

本报讯(陈立泰 记者张鹏)近日,吉林师范大学迎来了6000余名2025级新生。迎新现场,校领导亲切看望了报到新生及亲友,详细了解各环节运行情况,并向辛勤参与迎新工作的师生员工表示慰问。长春校区与四平校区同步开展迎新工作,整体流程顺畅、便捷高效,校园内气氛热烈,处处洋溢着青春的活力。

学校紧紧围绕“青春护航启新程 好学力行致未来”迎新主题,全面启动“青春护航”育人工程。由专业教师、辅导员、高年级优秀骨干组成“护航使者”团队,为新生提供从报到注册、宿舍入住到专业咨询、生活指南的全程精细化服务。迎新日当晚,学院党政领导与辅导员一行深入学生寝室,认真倾听现实需求,及时回应生活困惑,现场协调解决实际困难。“老师和学长学姐们都特别热情,我已经爱上这里了!”新生王思雨说。

学校在校内设置了多处主题鲜明、设计新颖的打卡点:“英雄城·四平”主题墙借助地标与历史元素,彰显红色文化底蕴,增强新生对这座英雄城市的认同;“印象吉师”打卡墙通过呈现校史沿革、办学成就与校园风光,激发学生爱校荣校情怀;“活力小狮”网络思政互动墙生动展现青春气息与创新活力,吸引了众多新生驻足合影。这些打卡点不仅是新生分享喜悦、记录美好的热门选择,更是一堂浸润式“入学教育课”,传递吉师文化,筑牢情感联结。一名新生在“印象吉师”打卡墙前合影后兴奋地表示,这种“打卡学习”的方式特别轻松自然,让他对即将生活4年的吉师有了更深的归属感。

学校还精心组织了“一站式”迎新服务,全面强化服务保障,在四平、长春高铁站及火车站均设置接站点,安排专车、志愿者提供全程引导服务,以“定点+动态”调度结合,实现新生无忧到校。校内报到各环节也紧密衔接,新生凭录取通知书和身份证可快速完成信息核验,学生志愿者也提供“一对一”引导服务,或协助搬运、答疑解惑,让新生和家长们感受到无限温暖。此外,学校还特别设立医疗服务点和绿色通道,为家庭经济困难学生发放“青心礼包”,切实传递吉师关怀。

“学校提前谋划、周密部署,各部门协同联动,全力确保迎新工作高效有序、服务贴心到位。”校学生工作部部长韩强表示,近年来,吉林师范大学依托省属重点师范高校办学优势,紧密围绕立德树人根本任务,抢抓博士学位授权单位建设机遇,在党建引领、机制创新、治理改革等方面精准发力,全力培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

新起点、新希望。吉林师范大学通过系统化的校史教育、特色化的品牌活动、场景化的育人环境,构建起了有温度、有深度的迎新工作体系。相关负责人表示,学校将持续深化“青春护航”育人工程,助力每位学子在这里乘风破浪,圆梦青春。

举办聚焦数字赋能演讲比赛

本报讯(记者毕雪)为进一步凝聚医院医师力量,探索数字技术与妇幼健康服务深度融合的新路径,日前,吉林省妇幼保健院举办了一场超有料的“数字引领,雁阵齐飞——数字赋能妇幼健康事业”主题演讲比赛。

活动现场,来自全院各临床、医技科室的15位医师选手紧扣“数字引领”与“雁阵协作”,围绕“AI辅助妇幼健康科普,打通健康宣教‘最后一公里’”,结合日常工作场景,分享数字技术如何为妇幼健康赋能。有的选手通过短视频、直播、写科普文章提升公众健康素养,有的选手以“头雁带雁群”模式扩大优质医疗资源覆盖,把“数字引领、全员协同”的团队精神展现得淋漓尽致。大家既有临床案例的生动讲述,又有对未来数字化服务的前瞻思考,将“数字让妇幼健康更有温度”诠释得入木三分,充分彰显了医师们推动妇幼健康数字化转型的担当。

据了解,此次演讲比赛是医院探索“数字+妇幼健康”发展的重要交流平台。未来,医院将加大数字化建设投入,鼓励医师团队积极投身技术创新,让数字技术更好地服务于孕产妇、儿童等重点人群,为区域妇幼健康事业高质量发展注入新动能。

22万人次畅享科普盛宴

本报讯(记者徐慕琪)记者近日从相关部门了解到,今年暑假期间,省科技馆为公众呈献了精彩纷呈的科普盛宴,吸引了近22万人次参观体验。

暑假期间,科技馆内一楼大厅成了孩子们的科学乐园,大家通过“科技运动营”点燃运动热情,在“五谷跃动绘健康”中亲手感受粮食与艺术的巧妙融合,聆听科普相声《这该怎么吃》,在笑声中辨别生活中的伪科学……一系列活动不仅传递了丰富的科学知识,更宣传了健康生活的理念。

省科技馆参与开展了“光影科学梦”全国巡映,以及“科学光影映初心 红色基因启新程”特别活动,为1.3万名观众免费放映影片近50部;4期“科普大讲堂”让公众深入了解光影电影中的科学与文化密码;抗战胜利80周年电影海报展,让人铭记革命先辈的爱国情怀与民族精神;科普影片带领大家深入科学世界,领略自然与生命科学的奇妙与震撼;动手实践课程为孩子们开启探索之旅。《走进食品添加剂:科学与安全》科普展自7月10日起启动,贯穿整个暑假,为公众提供了重要的食品安全学习平台。

此外,还开展了“科普云社团”第六届社团风采系列绘画展,展出500余幅来自全省9个地区131所学校师生的优秀作品。

糖尿病作为常见慢性病,其防治知识却常被误解裹挟。“血糖高就是糖尿病”“控糖等于完全戒糖”“只有胖子才会得糖尿病”……这些流传甚广的错误认知,不仅可能延误病情干预,更会误导日常健康管理。本期我们邀请《求证》专家,梳理糖尿病认知中的典型误区,为公众拨开迷雾,传递科学防治理念。

走出误区 控好血糖

本报记者 毕雪 实习生 周妍

无糖食品通常不添加蔗糖、葡萄糖等精致糖,但可能含有淀粉、麦芽糊精等碳水化合物,这些成分在消化后仍会转化为葡萄糖,与普通主食相似。

市面上有一些无糖食品标注“无蔗糖”,但添加了糊精、果葡糖浆等淀粉水解物,其升糖速度甚至快于蔗糖。

部分无糖食品加工常用的甜味剂有合成甜味剂、糖醇甜味剂及氨基酸衍生物甜味剂等。过量食用含甜味剂的食品,有可能引起人体代谢紊乱。

无糖食品并非“安全无虞”,需计入每日总热量和碳水化合物摄入量。建议选择食品前先查看配料表,避免含糊精、麦芽糖等成分的无糖食品,优先选择天然代糖(如赤藓糖醇)的产品。合理搭配,将无糖食品与高纤维食物(如蔬菜)同食,延缓血糖上升。个体对无糖食品的反应差异较大,需通过血糖监测调整摄入量。

误区三:肥胖的人更容易得糖尿病

王秀阁:相较于体重指数正常的人群,肥胖人群患糖尿病风险更高,尤其是腹型肥胖者,但这并不意味着肥胖者就一定会患糖尿病。

若瘦人在饮食、生活上不节制,存在如暴饮暴食、久坐不动、吸烟饮酒等不良习惯,则容易增大患糖尿病的风险;存在糖尿病家族史的瘦人,也属于糖尿病的高危人群;部分隐形肥胖的患者,体重指数正常,但进行人体脂肪分析时,可发现其内脏脂肪面积过高,此类患者容易出现胰岛素抵抗,进而引发糖尿病。

糖尿病一般是由多种因素共同作用导致发病,肥胖只是其中一个诱因,防止糖尿病的发生还应进行多因素控制。

误区四:糖尿病患者不能吃水果

王秀阁:这种看法过于片面。在糖尿病营养管理中,不应只关注水果的含糖量,应多关注血糖负荷(GL)这一概念,它是综合了食物的升糖能力和碳水化合物含量的指标,比升糖指数能更客观地反映某种食物对血糖的影响。血糖较为稳定的患者可以适当多吃一些低GL的水果(包括桃、草莓、苹果、柚子、蓝莓、樱桃等),具体也要根据血糖情况掌握吃水果的量和时间,建议放在两餐之间,每日200克左右,分多次食用,避免一次大量摄入。

误区五:没有症状就不用治疗

王秀阁:《黄帝内经》指出“肥者,令人内热。甘者,令人中满。故其气上溢,转为消渴”,传统认知中消渴病的典型表现

我省举办李产业观摩会

本报讯(记者郑玉鑫)近日,由省农科院果树研究所主办、省果蔬产业技术体系和省园艺学会协办的吉林省李产业观摩会在白城市举行。观摩会旨在深入推进我省李产业提质增效,强化科技支撑与产业融合。通过“现场参观+技术交流+政策解读”的形式,进一步推动寒地特色果树产业成为乡村振兴的新引擎。

在白城市洮北区果树场2200亩李树生产基地,观摩团队实地调研防雹网、水肥一体化、设施等栽培模式,并了解果品销售情况。据现场负责人介绍,“吉胜”李子果个大、色泽艳、甜度高,且果肉硬脆耐储存,非常适合长途运输,商品性极佳。近年来,通过实施应用省农科院果树所李杏育种与栽培创新团队制定的吉林省主推技术李优质高效栽培技术,实现了病虫害绿色防控,每亩平均节约成本300元,提质增效20%。

随后,观摩团队参观了国家园艺种质公主岭寒地果树分库、葡萄避雨栽培结合防鸟网绿色高效栽培技术试验示范园、李新品种及新品系展示园、抗寒优质小苹果新品种“冰红”密植示范园和秋子梨品种试验园。省农科院果树所专家现场介绍了抗寒果树种质资源、新品种选育、高效栽培技术及产业应用情况,展示了我省寒地特色果树的科研创新成果。与会专家围绕政策引领、产业需求、发展方向等方面,提出特异资源高效挖掘利用、强化品种创新、优化栽培模式、区域品牌建设、拓展精深加工等建议。

走进智趣生活

医美避坑指南系列报道(一)

玻尿酸、肉毒素,为何不能随便打

本报记者 张添怡

不久前,家住长春市景阳大路附近的李女士在一家美甲店注射了进口瘦脸针,结果不到一周,脸部出现严重的肿胀和歪斜。本想变美,却差点“毁容”。

李女士的遭遇并非个例。如今医美市场持续火热,但与此同时,相关问题也不断涌现——因注射不当导致的感染、传染病、面部畸形等案例时有发生。近日,长春中医药大学附属医院医美中心整形外科专家裴晓亮接受记者采访时表示:“玻尿酸、肉毒素虽属微创,但绝非‘可以随便打’,其背后隐藏的风险不容忽视。”

一针非小事 医理藏风险

“很多人觉得,打一针玻尿酸就像涂药膏一样简单,这是极大的误区。”裴晓亮说,人体面部血管神经非常丰富密集,尤

其是太阳穴、鼻部、眉心极容易出现問題,分布着与眼内和颅内相通的血管,一旦注射不当,后果不堪设想。

从医学原理来看,玻尿酸的主要作用是填充容积,通过注射到真皮层或皮下组织,达到除皱、塑形的效果。而肉毒素是通过阻断神经与肌肉间的信号传递,使肌肉放松,实现除皱、瘦脸、瘦腿、瘦肩等作用。

注射美容属于微创手术,但对注射的层次、剂量、部位都有严格的医学规范。裴晓亮介绍,比如眶周注射玻尿酸,如果注射层次不对,有误入血管的可能,引发视网膜中央动脉栓塞,有失明的风险;肉毒素若过量注射,可能引起面部僵硬时间长;面部提升针打的部位不对,弥散到周围的肌肉群,会出现吞咽困难甚至呼吸困难。如果超出安全剂量也有可能出现肉毒素中毒事件。

乱象频现 三大“坑”需警惕

采访中,业内人士杨先生告诉记者,玻尿酸、肉毒素注射的乱象主要集中在两个方面,成为消费者维权的高发区。

一是谨防“黑机构”“黑医生”。据了解,合规的注射类医美项目需在具备《医疗机构执业许可证》的场所进行,操作人员需持有《医师资格证》《医师执业证》,并经过医美专业培训获得《美容主诊医师证》方可从事医疗美容工作。但部分美容院、美甲店甚至“上门服务”的从业者,在不具备资质的情况下擅自开展注射,风险极大。

二是药品来源不明,假货充斥市场。合规的玻尿酸属于三类医疗器械,需通过国家药品监督管理局审批,包装上有唯一的“械字号”标识。但市场上不少低价产品

是走私的“水货”或假冒伪劣品,成分不明,风险极高。而肉毒素国家管控更加严格,属于毒麻药品,国控公司给药,公对公打款,冷链运输,恒温保管,到正规医疗机构双人、双锁、双管,还要有医生和护士共同签字盖章后药房方能给药品。

科学避坑 牢记“三查三问”

面对复杂的市场环境,消费者该如何安全变美?裴晓亮提醒爱美人士,要谨记“三查三问”原则。

“三查”确保机构与药品合规。查机构资质,确认其持有《医疗机构执业许可证》,且诊疗科目包含“医疗美容科”;查医生资质,要求出示《医师资格证》和《医师执业证》,并核实是否有医美相关培训经历;查药品资质,要求查看药品包装上的“械字号”,并通过国家药监局官网验证真伪。

“三问”明确治疗方案。问注射部位,了解药物将注射到皮肤的哪一层,避开血管神经密集区;问剂量与效果,明确单次注射量、预期效果及维持时间,拒绝“越多越好”的推销;问风险与急救,了解可能出现的并发症及应对措施,确认机构具备急救设备(如肾上腺素、氧气罐等)。