

青春，在火热实践中绽放

——我省高校开展暑期社会实践活动纪实

本报记者 张鹤

夏日炎炎，激情难挡；投身实践，逐梦青春。

日前，吉林大学艺术学院在通榆县实验中学、通榆县兴隆山镇第十中学和通榆县兴隆山镇明德小学开展了以“青春为中国式现代化挺膺担当”为主题的暑期社会实践活动，以传承中华优秀传统文化和促进乡村振兴为内容，充分发挥艺术学院专业优势，把音乐、美术美育教育送进校园，助力提升乡村地区学生的艺术素养，增强当地学生的审美能力与创造意识。

这只是2024年我省各高校开展暑期社会实践活动的一个生动缩影。

2023年，教育部印发了《关于深化高校学生暑期社会实践活动的通知》，要求各地各高校扎根中国大地开展社会实践，在推动社会实践服务中国式现代化、乡村振兴等国家重大战略的基础上，紧密结合自身学科专业，找准“小切口”、展开“大纵深”，强化特色性的实践服务，积极探索建设教育强国的实践路径。

这为高校的暑期社会实践活动提出了明确具体的要求，让广大师生真正上好社会实践活动这堂人生必修课。当下，正值暑期，我省各高校也在积极探索开展形式多样的社会实践活动。

7月6日至9日，长春大学特殊教育学院积极响应学校团委的号召，与中南民族大学中华民族共同体学院及大连职业技术学院携手，共同组建“三下乡”实践团队，赴安图县、长白山山区等，开展了以“长白山同心·民族筑梦”为主题的社会实践活动，将铸牢中华民族共同体意识与“感恩思、听党话、跟党走”教育实践活动深度融合。

7月12日至14日，吉林工商学院组织开展“赓续红

色血脉 传承红色基因”暑期社会实践活动，走进白山市，于白山松水间寻访东北抗联伟大精神。师生们学习了“国歌背后的故事”“悲壮的东北抗联 永恒的杨靖宇精神”“杨靖宇将军最后的118小时”等专题内容，感受了杨靖宇将军纪念馆、杨靖宇将军殉国地、靖宇特色“哲学小村”等现场教学，体验了“忆苦思甜抗联饭”“红色破冰——抗联整编”等情感教学。全体学员通过重走抗联路、倾听抗联故事、学唱抗联歌曲、参观抗联遗址、缅怀抗联英烈等教学内容，上了一堂堂深刻的党史学习教育、革命传统教育和爱国主义教育思政课。

吉林农业大学“生命之光”党员党史寻访社会实践团是一支成立10年的大学生社会实践团体，他们每年暑期深入社区、村屯、企业，开展红色主题宣讲。而像这样的暑期社会实践团队，吉林农业大学有600余个，5000余名师生参与其中。他们用脚步丈量祖国大地，用眼睛发现中国精神，用耳朵倾听人民呼声，用内心感应时代脉搏，在社会实践中上好“必修课”，在助力乡村振兴中受教育、长才干。

“社会实践对于大学生成长的促进作用是多方面的。”实践团的带队老师们一致认为，暑期社会实践可以提高学生独立思考的能力，促使学生将理论知识运用到实践中，培养学生开拓创新能力，使学生养成主动学习的习惯，激发理论知识学习的积极性。同时，大学生通过这些活动能够更广泛地接触社会、了解社会，从而更好地适应社会、融入社会。

暑期社会实践活动也是我省高校深化校地合作，搭建实践育人平台，提升教育效果的重要举措之一。

7月5日至6日，长春大学团委、党委组织部组织专

业课和思政课教师、学生志愿者赴临江市开展了“深化校地共建，助力乡村振兴”社会实践活动。实践团队分别在白马浪村、错草村、苇沙河村、大松树村开展走访调研，深入了解边境乡村生态建设、特色产业结构、乡村文化及基层党建、团组织建设情况，专业教师指导学生与村干部就农产品电商营销、乡村文化设计等进行交流。此次调研为学生社会实践工作提供了第一手材料，学校也将此次调研成果与科技创新、人才培养紧密联系，促进产学研成果转化。

据悉，长春大学已连续3年组织师生赴临江市开展暑期社会实践活动，不断巩固校地合作共建成果，充分发挥资源、人才优势，加强党的理论宣传、乡村振兴建设、学业助学等领域深入合作，广大青年在实践中感悟大美吉林，立志为吉林全面振兴贡献青春力量。

吉林农业大学日前举行了2024年暑期社会实践出征仪式暨大学生社区实践启动仪式。活动上，学校分别与长春市净月高新区德正街道、永兴街道签署共建协议书，成立大学生社区实践基地，双方将共同打造青年实践基地，通过开展实践活动如政务实践专项活动、“七彩社区 青春行动”志愿服务活动等带动青春力量参与到社区基层治理当中，满足辖区高校大学生课外实践及社区多样性、创新性志愿服务需求。

此外，吉林农业大学还依托在省内各地建立的多个科技小院作为暑期社会实践的地点，从根本上打通农业科技落地“最后一公里”。师生长期坚守在生产一线，第一时间发现问题、研究破解问题，既培养学生实践能力，又密切联系农户，集科技创新、社会服务和人才培养于一体，低成本、高效率、零距离将知识转化为行动。

炎炎夏日，空调如何使用成为人们关注的话题。空调温度设置在多少度较为合理？有哪些实用的省电技巧？车载空调有哪些使用技巧和注意事项……本期《求证》栏目邀请专家进行科普。

车载空调的使用技巧及注意事项

刘万强：1. 调节空调出风口

和使用室内空调一样，夏季用车时，也可以调节空调出风口，让扇叶朝上，帮助冷空气快速、充分地流通，让车内环境更快凉爽起来。

2. 先通风再开空调

夏天，车子在室外停放一段时间后，车内温度会很高，上车之前应该先通风，让车内热气散一散，然后再打开空调。如果上车后立即开启空调，不但制冷效果受影响，也会增加车辆引擎初始运转时的压力，对车来说也是一种耗费。

3. 不要一味追求低温

有些车主一味追求低温环境，有的甚至将空调温度调到十几摄氏度，这种做法是欠妥的。因为人体最适宜的温度在24℃—27℃，车内空调长时间保持低温状态，不仅对身体造成危害，也会大幅增加车的油耗。

4. 长时间堵车时不要开空调

长时间堵车、等人时，发动机处于怠速运转状态，汽油燃烧不完全，会产生高浓度的一氧化碳。这时开空调，可能让发动机排出的一氧化碳进入车内。不如先把空调关闭一会儿，避免出现意外中毒。

5. 不要在空调车内睡觉

一般夏天开汽车空调时都是关闭门窗的，空气不流通。随着车内人员的呼吸，二氧化碳浓度会不断增加，氧气含量减少，人在睡着的情况下可能发生窒息。如果必须要在车内短暂休息，应注意开窗通风。

6. 不要在空调车内吸烟

有些车主有开车时吸烟的不良习惯。首先，吸烟时单手开车的行为十分危险；其次，在开了空调的密闭空间里，吸烟会增加氧气消耗，烟雾也难以排到车外，车内空气质量会急剧下降，对车内人员的身体健康是极为不利的。



持续关注本栏目，请扫描下方二维码，可获取更多内容。

7月的北京，夏意正浓，万物繁盛。

在第二十六届中国北京国际科技产业博览会现场，我省多家科技型企业齐聚吉林展区。商业航天、生物医药、新材料、新能源……一系列先进成果惊艳亮相，让人不禁赞叹：吉林研制，牛！

来到吉林展区，最先映入眼帘的是中车长客展示的国内首个时速160公里市域C型动车组模型和油电混合动力城际列车模型，参观者纷纷驻足拍照。北京市民姜琳琳带着孩子一边参观一边听讲解。小朋友一会儿摸摸车头，一会儿又从车窗往里看看，兴趣盎然。“孩子对动车、高铁特别感兴趣。这次在展会现场看到这两组先进列车的模型，我觉得很新奇，也了解到它们的产地是吉林长春。我老家在东北，为来自东北的先进技术成果感到自豪！”姜琳琳说。

长光卫星带来了“吉林一号”高分03星、高分04星、宽幅01星和宽幅02星的模型。“这些都是我们的‘明星’产品。例如，宽幅01星和宽幅02星是目前国际上幅宽最大的亚米级光学遥感卫星，可以为用户提供幅宽150公里的高清影像。这次参展，我们想进一步展示和推广我们的新型号卫星，同时让大家更多了解我们在各领域的的应用。”企业工作人员崔少伟说。

在长春长光博翔无人机有限公司展位，前来咨询的人络绎不绝，企业市场部经理廖东坡耐心讲解、热情交流。“我们的双飞翼无人机可以垂直起降，具有续航时间长、载重能力强、占地面积小、可抗强风等一系列优势，应用场景广泛，大家都很感兴趣。”廖东坡说，“这次参会，既有专业人士来和我们探讨技术，也有各行业的企业和单位来寻求应用上的合作，我觉得很有收获。”

在中国科学院长春应化所展位，一台冰箱大小的设备吸引了不少目光。“氢能发展已经上升到国家战略层面，发展和应用前景十分广阔，PEM电解水制氢是氢能产业的核心技术。这台设备是MW级电堆，是我们电解水制氢系统的核心部件。我们的技术能够与可再生能源的波动性自洽耦合，具有应变性强、效率高、氢气品质优越、安全可靠等一系列优势，为在洁净能源领域的大规模应用提供了支撑。”长春应化所研究员梁亮向记者介绍道。

除了“大块头”设备，长春应化所展台上小巧的医用新材料也毫不逊色。长春应化所助理研究员李金歌把一块医用敷料放在记者手背上，触感柔软亲肤。“这是生物医用聚氨酯海绵，有三层结构，其中接触层和储液层是两种泡孔结构，在保证快速吸液的同时又能大量储液。而且我们有独特的生产设备和工艺，可以让三层结构一体成型。”李金歌说。

黑龙江省科技厅技术研究与实验室处李力对长春应化所的项目很感兴趣，与展位工作人员交流良久。“吉林省有这么好的科技成果，我们的合作空间很广阔。”李力说。

零射线导管室在吉大一院启用

本报讯(记者毕雪)近日，吉林大学第一医院心血管内科正式启用东北三省首家按中国绿色导管室建设标准构建的绿色导管室，即零射线导管室。此举标志着心律失常治疗领域取得了重大突破，也标志着该院心血管内科心律失常专业迈入了电生理手术“零射线”时代，在无放射线照射下为心律失常患者提供更为安全、精准、高效的治疗。

与传统导管室相比，绿色导管室无须依赖大型DSA造影机，手术过程中无须使用X线成像，从而避免了放射线对患者双方的潜在危害。通过配备先进的三维电生理标测系统及腔内超声等设备，绿色导管室能够在确保安全的前提下，为心律失常患者实施射频消融介入手术。首次在绿色导管室进行的射频消融手术共有5例心律失常患者，术者李树岩及副主任医师白涛，凭借腔内超声技术实时掌握心脏解剖结构，并结合三维电生理标测系统，实施了精准化、快速化的“零射线”射频消融手术。

据悉，绿色导管室的启用，对术者的心脏电生理基础、导管技术和腔内超声技术均提出了更高要求。它不仅为医生提供了一双“新眼睛”，更为广大患者带来了福音。特别是对于孕妇、各孕患者、儿童以及造影剂过敏等特殊人群，绿色导管室为其提供了更多治疗选择，使他们能够及时接受安全有效的治疗。同时，患者治疗费用并未因此增加，充分体现了绿色、先进、科学的治疗理念。

周末大讲堂 暑期“不打烊”

本报讯(记者郑玉鑫)如何让孩子度过一个快乐充实、有收获、有意义的暑假，是每个家长重视关心的事。近日，为落实中小学家庭教育主体责任，帮助广大家长解决家庭教育中的困惑和问题，省教育厅持续组织开展中小学心理健康“润心行动”家庭教育周末大讲堂。

据悉，本期讲堂活动由省教育厅、省学生心理健康教育研究中心联合主办，吉林大学附属小学承办，以“支持孩子的自主成长”为主题，针对家长在暑期面临的学生学习规划、亲子沟通等突出问题进行讲解。授课专家为东北师范大学心理学院院长盖益松。讲座内容受到了在场家长的一致好评。4.3.1万名家长线上同步收听收看。

下一步，省教育厅将进一步依托省学生心理健康教育研究中心，建设和推送心理科普推文和心理微视频等多种形式的科普资源，广泛开展各类家庭心理健康知识科普宣传活动。



最近，东丰县人民法院刑庭通过“法治副校长进校园”的方式，深入校园为师生举办禁毒宣传讲座。法治副校长丁丽娜围绕常见毒品种类、危害及如何防范等内容进行宣讲，着重讲解披上奶茶、巧克力、糖果等外衣的新型毒品类型及特征，帮助青少年提高抵御新型毒品侵害的能力。张天赐 摄

吉林研制，牛！
——二〇二四北京科博会见闻
本报记者 徐慕旗



夏日，巧用空调省电又凉快

本报记者 徐慕旗

本期专家

刘万强 长春理工大学材料学院教授

空调的制冷原理及温度调控

刘万强：先来说空调的制冷原理。压缩机将氟利昂从气体压缩成高温液体，液态氟利昂再被送到冷凝器内部，降温后变成常温温度的液体氟利昂，这时从室外机吹出来的是热风；液体氟利昂通过毛细管进入蒸发器，由于内部空间变大，压力减小，又会从液体变成气体，这一过程会吸取很多热能，蒸发器就会降温；室内机的风扇会把房间内部的气体从冷的蒸发器里面吹出去，这时室内机吹出来的就是冷风。空气里的水蒸气碰到低温的蒸发器会变成水滴，再沿着水管排出，这是空调排水的原因。其他氟利昂回到压缩机里继续压缩、循环。

夏季设置室内空调温度，要根据室外温度而定。一般来说，室内外温差保持在10℃左右是较为合理的。室内外温差过大容易导致“空调病”。

每次开空调多久后需要开窗通风

刘万强：空调使用3—5个小时后要开窗通风，因为长时间使用空调会导致室内空气干燥，容易引起身体不适，甚至可能引发呼吸系统疾病。应适当开窗通风，保持室内空气流通、湿度适宜。

可以使用加湿器缓解空调导致的室内干燥问题，也

可以通过摆放一些绿色植物来增加空气湿度。注意不要长时间待在空调房内，应适当增加户外活动。

空调制冷时的省电小技巧

刘万强：在使用空调制冷时，可以通过关严门窗、拉上窗帘等方式减少阳光的照射和热气的影响。

要保持空调出气管畅通，及时清洗空调滤网，确保送风口通畅，降低因堵塞造成的损耗。经清洗，空调可以加大10%的风量，达到节能效果。

可以将温度设置得稍高一些。家用空调制冷时，若将室内温度设置在25℃—28℃，约比低于25℃的状态减少6%的耗电量。

让空调向上出风。这样做的理由是：冷空气比热空气重，让冷空气向上吹出，它在下沉时就会迫使热空气上升，这样会比扇叶朝下时制冷更快。反之，冬天制热时出风口应该向下，这样才能达到最佳节能效果。

不要频繁启动压缩机。停机后马上开机非常耗电，甚至可能让压缩机因超载而烧毁，两次开机至少应间隔2—3分钟。短时出门不用关闭空调，因为空调压缩机在启动时的耗电量是正常运行时的好几倍，短时间内频繁开关，可能就一直开着更耗电。

“定时关闭”和“睡眠模式”赶紧用起来。除了特别炎热难耐的夜晚，一般情况下可以将空调设置为2—3小时“定时关闭”，温度降下来能安心入睡即可。也可以在睡前将空调设为“睡眠模式”。

需要注意的是，在使用空调的过程中，一般开7—8个小时需要关机休息2—3个小时，这样可以保证压缩机使用寿命。

5. 将山药、紫薯上锅蒸20分钟。熟后压成泥加入百合、茯苓等配料，再加入糖粉，分次加水捏成团待用；

6. 将制作成的馅料用绿豆面包裹压模成型，即可。

适宜人群：脾虚者所见乏力，食少，便溏的人群。

注意事项：急性胃肠炎、孕妇慎用。

方解：依据五行理论，精选绿豆、紫薯、茯苓、百合、黑芝麻五种食材，与五脏、五色相应，旨在健脾益气、平补气血，能够为脾虚者、便溏的人群提供饮食营养。

提示：本期药膳由长春中医药大学附属医院提供，药膳功效解释权归其所有。该院治未病中心医生曹明明提醒：服用药膳因人而异，请谨遵医嘱服用。

(本报记者张添怡整理)

“白求恩精神育人”论坛举行

本报讯(记者张鹤)2024年是白求恩同志逝世85周年。近日，由吉林大学党委学生工作部主办，吉大一院、吉林大学“心航”辅导员名师工作室承办的首届大思政课视域下红色资源赋能医学生培养暨学联活动暨“白求恩精神育人”论坛在河北省唐县举行。来自武汉大学、华中科技大学、中南大学、西安交通大学、兰州大学、首都医科大学、哈尔滨医科大学、吉林大学等高校医学专业的师生代表参加了活动。

论坛上，北京师范大学、南昌大学负责人分别以“新民主主义革命时期红色诗歌的内涵意蕴、历史作用和时代价值”“红色文化与铸魂育人——辅导员的探索与实践”为题作了主题报告。与会师生代

表们也分别围绕“凝心聚力建设‘大思政课’，推进新时代医学生思政教育创新发展”“争做新时代医学新人”等话题展开交流讨论。此外，在实践育人环节，参会师生还先后赴晋察冀军区司令部旧址、晋察冀军区卫生学校旧址、白求恩柯棣华纪念馆等地开展了红色走读实践活动，实地感受白求恩精神的丰富内涵。

今年也是吉林大学医学专业学生开展“筑梦白衣·寻根之旅——重走白求恩路”河北省唐县红色走读实践活动15周年，本次论坛不仅是高校范围内推动白求恩精神教育与思政育人相结合的有益探索，也是坚持以红色资源构建医学生实践育人“大思政课”的积极尝试。

养生五行糕



配料：绿豆100g、山药50g、茯苓50g、百合10g、紫薯50g，糖粉适量。

功效：健脾益气，平补气血。

制作方法：

1. 绿豆冷藏浸泡过夜；
2. 上锅大火蒸40分钟，直到完全熟透；

3. 蒸熟后的绿豆倒入烤盘，送入烤箱110℃烤1小时，将绿豆倒入破壁机，研磨成粉；

4. 将绿豆粉+糖粉+黄油分次加水拌匀，捏合成团待用；

舌尖上的本草