



79种鸟类在龙门湖生态湿地公园栖息 志愿者们组团“护驾”

本报讯（通讯员江文辉）5月22日是第25个国际生物多样性日，今年的主题是“万物共生和美永续”，呼吁以人与自然和谐共生之道，创和美永续之路，推进全球生物多样性保护治理新进程。上午，龙门湖生态湿地公园迎来了群身穿绿马甲的环保志愿者，他们走进公园，捡拾垃圾，观察着水面上的鸟类情况。

位于经济开发区的龙门湖省

级生态湿地公园，占地面积6.4平方公里。这是一片围垦产生的湿地，湖海相依，造就了独特的湿地风貌，成为了白额雁、斑嘴鸭、针尾鸭、黑脸琵鹭等几十种候鸟的越冬地和“中转站”。

经过调查发现，这里有各种鸟类11目32科79种，其中留鸟种类最多为28种，占35.4%；冬候鸟27种，占34.2%；夏候鸟15种，占19.0%；旅鸟9种，占

11.4%。

为守护这片水鸟乐园，市环保志愿者协会松门服务队的志愿者们每月都会来到龙门湖周边开展环保活动，他们也成为了这座公园的守护者。“温岭市龙门湖生态湿地公园2014年被浙江省录入省级重点湿地公园，龙门湖湿地公园是水鸟的栖息地……”当天，志愿者们听取了工程建设人员的情况介绍后，沿着湿地公园道路，对路边遗留的

垃圾进行捡拾，同时呼吁游客文明出游，还龙门湖生态湿地公园一片洁净环境。

“目前，海城集团已经制订了龙门湖湿地公园规划。下一步，集团将根据总体规划和管理，丰富候鸟的多样性，打造好横岐山和锦鳞湖两个观鸟区，使龙门湖湿地公园成为水鸟的重要栖息地。”温岭市海城集团工程管理部副部长张鹏介绍说。

平安银发路》

手把手教学 银发族变身“智能达人”



开大教师向老年学员介绍如何查看轻轨站点。

本报讯（记者林奥翔 通讯员孙冰野文图）近日，浙江开放大学温岭学院开展了老年智能场景应用专项实践活

动围绕“带你去远方”主题，针对老年人出行、消费、社交三大核心需求，采用“理论教学+场景实操”双模块培训体系，系统提升老年人智能设备使用能力。

学院自主编印的《智能化场景学习手册》采用分步图示法，重点解析身份认证、交通查询等实用功能操作流程。在轨道交通实训环节，教学团队现场指导学员调取支付宝乘车二维码，完成进站安检、车票购买全流程操作；“确实有用，学会了以后去杭州、上海等地旅游坐地铁也都方便了。”结束后，李阿姨说，大家一起出行比起坐在房间里更学得进去。

在餐饮消费环节，学员们在老师的指导下，通过微信小程序完成身份核验、在线点餐及移动支付。60多岁的王阿姨向家人分享了美食图片及餐厅定位，获得孙子点赞。

温岭学院负责人表示，数字化时代，如何帮助老年人更方便地进行生活、学习以及与社会接洽，是我们需要关注的问题。而这场数字化实践不仅

编后语》

老年人的出行安全既是技术课题，更是民生关切。数据显示，我国老年人交通事故中，因不熟悉交通规则导致的占比最高。此类实践通过“手把手”教学，既提升个体风险防范能力，亦推动适老化公共服务迭代。期待更多机构以“需求导向”创新助老模式，让技术进步真正成为银发族出行的“护航者”，而非“绊脚石”。



打开掌上温岭App，扫描二维码，查看浙江开放大学温岭学院自主编印的《智能化场景学习手册》电子版。

一批评一立案 两起消防用水案例敲响安全警钟

用消火栓的水进行清洗。

“根据《浙江省城市供水管理条例》，城市消防用水设施实行专用管理，除火警用水外，任何单位和个人不得动用。”执法人员向该男子普法，如果确需从消火栓取水，需要经过城市供水企业同意，并报公安消防部门批准。

对于该男子的行为，执法人员予以严厉批评。考虑到其未实际取水，执法人员未对其进行立

案。

事实上，擅自使用消防水的行为，并非个例。4月22日，执法人员发现有人在取用箬横一小区消火栓内的消防用水。

该人为小区业主周某。周某称，他的房子正在装修，家里还没通水，而搅拌混凝土需要水，就动用了消防水。

对于周某的行为，市综合行政执法局进行立案调查。根据《浙江省城市供水管理办法》规

定，未经批准擅自通过消防专用供水设施用水的，可处以500元以上1000元以下的罚款。

执法人员提醒，擅自开启消防栓等用水设施，不仅会造成水资源的损失，影响附近区域的供水压力，也容易导致消防设施受到损坏，以致在火灾救援时无法正常使用。广大市民应自觉保护消防设施，杜绝违法用水行为，如发现有私自开启或破坏公共消火栓的行为，请及时制止或举报。

巧手编织传统门挂

端午节临近，太平街道方城社区居民正在用菖蒲、艾草等传统材料制作艾草花束门挂。菖蒲挺拔修长，艾草清香四溢，搭配各种装饰物，在居民们的巧手下变成一件件精美的艺术品。

通讯员 张鲜红 摄



城南》

糖勺竹笛变身“社科教具” 非遗集市办成亲子课堂

本报讯（记者张璐祎 通讯员金云国 郭瑾伊）近日，城南镇党建办、妇联联合岙环幼儿园、后岭村文化特派员，在岭南共富中心举办社科普及与社科集市活动。活动通过互动体验、知识讲解等形式，吸引众多家长与孩子参与，感受传统文化与社科知识的魅力。

活动现场设置了多个主题鲜明的互动摊位。糖画摊位前，摊主手持糖勺，以糖为墨，在石板上挥洒自如，不一会儿，各种图案便栩栩如生地呈现出来。精美的糖画受到了孩子们的喜爱。

文化安全宣传摊位同样吸引了众多目光。摊主耐心地为

孩子和家长们讲解购买正版出版物的重要性，通过生动的案例和通俗易懂的语言，让大家深刻认识到非法出版物的危害，增强了大家的文化安全意识。

悠扬的竹笛声从音乐摊位飘来，文化特派员现场吹奏，带领孩子们走进音乐的世界，感受音

符的魅力。

此外，城南镇禁毒办设置了禁毒摊位，通过展示毒品模型向孩子和家长们普及禁毒知识，提高大家的防毒拒毒意识。家长郭鑫月表示：“带小朋友参加这样的活动非常有意义，孩子可以在有趣的氛围中学习传统文化与社科知识。”

科普之窗

前沿科技 / 科学常识 / 科技人物 / 科学大事件

主办单位：市科协

春食焕活计划 给身体充满电

天然甜味 控糖不减幸福感

巧克力、蛋糕、奶茶或许已经成为不少人增加幸福感的必选项。其实这些零饮料中添加的甜味剂的口感都是在模仿和放大大自然的甜味而已。用红枣、桂圆替代巧克力，木瓜炖鲜奶当甜品，渴了煮一碗蜂蜜苹果水，满屋都是阳光晒过的甜香。

红枣中的β-胡萝卜素在体内转化为维生素A，保护春季干燥的呼吸道黏膜，减少流感的发生。蜂蜜苹果中的果胶可以帮助滋养肠道菌群，稳定免疫力。

轻脂高蛋白 给代谢加点“润滑剂”

天气转暖，身体代谢像解冻的小溪开始活跃，别让肥厚味压住这份轻盈，暂时先和厚重的火

锅、重口的烤肉、甜腻的炖肉说拜拜，试试把红烧肉换成清蒸鱼、豆腐汤，让肠胃在春风里透透气。

同样的低脂优质蛋白质能在春季更好地帮助细胞更新。最好增加一些ω-3脂肪酸的摄入，比如亚麻籽、深海鱼等食物来源的脂肪，既能减轻春困时的脑疲劳，又能缓解花粉季的炎症反应。

把“春天”端上餐桌 瘦身美颜一并搞定

春季，大家可以多选择时令蔬菜，这是膳食纤维、维生素、矿物质的充电站，想要瘦身美颜的朋友看过来。

比如富含叶酸和维生素K的荠菜、菠菜，帮助造血系统适应气温变化，让你面带桃花。来盘荠菜饺子，估计是没人能拒绝的美味。谁说只能暗送秋“波”，咱们春天的餐桌上更适合端上一盘菠菜炒鸡蛋。

春天常见的春笋、豆苗可是高膳食纤维+低热

量的典范，促进肠道蠕动，排出冬季积存的代谢废物。香椿富含槲皮素、多酚类物质，是天然的抗氧化剂，适合过敏体质。荠菜饺子、嫩笋炖汤……这些时令蔬菜就像春天的信使，让我们把它们独有的清新盛上餐桌。

补充维生素D 满血复活身体棒

猫冬过后，身体里的维生素D容易出现储备不足的情况，餐桌上可以选择富含维生素D的香菇、鸡蛋黄等食物。同时，增加户外活动，增加日照时长，比如餐后走一走，午后晒一晒，都可以更好地帮助大家在春天恢复活力。

值得一提的是，每天让餐桌上出现三种以上颜色的蔬菜（如绿色菠菜+橙色胡萝卜+紫色甘蓝），不同植化素协同作用，比单一补充剂更易吸收。就像春天本身一样多彩起来，身体才有生命力。

来源：科普中国