

“化学蒲公英”飘向乡野

——忻州师范学院以科普实践助力乡村教育振兴

本报记者 郝永峰

在新时代推动教育均衡发展 & 科技强国的宏大叙事中，高校青年如何以专业所学服务社会、点亮未来，是一道深刻的时代命题。忻州师范学院的青年学子们，用一项名为“化学蒲公英”的科普实践，交出了一份饱含热情与创新的温暖答卷。

2022年10月，忻州师范学院化学系学生贾佳慧在与山区孩子通信时，发现许多孩子从未接触过烧杯等实验器材。“如果科学教育注定存在鸿沟，我们能否做一株蒲公英？用最轻的载体，抵达最远的远方。”贾佳慧的这个想法，促成了“化学蒲公英”科普项目的诞生。

最终，“化学蒲公英”科普项目成功吸引了700余名志愿者参与，其中三分之一为“优师计划”的学生，未来将扎根基层服务六年。为了帮助项目顺利实施，学院协助组建专家团队，构建起“教授—本科生—中小學生”三级科普模式，同时开发出覆盖小

学至高中阶段的科普课程教案50余套，并创新推出化学情景剧、互动实验等多元形式。面对资金短缺的问题，团队还积极申请专项经费，获得学校“双创”省级立项支持。

2023年9月，“化学蒲公英”科普团队首次“启航”。在忻府区大檀小学、旭来街小学，团队成员将科普课程搬到第二课堂，并在短短三个月的时间里助推学生科学成绩平均提升20分，点燃了乡村孩子的科学热情。2024年暑假，团队响应“三下乡”号召，跨越5省12县市，把科普课程送到更多乡村孩子身边。2025年，团队继续拓展服务边界，为特教学校与康复中心的特殊儿童定制感官优先的科普体验，还与忻府区科协签约，推动科普活动系统化、常态化开展，通过“魔法实验室”“清洁能源小课堂”等互动项目，累计服务逾600人次，激发了广大青少年科学探索的热情。

从扎根乡野的实践深耕到学术舞台的专业认可，“化学蒲公英”的种子在持续播撒中不断积蓄能量，并迎来绽放时刻。三年来，“化学蒲公英”团队共走进10多所学校、10余个社区，举办超50场活动，惠及6000余人次，与多所小学共建科普基地。2025年7月，在第十六届华北地区五省市化学学术研讨会上，“化学蒲公英”团队荣获“优秀墙报奖”，成为唯一获奖的本科生团队，在山西省中国国际大学生创新大赛中荣获山西赛区金奖。该项目还获得中国化学会的关注与肯定。

从山区小学的科普课程到特教学校的感官体验，从乡村讲堂到学术殿堂，“化学蒲公英”科普团队完成了从乡土实践到专业认可的跨越。当这些年轻的“蒲公英”带着知识与希望飘向更广阔的天地时，他们也正将青年的担当与使命磨砺得熠熠生辉。

宁武县凤凰敬老院用心守护老人幸福晚年

在宁武县凤凰敬老院，每日都上演着温暖的故事。近年来，这里以多样化的餐饮和精细化护理，成为守护老人幸福晚年的温馨港湾。

中午时分，走进该敬老院的餐厅，饭香四溢，老人们围坐在一起，其乐融融地享用着美食。“今天的饭菜真香，有我爱吃的红烧肉，还有新鲜的蔬菜，搭配得可好了！”80岁的白大爷一边吃着午餐，一边笑着说。据了解，该敬老院坚持每周更换一次食谱，每周三定期为老人改善伙食，确保老人每天都能吃上水果、蛋、奶。餐厅工作人员还结合当地饮食习惯，

精心搭配菜品，满足不同老人的口味和营养需求。

在特殊膳食窗口前，患有糖尿病的尹奶奶正在领取专属餐食。“以前总担心吃错东西血糖升高，现在有了专门的营养餐，吃得很安心。”尹奶奶感激地说。每逢传统节日，餐厅还会准备元宵、粽子、月饼等特色食品，让老人在浓厚的节日氛围中，感受到关怀和温暖。

“奶奶，咱们收拾得干干净净、利利索索，心情也舒畅！”在3楼305号房间里，护理员王润英一边说，一边熟练地帮半自理的宗奶奶整理床铺、修剪指甲。

对于生活不能自理的老人，护理员更是倾注了全部的耐心和爱心。除了每天帮他们取餐、喂水、喂饭、喂药、更换纸尿裤、擦洗身体，还会根据老人的身体状况进行康复训练。“这些护理员就像我的孩子一样贴心，照顾得特别周到，在这里生活我很安心。”常年卧床的唐大爷动情地说。

“我们始终把老人的需求放在首位，希望通过优质的服务，让每一位老人都能在这里感受到家的温暖。”凤凰敬老院院长任兴旺说。

(吴光宇 刘 强)



金秋十月，静乐县王村鎮三山村的田间一派丰收景象。图中，头戴草帽的村民正将收割后的豆角秸秆整齐捆扎，麻利地装上驴车。

吕 芳 摄

(上接第一版)

以法兰锻造产业作为立县之基的定襄县，截至2024年，该产业总产值达170.5亿元，锻件年产量占全国总量的44%，风电塔筒法兰市场份额占全国60%，特别是在航空高温钛合金锻件、医用钛合金关节假体等高端锻件上取得突破。同时，“定襄法兰”专业镇构建的完善产业生态、数字经济与实体经济的深度融合，以及农文旅的创新发展，共同为当地经济多元化注入了强劲动力。定襄县发改局局长李晓明表示，聚焦经济建设这一中心工作和高质量发展这一首要任务，未来定襄发展既面临产业路径依赖、环保约束趋紧、区域竞争加剧等挑战，又拥有国家重大战略叠加、新质生产力理念引领等重大机遇。“十五五”时期，定襄定位打造全国高端基础部件绿色制造基地、建设全省工农旅融合发展体验目的地、构建晋北现代综合物流节点城市、争当全市城乡共同富裕先行区。围绕“全省法兰专业镇”“中国锻造之

乡”的基础性定位，以“绿色”与“高端”为驱动，推动主导产业向“高精特新”等领域延链补链强链拓展。依托雄忻高铁经济带、五台山机场临空港、北同蒲忻铁路城区改线暨钢贸物流园专站、华北大五金市场等项目建设，定襄县将大力发展多式联运，建设智能化物流园区，助力县域法兰锻造、农产品降本增效。该物流体系旨在服务忻州、晋北，辐射京津冀地区，使之成为区域供应链上的关键一环，并构筑新的经济增长极。讲好定襄故事，融入五台山、忻州古城大旅游圈，全力打造“一个‘可观、可学、可品’的三晋产学研文化体验地，让文化资源切实赋能新质生产力发展。

“十四五”以来，五寨县立足“晋西北唯一富水县”的资源禀赋，以75万亩耕地、人均8亩耕地的扎实“家底”为依托，深耕80里“丁”字平川沃土，把“米粮川”的天然优势转化为实实在在的产业优势。五寨县农业农村局局长赤卫红表示，锚定“中国甜糯玉米之乡”和优质杂粮种植基地建设定位，五寨

县通过构建“企业+基地+农户”模式与“六统一”管理体系，全县形成9个种植基地、30余个专业村的规模化布局，甜糯玉米年产量突破2亿穗。依托清连河、朱家川河纵横交织的水资源优势，引进喷灌、滴灌等节水技术与水肥一体化系统，推动玉米由产量提升近10%。投资4.2亿元打造甜糯玉米产业园，配备每小时加工27万穗的智能化生产线，采用“3小时锁鲜”与常温保鲜工艺，通过全生命周期溯源系统筑牢质量防线。如今的五寨县，甜糯玉米串起“致富链”，道地药材撑起“增收伞”，特色物产擦亮“金招牌”。2025年以来，仅甜糯玉米产业就带动4750户农户户均增收3000元，为“十四五”农业发展圆满收官，也为“十五五”迈向“20万亩种植、30条生产线、60亿产值”的目标奠定坚实基础，让特色产业真正成为乡村振兴的“压舱石”与百姓幸福的“摇钱树”。

(任逢春 靳晓红 张玉虎 刘 睿 王剑锋 郭雪梅)

认识“ETF”与“量化私募”

在当下的股市中，有两个重要的投资工具——“ETF”与“量化私募”。这里简要介绍一下这两个近几年广受欢迎的资产配置工具。

1、ETF

ETF是交易型开放式指数基金的缩写，它是一种在交易所上市交易、跟踪特定指数的开放式基金。本质上它是一种指数基金，但同时可在交易所上市，可以买卖。所以不同于场外基金，它具有交易便捷的特点。

ETF种类很多，有股票ETF，如大盘指数等宽基ETF、行业ETF、主题ETF等等，还有债券ETF、商品ETF，如黄金ETF以及货币ETF、跨境ETF等。

ETF具有以下优点：

1、风险分散：ETF是一篮子股票，能规避个股暴雷风险；

2、交易灵活：跟个股买卖方式一样，甚至有部分支持T+0交易；

3、成本较低：ETF交易无印花稅。

4、不设门槛：二级市场买卖ETF一手起投，类似个股。

自本轮牛市以来，ETF成为投资者跑步入场的

重要投资工具。截至9月30日，国内ETF规模达5.63万亿，较年初规模增长1.89万亿。其中，股票型ETF最新规模3.71万亿，占比66%。

2、量化私募

在投资领域，按照决策由谁做出并执行，可以分为主观和量化投资两大派别。

主观交易者认为投资是一种艺术，较大程度依赖人的经验和状态。其特点主要有：

1、手工交易；

2、数据量小，处理速度慢；

3、注重基本面，收益来源单一；

4、持仓周期长，持仓较为集中。

量化交易则依赖人工智能，其信奉投资是一门科学，主要通过数学模型、统计分析和计算机算法进行投资决策，利用大数据处理和自动化交易系统，减少人为情绪干扰，追求更高效、客观的投资结果。其核心是将投资理念转化为可量化的模型，通过计算机处理历史和实时数据，筛选投资标的并执行交易。主要特点有：

1、程序化交易，摒弃人性与情绪干扰；

2、数据量大，处理速度快；

3、策略多，收入来源丰富；

4、持仓周期短，依赖市场波动获利；

5、持仓分散。

主观交易总体表现通常弱于量化交易，但因其持仓相对集中，在某些时间段若押对市场龙头，具有一定爆发力。但量化交易注重严谨高效，追求细水长流的稳定收益，积小胜为大胜，且持仓较为分散，在熊市产生的回撤小于主观交易。

近年来，随着人工智能的快速发展，中国的量化私募取得亮眼成绩，诞生了一些千亿规模的量化私募巨头。不过，由于量化私募基金起投门槛金额为一百万元，普通投资者难以参与。

总体看，ETF作为普惠工具，获得众多个人投资者和机构投资者的积极配置。而量化私募基金因其加入门槛高，目前主要是高净值人群和机构的标配。此外，目前证券公司还有针对公募基金配置的基金定投、针对个股交易的牛人领航股票跟投产品等等。

当前股市，机遇与挑战并存，投资者要把握大局，结合基本面与政策导向，精选赛道，做好配置，方能在复杂环境中行稳致远！

(栗怀玉)

在岢岚县岚漪镇东街村，孙爱玲一家是远近闻名的“文明家庭”。这个普通的农民家庭，用二十余年的奋斗与坚守，讲述了一个关于逆境崛起、勤劳致富、反哺乡邻的动人故事。2023年6月，孙爱玲家庭荣获全市第三届“文明家庭”称号，其事迹如清风拂面，传递着新时代家庭的优良家风与责任担当。

白手起家，逆境中点燃希望之火。上世纪90年代初，高中毕业的孙爱玲结婚后，面对婆家家徒四壁的窘境没有怨天尤人，而是暗下决心改变命运。在尝试各种零活后，她敏锐地察觉到食用菌有着广阔的市场前景，便将创业目光锁定在大棚蘑菇种植上。

当村委会修建的蔬菜大棚对外承包时，孙爱玲毫不犹豫地承包了三座，并将全部积蓄投入其中。她购菌种、学技术、精心管护，像呵护婴儿般期待蘑菇成长。

然而，创业之路并非一帆风顺。一场罕见的大风，将价值近万元的塑料棚膜撕碎，数万元的菌种一夜冻死。面对沉重打击，孙爱玲擦干眼泪，不顾周围人的劝阻，做出惊人决定：向信用社贷款三万元，从头再来！

那一年是她记忆中最艰难的一年。过年时，别人家鱼肉飘香，她却连一斤肉都舍不得买。这份艰辛没有击垮她，反而磨砺出她更加坚韧的意志。她多次拜访农业专家，日夜泡在大棚记录数据，终于掌握了在岢岚特殊气候下科学种植蘑菇的全套技术。

开拓市场，智慧与汗水铺就致富坦途。技术难关攻克后，销售成为新挑战。面对当地市场有限，鲜菇不耐储存，一旦滞销就会腐烂变质的难题，孙爱玲再次贷款三万元，购置农用车，亲自外出开拓周边市场。

她跑遍五寨、神池、朔州等地的蔬菜市场、超市和火锅店。最终，凭着蘑菇过硬的品质，打开了销路。随着销售渠道的逐步成熟，她的蘑菇因品质优良、供应稳定收获了良好口碑，收入也随之节节攀升：2015年她年收入达12万元；到了2016年，三个大棚的蘑菇产量7.5万斤，收入突破20万元，人均纯收入超过2万元。她也成为了当地名副其实的勤劳致富带头人。

文明传家，富而思源彰显大爱境界。“一个人富了不算富，大家富了才是真的富。”这是孙爱玲常说的话。自家日子红火后，她毫无保留地将蘑菇种植技术传授给乡亲们。

孙爱玲的家成了免费的技术培训服务站。无论是选种、配料、控温，还是防病、销售，只要乡亲们有需求，她总是手把手地教、面对面地讲。在她的带动下，东街村及周边村庄陆续发展起多家蘑菇种植户，形成了产业集聚效应，“岢岚蘑菇”的知名度也越来越高。

荣誉满载，良好家风涵养时代新风。在孙爱玲家，吃苦耐劳、坚韧不拔是底色，互敬互爱、同心同德是基石，乐于助人、回馈社会是追求。丈夫是她事业的坚定支持者，负责运输和重体力活；两个女儿在母亲言传身教下，勤奋好学，双双考入大学并参加工作，成为对社会有用之才。

辛勤耕耘赢得社会广泛认可。孙爱玲先后荣获岢岚县“三八”红旗手、山西省“巾帼科技致富带头人”、忻州市五一劳动奖章、山西省五一劳动奖章等多项荣誉。“文明家庭”的殊荣，更是对这个家庭崇高精神和优良家风的高度肯定。

孙爱玲家庭的故事，是一个个普通中国农民家庭在时代浪潮中奋楫前行的缩影。他们用勤劳创造幸福生活，用坚韧对抗挫折，用智慧开拓市场，用更博大的胸怀温暖乡邻。

(本报记者 张林泉)

时评 SHI PING

ZHENGJIAOSHICHUANG

关爱学生心理健康从“体育每天2小时”做起

近日，国务院办公厅印发《**进一步加强中小学生心理健康工作十条措施**》，要求“全面落实体育每天2小时”的运动标准，保证义务教育阶段全体学生能够按规定课时开展体育锻炼。这一举措是《教育强国建设规划纲要（2024—2035年）》中“学生体质强健计划”的具体落地，更将体育锻炼置于学生心理健康工作的重要位置。

长久以来，我们对于青少年心理健康问题的应对，往往侧重于事后的干预与疏导，然而，比治疗“已然”更关键的，是如何防患于“未然”。如何通过教育环节中的科学安排与日常实践，从源头上减少心理问题的发生？体育锻炼，正是最经济、最有效的预防手段之一。

大量实证研究表明，规律的体育锻炼能够有效促进多巴胺、内啡肽等“快乐激素”的分泌，显著降低焦虑、抑郁等不良情绪，增强情绪稳定性，提升个体幸福感。对于正处在身心发展关键期的中小學生而言，“每天2小时”的运动，不仅能强身健体，而且能为心灵构筑起一道抵御负面情绪的“免疫长城”。

实践中，要将科学认知转化为普惠成果，真正落实“以体强心”的政策目标，还有赖教育行政部门、学校、家庭与社会的共同努力，构建全方位保障体系。

科学统筹，确保学生“有时间”运动。必须坚决杜绝文化课挤占、挪用体育活动的现象。学校应优化课程结构与课时安排，为体育锻炼留出专用时段，探索推行“课间15分钟”等方案，延长学生户外活动时间。教育管理部门应将体育活动落实情况纳入学校办学质量评估指标体系，同时深化学生评价体系改革，减轻学生过重作业负担，缓解学生考试升学焦虑，让学生真正“有时间”去运动，而不是在学业压力的缝隙中“挤时间”锻炼。

面对校园场地紧张、体育设施不足等现实困境，浙江等地的探索突破了传统思

维局限，将视角从“大操场”转向“微空间”：善用学生出没最频繁的“毛细血管”地带，“精打细算地用好每一条连廊、每一个拐角、每一方天井、每一面墙壁”，将原本单调的走廊改造为“运动长廊”，在墙面安装可调节的篮球筐和攀岩点，在转角、门框处设置跳绳、吊环等微型运动点，将天台改造成“空中运动场”……见缝插针、化局促为开阔，学校的每一个角落都可以变成潜在的运动场所，极大提高了空间利用效率。

丰富内容，确保学生“有兴趣运动”。在保障了基础的运动条件后，更须在运动的内涵与形式上“动脑筋”。倘若“每天2小时”只是枯燥的跑圈、机械的队列，其效果势必大打折扣，要通过创新运动形式、丰富项目内容，激发学生进行体育锻炼的内在兴趣。在田径、球类等常规项目之外，可以引入抽陀螺、跳皮筋、踢毽子、丢沙包等传统游戏，攀岩、飞盘、滑板等新兴运动，鼓励各地结合民族文化与地方特色开发校本体育课程。同时，定期组织“班级赛”“年级赛”等全员性体育比赛，让学生感受到运动的魅力，让体育锻炼从一项被动完成的任务转变为一种自觉坚持的热爱、终生相伴的生活方式。

所谓“文明其精神，野蛮其体魄”“健康的心灵寓于健康的身体”，体育的意义，从来不止于体质与体能，更关乎精神与人格。落实“体育每天2小时”，绝非简单的数字要求，而是一场关于教育理念、资源配置与育人方式的深刻变革。从保证时间、开拓空间到丰富内涵，从“要我运动”到“我要运动”，每一步都考验着教育者的智慧与决心，如此，方能政策的阳光照进每一个孩子的成长日常，让他们在每一声呐喊、每一滴汗水中，锻造出能够笑对风雨的强健体魄与强大内心，为中华民族的未来筑牢健康基石。

(据《光明日报》)

