

权威发布

提升全民科学素质 夯实科技强国基础

我市全国科普月活动精彩纷呈

本报讯 8月29日，记者从2025年我市全国科普月活动新闻发布会获悉，今年我市全国科普月活动主题定为“提升全民科学素质 夯实科技强国基础”，活动坚持“横向联合、纵向贯通”工作机制，构建“1+4+8”活动体系（即1个市级主场活动、4项专项行动、8个特色活动），动员全市全民科学素质工作相关单位、区（市）科协、市级学会、高校科协、科普教育基地、社区科普馆等科普主体，重点活动集中在9月开展联合行动，引导全市共同关注和参与科普活动。

我市全国科普月主要活动包括：开展枣庄市全国科普月主场活动。召开2025年枣庄市全国科普月活动新闻发布

会，向全市发出科普邀约。9月初，在滕州市举办科普月主场活动启动仪式，为科普月活动拉开序幕。启动仪式现场开展科技创新成果展，观众可沉浸式体验科学的魅力与力量，掀起全市科普热潮。

开展科普月专项行动。打造市直部门专项行动、学会专项行动、科普专家工作室专项行动、科普基地专项行动四大专项行动，推动科普进社区、进乡村、进学校、进企业、进机关，用好线上线下方式，为基层群众提供展览、讲堂、演出、科普市集、科普阅读、科普电影展映、互动游戏等形式多样、喜闻乐见的科普服务。

开展科普月特色活动。聚焦“科普汇·惠万家”工作品牌，打造科普创作大赛、科普大篷车全域科普行、“科技馆+”系列科普活动、“光影科学梦”科学家精神电影展演活动、科普报告百校行等科普惠民活动，强化优质科普产品供给，推动科技资源科普化，助力科普知识精准触达群众。

开展区（市）全国科普月系列活动。各区（市）结合实际、突出优势，打造具有示范性、引领性、创新性的区域主场活动、特色亮点活动，聚合本地各方科普资源，围绕社区科普、科技助力乡村振兴、弘扬科学家精神、银龄科普等重点主题，推动科普进社区、进农村、进企业、进机

关、进学校，示范带动本地区重视科普、参与科普，为基层公众提供优质多元、喜闻乐见的科普体验。

开展“云上科普月”活动。充分发挥主流媒体、新媒体作用，组织动员本地本系统网络达人、科普专家、科普创作爱好者等，深入科技馆、学校、社区、农村等基层一线和全国科普月活动现场，推出形式多样的报道、活动集锦和短视频产品，集中宣传展示各地科普成效、科技特色、人物故事、产业风貌等，宣传科技科普工作者做科普的典型事迹，展示科普成效价值，提升科普月活动覆盖面和公众参与度，积极营造浓厚科普氛围。

（记者 张琛）

2025中国太平
中国足球协会女子超级联赛

燃动山东 榴花绽放



山东体彩女足完胜陕西志丹女足

本报讯 8月31日，山东体彩女足主场迎战陕西志丹女足，3895名观众现场助威，最终山东队凭借下半场的强势爆发，以3比0完胜对手，拿下一场酣畅淋漓的胜利。

比赛开场后，双方迅速进入激烈对抗节奏。陕西志丹女足依托防守反击制造威胁，山东体彩女足则多次通过边路突破与中路渗透寻找机会，可惜上半场双方均未能打破僵局，以0比0的比分保持至半场结束。

下半场易边再战，山东体彩女足状态全面提升。第52分钟，21号吕亚童在边路抓住战机，一脚推射破门，为球队首开记录，现场观众的欢呼声瞬间响彻赛场。14分钟后，3号杨曼接队友传球，跃起头球攻门得手，将比分扩大至2比0。第80分钟，杨曼再度展现头球优势，接边路传中后甩头破门完成梅开二度，彻底锁定胜局。

整场比赛氛围热烈，双方球员在拼抢、跑动中尽显竞技精神，山东体彩女足的进攻效率与团队配合尤为亮眼。此役获胜不仅提升了球队士气，也为后续赛事积累了信心，3895名现场球迷的全程助威，更成为球队强势发挥的重要助力。

（记者 王正 实习生 田家昊 文图）



全市提升利用外资和进出口工作质效 专题协商座谈会召开

本报讯 9月1日，全市提升利用外资和进出口工作质效专题协商座谈会召开。副市长张龙江主持会议并讲话。

会上，市商务局通报全市外经贸工作情况，市各民主党派、工商联负责同志和无党派人士代表分别作了交流发言，提出协商意见。

张龙江指出，我市开放型经济正处于“爬坡过坎、提质升级”的关键阶段，机遇与挑战交织，压力与动力并存。各民主党派、工商联和无党派人士代表提出了许多有针对性、务实中肯、富有见地的“金点子”，既有战略高度又有实践温度，有关部门和单位要认真学习真道理研究，充分吸收采纳，切实把协商成果转化为工作实效。

张龙江强调，要进一步增强发展信心，善于讲好枣庄故事，积极宣传推介我市特色优势和资源禀赋，在提升利用外资和进出口工作质效、提高产业外向度上主动作为。要大力培育外贸新动能，精准高效开拓共建“一带一路”等新兴市场，发挥民营企业“主力军”作用，支持国有企业开展“大进大出”业务，培育壮大“跨境电商+产业带”等新业态新模式。要加力拓展外贸新路径，坚持“凡谈项目必谈外资”，精心组织赴外经贸招商活动，聚焦我市优势产业和新兴赛道，抓牢在谈、签约、落地“三个一批”重点项目，服务推动快落地、早到资。要着力提升产业外向度，强化外经外贸“三外”联动，以“走出去”促“引进来”，形成“外经搭台、外贸唱戏、外资发力”的良性互动，齐心协力推动全市高水平对外开放走深走实。（记者 李帅）

河海大学调研团来我市调研

本报讯 近日，河海大学环境院“水脉连南北 甘霖润万家”南水北调调研团来到我市，开展实地调研活动。

调研团深入南水北调工程一线、核心现场，在江都水利枢纽等关键节点，系统学习了泵站运行原理、输水渠道设计及智能化监测系统的实际应用。通过与专业人员的交流，调研团对南水北调工程运作机制的理解更深一层。沿输水线路，调研团进行了细致的实地勘查，重点记录沿线水质变化及生态修复工程实施状况，分析工程对周边自然环境产生的实际影响。此外，调研团在重要调水节点及沿线关键断面开展了系统化、专业化的水质采样工作，针对各种污染物关键指标进行科学检测。此次调研活动不仅增强了学生们的实践能力，也收集到南水北调东线湖库群生态系统研究的原始数据。（记者 任翔）

（上接第一版）要提高站位，认真学习贯彻落实习近平总书记关于教育工作的重要指示精神，贯彻落实教育强国战略部署，明确使命任务，扛牢肩负职责，真正把立德树人根本任务落到实处。要压实责任，努力优化学校的教学环境，特别是共同维护好学校的安全环境，强化整体观念，坚持学校、有关部门、社会各界共同参与，凝聚推进校园环境持续优化的工作合力。要突出重点，抓好中小学幼儿园周边环境管理的立法工作，坚持科学立法、民主立法、开门立法，充分听取各级人大代表、教育工作者、人民群众的意见建议，夯实立法民意基础；突出问题导向和目标导向，着力解决好中小学幼儿园周边环境管理工作中的突出问题，确保法规立得住、真管用，为校园环境优化提供坚实法治保障。要充分发挥人大的优势和作用，深入推进教育有关法律法规贯彻实施，加大监督力度，支持推动教育事业实现高质量发展，努力为建设现代化强市作出更多人大贡献。（记者 李帅）

这份秋季献血注意事项请收下！

秋风萧瑟，天气转凉。这时节更要加强防寒、锻炼身体，从而激发机体逐渐适应寒冷的环境。

献血前

1. 献血前一天要休息好，晚上要有充足的睡眠，避免劳累和熬夜。
2. 献血前一天晚餐和当天早餐不要喝酒，不要吃鱼、肉、油条、鸡蛋、豆制品等含脂肪、高蛋白的食物，以免发生脂肪血，影响转氨酶检测结果和血液质量，但也不要空腹献血，可以吃些清淡的食物，如馒头、稀饭、咸菜等，献血前不要过量喝水。
3. 献血前一周不吃药，身心保持最佳状态。
4. 献血前阅读一些献血宣传材料，学习些血液生理知识，可减少献血反应。
5. 献血时请携带本人有效身份证件。（有效身份证件包括居民身份证、驾驶证、军（警）官证、士兵证、港澳通行证和台胞证以及外国公民护照等。）

献血后

1. 穿刺点上的敷料应保留至少4小时。
2. 多补充水分，食用易消化的食物和水果，避免饮酒，保证充足的睡眠。
3. 献血后24小时内不做剧烈运动、高空作业和过度疲劳。
4. 如果存在献血前没有如实告知的可能影响血液安全的高危行为，或者献血后感觉明显不适或异常，请及时联系工作人员。

秋季献血后还要注意不要着凉，避免感冒，以保障献血者的身体健康。只要注意以上方面，秋季仍然可以和其他季节一样参加无偿献血。让我们用可以再生的血液去挽救不可重来的生命，奉献爱心温暖人间！

【献血地点及服务时间】 枣庄市中心血站献血屋：市中区文化东路40号，电话：3258519（每日8:00-17:00）；成分献血机采室：血站一楼大厅东，机采血小板需提前预约，预约电话：3077139；市中区光明广场北部献血车，电话：3077276（6月1日-9月30日18:00-22:00，其他时间8:30-16:00）；市立医院献血屋：市立医院北门老门诊楼西侧南头（周一至周五8:30-16:00）；滕州市：步行街南头献血车，电话：3077277/3077269（每日9:30-16:00）；滕州火车站前广场献血屋，电话：3077267（每日9:30-16:00）；滕州人民医院献血屋：滕州市中心人民医院住院部大厅对过，电话：5530489（周一至周五9:30-16:00）；薛城区：万达广场东献血屋，电话：3077275（每日8:30-16:00）；枣庄中心医院献血屋：山东健康集团枣庄中心医院西大门南侧（每周二、三、五、六、日9:00-16:00）；台儿庄区：台儿庄区人民医院东大门南侧，电话：3077271（每周二、三、五、六、日8:30-16:00）；山亭区：购物中心门前献血车，电话：3077277/3077269（每周六9:00-16:00）；峄城区：峄城区人民医院南门诊献血屋，电话：3077270（每周二、三、五、六、日8:30-16:00）。



（微信公众号：枣庄市中心血站）

无偿献血之窗

本栏目策划组稿 胡卫国

以改革之笔绘就育人新画卷

——记市中区税郭镇安城中心小学数学教师吕艳梅的教育探索之路

吕艳梅老师从教25载，她不仅坚守在三尺讲台上传道授业，更以教育教学管理为基石，以教学改革为利刃，以大单元教学为桥梁，以满腔爱心为纽带，走出了一条“守正创新”的育人新路径。

以“课堂改革”为刃，突破传统教学桎梏。“数学，不仅仅是枯燥的数字和公式，它更是一场解决问题的思维体操。”多年来，她始终站在教学改革的前沿阵地，从“情境教学”到“项目式学习”，不断探索适合小学生的数学学习新模式。

早在2019年，针对传统数学课堂“重计算、轻应用”的弊端，吕艳梅老师创新性地提出了“三环五步”教学法：预习环，通过布置“生活小任务”激活学生的旧知；探究环，以精心设计的“问题链”引导学生深入思考；应用环，则设计“真实任务”，让学生在实践中运用所学知识。这一教学法在全校推广后，学生数学应用能力的测评达标率显著提升23%。

随着“双减”政策的深入实施，吕艳梅老师又牵头对作业设计进行了大刀阔斧的改革，推出了“数学三维作业包”：基础层，包含15分钟内可完成的计算和概念题，确保学生知识巩固；实践层，鼓励学生动手测量并计算卧室面积、统计一周家庭用电量等；拓展层，则设置趣味思维题，激发学生的探索兴趣。2023年，她精心设计的《“双减”下的小学数学作业设计》荣获市级二等奖。

以“大单元教学”为媒，让核心素养落地生根。新课标颁布后，吕艳梅老师将研究重心转向了“大单元教学”，致力于探索“以单元为整体，让知识串点成线、

连线成面”的教学新路径。让大单元教学惠及更多师生，吕艳梅完成了专著《小学数学大单元教学研究》，该书聚焦学科核心素养，系统阐释了大单元教学的理论框架，深入解析单元整体设计的逻辑依据与“目标—任务—评价”一体化理念。

教育的本质是爱的传递。她坚守教学一线，担任班主任主任近20年，用实际行动诠释着师爱的伟大。

在课堂上，她用鼓励的目光替代批评指责，让内向学生也能勇敢表达自己的观点，课后她关注每一位学生的个体差异，为留守儿童补课，带单亲家庭的孩子参加集体活动。在家校沟通中，她以真诚换信任，通过电话、家访等方式与家长共商教育方法，形成家校共育的合力。

25年的教育生涯，吕艳梅老师收获了众多荣誉：枣庄市教学能手、枣庄市优秀教师、枣庄市教育创新人物、山东省优质课评比一等奖……她所带的班级多次被评为枣庄市优秀少先队中队体和枣庄市优秀班集体；多次执教市、区级优质课、公开课、观摩课；因潜心课改被评为枣庄市首批课改标兵；参与多项省市级实验课题并成功结题；撰写多篇国家级、省级论文，并完成了专著《小学数学大单元教学研究》。然而，在她心中，这些荣誉只是对过往工作的肯定，真正让她感到欣慰和自豪的是学生的成长和进步。

如今，47岁的吕艳梅老师依然保持着对教育的无限热忱。她说：“教育的改革永远在路上，我愿做那个默默铺路的石子，让孩子们在更广阔的数学世界里，既能看见知识的光芒，也能看见成长的足迹。”

突聋知多少：揭开突发性耳聋的神秘面纱

孟戎

发病机制：多因素交织引发“听力风暴”

突聋的病因尚未完全明确，但医学界通过大量研究认为，它与内耳微循环障碍、病毒感染、自身免疫反应以及膜迷路破裂等因素密切相关。内耳的血管就像细小的溪流，为耳蜗等重要结构提供养分和氧气。当血管发生痉挛或者形成血栓时，就如同溪流被堵塞，耳蜗的供血会严重不足，进而引发听力骤然下降。许多常见的病毒，如流感病毒、带状疱疹病毒等，就像隐藏在暗处的“杀手”，它们可以直接侵入听神经，对其进行破坏，导致听力受损。自身免疫反应也不容小觑，像系统性红斑狼疮等自身免疫疾病，会让身体的免疫系统“敌我不分”，错误地攻击内耳组织，引发炎症和损伤。此外，剧烈的情绪波动、过度疲劳或者气压的骤变，都可能成为膜迷路破裂的“导火索”，一

旦膜迷路破裂，内耳的液体平衡被打破，也会影响听力。值得注意的是，长期熬夜、压力过大、长时间暴露在噪声环境中以及患有高血压、糖尿病等慢性疾病，都会显著增加突聋的发病风险。

典型症状：听力“断崖式”下降的信号

大约90%的患者会伴随耳鸣的症状，这种耳鸣声多为持续性的嗡嗡声或者蝉鸣声，让人不胜其烦。半数以上的患者会出现旋转性眩晕，仿佛周围的世界都在疯狂地旋转，同时还伴有恶心、呕吐等不适症状。还有部分人会感到耳闷胀感，就好像耳朵里进了水一样，十分难受。这些症状可能会单独出现，也可能组合在一起发生，严重者甚至会出现听觉过敏，即对正常声音异常敏感，或者重听，也就是声音失真。

黄金治疗期：72小时内的“生死时速”

发病后的72小时是治疗的黄金时期，在这个时间段内开始治疗的患者，听力恢复率会显著高于那些延迟就医的患者。目前，治疗方案通常采用“鸡尾酒疗法”，这是一种综合性的治疗方法。糖皮质激素就像一位“消防员”，能够通过抗炎、抗水肿的作用，保护听神经免受进一步的损伤；银杏叶提取物等改善微循环的药物，则如同疏通管道的工人，可以增加内耳的血供，为受损的组织提供更多的养分和氧气；甲钴胺等营养神经的药物，能够促进毛细胞的修复和再生，帮助听力恢复。对于药物治疗效果不佳的患者，高压氧治疗是一种有效的选择，它可以提升血氧含量，改善内耳的缺氧状态，帮助受损组织修复。鼓室内注射则是将药物直接送达内耳，减少了药物在全身的分

从而降低了副作用的发生风险。

预防策略：筑牢听力健康防线

首先，要避免长时间佩戴耳机，即使要佩戴，也要将音量控制在60分贝以下，以减少对耳朵的损伤。对于那些职业噪声暴露者，如建筑工人、工厂工人等，一定要佩戴防护耳塞，并且定期进行听力检查，以便及时发现隐患。高血压、糖尿病患者要严格监测自己的指标，控制好血压和血糖，减少血管病变的风险，因为血管病变是导致突聋的重要因素之一。保持规律作息也非常重要，每天要保证充足的睡眠时间，可以通过冥想、瑜伽等方式缓解压力，让身心得到放松。在冬季，要注意耳部的保暖，避免耳朵受到寒冷刺激导致血管收缩，引发供血不足。此外，一旦出现耳鸣、耳闷等症状，务必在72小时内前往医院就诊，千万不要抱有“等等看”的侥幸心理，以免延误治疗时机。

（作者单位：枣庄市妇幼保健院耳鼻喉科）

科普之窗

人人都是枣庄形象处处都是文明考场