

科技研学伴成长 秀洲暖心护航留秀娃

■记者 蒋彥森

本报讯 “穿上学士服的那一刻，我觉得自己长大了，以后也要考上北理工！”日前，在秀洲区总工会“研学筑梦·情暖留秀”职工子女研学营结营现场，三年级学生陈昱轩捧着纪念照，眼神里满是对未来的憧憬。

据悉，这是一场专为留秀过年的职工子女及劳模、工匠子女定制的科创之旅，不仅破解了假期看护难题，更让孩子们在沉浸式体验中播下科学与爱国的种子。

此次研学营是秀洲区总工会精准聚焦留秀职工子女“看护难”痛点，定制“科创探秘+文化溯源”双线路线，将北京理工大学长三角研究院（嘉兴）的实验

室变成了“行走的课堂”。作为省级新质生产力科普体验点，这里丰富的科研资源为孩子们打造了一场别开生面的科学盛宴。

清晨，孩子们踏着晨光走进研究院，率先开启文化溯源之旅。在校史馆，他们触摸科研岁月，感悟北理工“延安根、军工魂”的红色基因；在博约图书馆，浸润于书香之中，感受智慧殿堂的魅力。当庄重的学士服发到手中，孩子们兴奋地换上，一张张笑脸定格在镜头里，也将对理想学府的向往深深印在心底。

随后的科创探秘环节，更是让孩子们大呼过瘾。复眼探秘实验室里，自然奥秘清晰展现；歼20实验室中，国之重器的震撼让孩子们频频驻足；多域实验室

里，前沿科研成果直观呈现。专业导师化身“科学向导”，将晦涩的原理转化为生动的讲解，让枯燥的知识变得触手可及。

午后的科技盛宴持续升温，互动体验掀起阵阵高潮。机器人总动员现场，灵动的机器人跟着音乐跳起整齐的舞蹈，还主动与孩子们握手互动，欢乐氛围瞬间拉满；VR大空间体验中，孩子们佩戴设备一秒“穿越”奇幻场景，毫米级动作捕捉带来身临其境的探险感；科学魔法秀上，悬浮物体、奇妙化学反应轮番上演，导师边演示边揭秘背后的科学原理，点燃了孩子们的探索热情。

在AI体验馆，孩子们化身“AI创意官”，体验AI生成、语音对话、3D打印等趣味项目，在科

技与艺术的碰撞中，感受人工智能的强大魅力。“太神奇了！原来科学可以这么好玩。”孩子们的欢声笑语回荡在体验馆内。

“既能解决看护问题，又能让孩子涨知识，‘娘家人’真是替我们想到心坎里了。”留秀职工王建的孩子全程参与了活动，他对此次研学活动赞不绝口。据悉，除了研学活动，秀洲区总工会推出的“暖心十条”还涵盖送文化、送健康、送服务等多个方面，为留秀职工发放电影券、演出券，组织医护人员进企业开展免费健康服务，全方位呵护职工春节期间的的工作与生活。

“这次研学不仅让孩子学到了科技知识，更让我们感受到了秀洲这座城市的温度。”活动结

束后，不少职工家长纷纷表示，工会的贴心服务让他们能够毫无后顾之忧地投入到工作中。

“我们将持续聚焦职工需求，以更多暖心举措传递‘娘家人’的温情与担当，持续擦亮‘暖心十条’服务品牌。”秀洲区总工会党组书记、常务副主席吴波表示，下一步，工会将不断完善常态化、长效化关爱机制，从暑托班到金秋助学，从技能提升到权益保障，全方位守护职工及子女成长，为职工安心留秀、舒心过年保驾护航，为秀洲区新春“开门红”和高质量发展注入源源不断的工会动力。



春节过后 如何让肠胃“收心复位” 消化内科医生来支招

■记者 钟淑婷 通讯员 印王敏

本报讯 “每逢佳节胖三斤”，春节假期里，走亲访友、聚餐宴饮成为常态，不少人在尽享美食的同时，肠胃也不堪重负。节后复工，秀洲区各大医院消化科门诊迎来就诊高峰，腹胀、腹泻、积食等“节日肠胃病”集中显现。

洪合镇卫生院消化内科主任医师山惠明，昨天一上午就接诊了多位预约胃镜检查的患者，“春节假日期间，就有不少消化道疾病患者前来就诊。”山惠明介绍，患者症状各异，有的上吐下泻、腹胀不适，严重者甚至出现胰腺炎、胆囊炎急性发作。

经详细问诊，他发现绝大多数患者的肠胃不适，都与假期暴饮暴食、高脂高油饮食密切相关，再加上熬夜聚会、作息紊乱等不良习惯，进一步加重了肠胃负担。更有不少市民在暴饮暴食后，选择“报复性节食”或饥一顿饱一顿，这种做法非但无法养胃，反而会对肠胃造成二次伤害，让本就脆弱的消化系统雪上加霜。“大家忙着收心复工，我们的肠胃同样需要及时‘收心复位’。”山惠明提醒，节后养胃切忌走极端，既不能猛吃猛喝，也不要盲目节食，核心是回归规律、温和养护，让肠胃慢慢恢复正常运转。

他建议，市民要及时调整饮食结构，给肠胃“减负”。尽量减少高油、高糖、高脂食物的摄入，回归清淡易消化的饮食模式。多吃新鲜时令蔬菜以及燕麦、玉米等粗粮，补充膳食纤维以促进肠胃蠕动，日常可选择小米粥、清汤面、蒸蛋等温和易消化的食物，每餐吃到七八分饱即可，细嚼慢咽，给肠胃留出充足的修复时间。

在调整饮食的同时，也要尽快把作息“调回正轨”。告别熬夜模式，做到早睡早起，逐步恢复正常的工作生物钟。肠胃的自我修复大多在夜间进行，充足睡眠能让肠胃蠕动和消化液分泌回归正轨。同时，晨起后适当活动一下，也能有效唤醒沉睡的肠胃机能。

此外，日常配合适度运动更佳。无须剧烈锻炼，饭后半小时散步，平时多快走、慢跑，都能促进肠胃蠕动，帮助消化沉降，帮助消化积食、缓解胃胀等问题，同时还能缓解节后身体疲惫、精神不振，帮助更快进入工作状态。

“肠胃也是‘情绪器官’，焦虑、烦躁等不良情绪都会直接加重肠胃不适。”山惠明还特别提到，节后要保持平和心态，避免过度紧张焦虑，让身心与肠胃一同放松恢复。

他最后提醒，如果经过一段时间调理，肠胃不适仍未缓解，甚至出现剧烈腹痛、持续呕吐等症状，一定要及时就医检查，必要时可以通过胃镜检查排查病因，切勿自行用药、拖延病情。肠胃健康重在日常养护，只有坚持清淡饮食、规律作息，才能让消化系统长期保持良好状态。



亲子骑行

温暖的阳光、清澈的湖水、新鲜的空气……近日，在秀湖公园，一些家长带着孩子环湖骑行，享受运动的乐趣。

■摄影 记者 王嘉宁



讲文明树新风 公益广告

浙江有礼 礼润秀洲

《祖国富强，人民幸福》 吴甫根作



祖国富强 民族振兴 人民幸福

中共嘉兴市秀洲区委宣传部
嘉兴市秀洲区文明办 宣