



东街街道：

挥锹植绿正当时

本报讯 近日，东街街道党工委联合北石槽社区在北石槽东山开展义务植树活动，为春日添一抹盎然新绿。

活动现场，党员干部与志愿者们分工协作、干劲十足，挥锹铲土、扶苗栽树、培土压实，每一道工序都一丝不苟。大家齐心协力，将一棵棵树苗栽入土中，为北石槽东山增添了生机与活力。

此次活动有效提升了辖区绿化覆盖率，增强了群众的生态文明意识，用实际行动践行了共建共治共享理念。 **（本报通讯员）**

府秀社区：

童心绘春倡文明

本报讯 近日，太西街道府秀社区组织辖区少年儿童，开展“绘春日美景，创文明社区”绘画暨春季科普主题活动。

活动现场，老师为孩子们讲解春日节气特点、植物生长规律等科普知识，让大家直观感受自然奥秘。在创作环节，孩子们结合所学知识，用画笔描绘春日繁花、青草绿树等美好景致，同时将文明行为、绿色环保等理念融入绘画之中。

一幅幅作品童真满满、创意十足。此次活动，让孩子们亲近自然、感受春日生机，更在潜移默化中提升了文明素养与环保意识，营造了共建共治、文明和谐的社区氛围。 **（本报通讯员）**

省建巷社区：

科技焕新老照片

本报讯 近日，太西街道省建巷社区联合辖区商铺，开展“时光重塑——用AI唤醒尘封的记忆”AI老照片修复公益讲座。

活动中，讲师以通俗易懂的方式，讲解AI修复照片基本原理，现场演示去除划痕霉斑、清晰模糊影像、为黑白照还原色彩等操作步骤。居民认真聆听、记录要点，对修复效果赞叹不已。

此次公益活动，不仅让大家掌握实用数码技能，更借助科技力量留住珍贵回忆，进一步拉近邻里距离，丰富了社区文化生活。 **（本报通讯员）**



近日，长子门小学附属幼儿园走进东街街道城隍庙社区公共安全科普馆，开展安全研学活动。幼儿在互动体验中学习安全知识，增强自我保护意识，为健康快乐成长筑牢安全防线。 **本报通讯员**

刷手机有多累？现在AI能算出来了

长时间刷手机不仅“费脑”，而且“费手”。芬兰和德国研究人员最新开发出一款人工智能(AI)模型，可模拟人们使用智能手机时的肌肉骨骼系统负荷，分析怎么操作手机更省劲儿。

芬兰阿尔托大学近日发布新闻公报说，该校与德国莱比锡大学的研究人员开发出一款名为“Log2Motion”的AI模型。该模型基于智能手机触控记录与人体动作研究数据，可模拟人们使用手机时的动作轨迹，并评估相关动作的速度、精度及其对肌肉骨骼系统产生的负荷。

模拟结果显示，一些操作确实更“费劲”，例如上下滑动、点击较小图标以及屏幕角落的界面元素时，往往需要花更多力气。

研究人员认为，该模型为智能手机的使用研究和界面设计提供了新视角。开发者可以更早发现不太顺手的设计，从而优化界面布局，减轻用户操作负担，开发出更符合人体工学、更舒适的人机交互方式。该模型还有望为无障碍设计提供参考，例如帮助分析震颤、肌无力或佩戴假肢用户在操作手机时可能遇到的障碍。 **（据新华社）**

数码和智能产品成消费品以旧换新热点

记者近日从商务部获悉，根据商务部全国家电以旧换新、数码和智能产品购新信息系统数据，截至4月16日，数码和智能产品购新4243.3万件，同比增长31.7%；销售额1261.53亿元，同比增长36.4%。其中，手机销售占比超八成，呈现“中高端扩容、消费结构优化”态势。

今年以来，手机等数码产品购新补贴提质扩容为数码和智能产品购新补贴，首次将智能眼镜纳入补贴范围，带动通讯器材类商品零售

额保持较快增长。截至4月中旬，16个智能眼镜国产品牌参与购新补贴政策，带动重点企业销售量、销售额同比分别增长42.4%、46.8%。据了解，在家电以旧换新、数码和智能产品购新补贴政策带动下，1至3月，限额以上单位通讯器材类商品零售额2840亿元，同比增长20.8%，高于同期社会消费品零售总额增速18.4个百分点，在16类商品中位居第一。 **（据新华社）**

手机扫一扫，5万册图书借回家

近日，记者从市图书馆获悉，该馆新馆正式引入超星墨水屏电子阅读本自助借还服务，标志着长治数字阅读服务迈入“硬件+资源”一体化新时代。

长期以来，手机阅读虽便捷，但长时间盯着液晶屏易导致视疲劳，而纸质书借阅又受限于复本数量和借还时间。墨水屏电子阅读本的引入，恰好破解了这一“两难”困境。

据市图书馆工作人员介绍，该阅读本采用先进的电子墨水屏显示技术，屏幕本身不发光，依靠反射环境光成像，视觉效果与纸质书籍几乎无异，且已通过专业护眼认证。读者即使连续阅读数小时，眼睛也不易产生酸涩感，特别适合老年读者和青少年

学生。

同时，阅读本为专有设备，不预装任何社交软件、游戏或广告推送，从源头杜绝信息干扰，为读者营造真正“沉浸式”的阅读环境。

除了护眼体验，海量内置资源是阅读本的又一核心竞争力。记者了解到，每台阅读本出厂即预装不少于50000种最新畅销图书，涵盖文学经典、历史传记、社科经管、亲子教育等多个门类，与出版社纸质书同步发行。此外还提供2000余种期刊资源，支持EPUB格式同步下载阅读。

“这相当于把一个中型图书馆装进了口袋。”市图书馆外联部主任马丽君在接受采访时说，馆内资源还将持续更新，每月新增图书不少于

150种，读者通过移动图书馆扫码登录后，云端书架自动同步阅读进度，更换设备亦可无缝衔接。无论是通勤路上、旅行途中还是居家休闲，读者都能随时畅享阅读乐趣。

值得关注的是，此次引入的阅读本借还系统实现了全流程无人自助服务。读者只需通过支付宝扫码，即可完成借阅操作。系统支持信用借阅模式——芝麻信用达标的读者可享受免押金借阅，未达标者可通过支付宝/微信预授权缴纳押金，归还设备时押金原路退回。

“归还时只需将阅读本放入柜中指定卡槽，系统自动识别并结算，超期设备会自动锁定并显示借阅信息。”技术运维人员告诉记者。

墨水屏电子阅读本的引入，是我市公共图书馆深化电子数字阅读服务的重要举措。近年来，市图书馆持续推进“互联网+阅读”建设，先后上线移动图书馆、有声图书馆等数字服务平台，进一步将服务延伸至硬件终端，构建起“纸本借阅+手机阅读+墨水屏阅读”三位一体的阅读服务体系。

“我们希望通过技术创新降低阅读门槛，让更多市民重新找回阅读的乐趣。”马丽君表示，今后市图书馆将依托阅读本平台策划开展系列阅读推广活动，盘活馆藏数字资源，打造精品阅读品牌，同时探索阅读本服务进社区、进校园的延伸模式，让数字阅读红利惠及更多人群。 **（韦云馨）**

以书为伴 看见不一样的世界

近日，长治市图书馆里，潞州区实验中学教育集团振化校区“书香润

书香之约。

四年级一班学生宋思雨攥着一封信，手心微微出汗。信封上贴着一枚太原寄出的邮票，字迹稚嫩却工整。这是她第一次收到陌生同龄人

的来信——来自太原市杏花岭区新建路小学羊市街分校的一位“书友”。两校四年级学生通过“两城书信往来”，把读过的故事、喜爱的语句、藏在书页里的小秘密，一笔一画写进信里，跨越200多公里，抵达彼此的书桌。

家校共育的成果在亲子阅读分享中尤为动人。五年级学生吉泽再家长走上台，分享了家庭阅读角的故事：“每天晚饭后，我们一家人放下手机，各自捧一本书，那是家里最安静也最幸福的时光。有一天孩子忽然说，‘妈妈，我觉得书里的世界比动画片还大。’”现场不少家长默默点头——家校共育，从来不是口号，而是关掉屏幕、翻开书页的每个瞬间。

为帮助小学高年级学生顺利衔接初中语文学科，学校还特别邀请初中部语文教研组长登台，围绕“阅

读如何为初中打基础”作专题指导，从阅读习惯养成到深度思考训练，为师生和家长提供了实用的方法指引。

“我宣誓：诵读经典，传承文明；爱读书，好读书，善读书；每日坚持阅读，积累文字力量；以书香润心灵，以阅读启智慧，做热爱阅读的新时代好少年。”在主持人的带领下，全体学生举起右拳，庄严宣誓。铿锵的童音在图书馆内回荡，将整场活动推向高潮。

走出图书馆，春风翻动着孩子们手中的书页。阅读到底能带来什么？它能让两个陌生孩子隔着山川成为朋友，让一张书桌成为家庭最温暖的角落，让小学和初中之间有了成长的阶梯。更重要的是，它把此刻种进了未来——一本书，打开了一个广阔的世界。

（任家兵）

守护生命花开 践行医者初心

——记潞州区人民医院妇产科护士长郭采芬

凌晨两点的产房灯火通明，一声清脆啼哭划破寂静。郭采芬轻轻托起新生命，放在产妇胸前，汗水浸透衣衫，眼角却满是温柔笑意。这样温暖的瞬间，在她二十余年护理生涯中反复上演。从初出茅庐的护士成长为独当一面的护士长，她始终扎根产科一线，以专业坚守守护生命花开，用温情担当诠释医者仁心，成为守护妇幼健康的巾帼榜样。

2004年，郭采芬踏入产科，将全部精力投入到守望生命的事业中。她记不清迎接过多少新生命，却铭记无数惊心动魄的时刻：胎盘早剥、脐带脱垂、产后大出血等紧急抢救，每一次与时间赛跑，她都冲在最前方。多年临床历练，让她从护理新人成为同事眼中的“定海神针”。曾有产妇突发脐带脱垂，胎儿命悬一线，她当即跪地托举胎头，坚持半小时直至手

术就绪。术后双手僵硬难伸，可听到婴儿啼哭时，所有疲惫都化为守护生命的释然。

2021年7月，郭采芬调任潞州区人民医院妇产科护士长。面对科室月分娩量仅个位数的困境，她主动深入乡镇调研，找准群众知晓度低、信任度不足的问题。无论酷暑严寒，她背着宣教资料和胎心监护仪，走遍山间地头、乡村社区，为行动不便的孕产妇上门产检、普及孕产保健知识，用脚步架起医患连心桥。

四年多来，她的足迹覆盖7个乡镇卫生院、100多个自然村，服务孕产妇1000余人次，对每位孕产妇的情况都了然于心。曾有一位孕八月高危孕妇，未规律产检且血压偏高，她耐心沟通半小时，劝说孕妇及时检查，发现臀位、羊水偏少等隐患。此后她持续指导、定期叮嘱，助力孕妇产安



分娩。家属专程来院致谢，称她是全家的恩人。

在科室管理中，郭采芬推行“妈妈式护理”，优化产房环境，实行全程陪伴助产、家属陪护分娩，用温情缓解产妇产痛。她悉心带教年轻护士，提升团队服务水平。曾有产妇极度恐惧，她全程陪伴六小时，轻声安抚

罐头没营养？看你怎么吃

罐头作为一种重要的食品，其营养价值一直是公众关注的焦点。在“新鲜至上”的饮食观念下，我们有必要理性评估它在现代饮食结构中的角色。

制作罐头时需要把食物加热两遍，肯定会损失一些营养成分。不过，罐头的加热温度不会超过120℃，损失的只有少量游离氨基酸，而矿物质和蛋白质并不会损失。

罐头食品损失了哪些营养

真正损失的只有维生素，特别是维生素C和叶酸。其中一部分是

或食品添加剂，往往含的能量、饱和脂肪或钠比较高。经常食用会增加糖尿病、高血压、肥胖等患病风险。

所以，罐头的营养价值还是比不上新鲜的蔬菜、水果和肉类，并且在提供一些对人体有益的植物化学物质成分方面也比新鲜食物差很多。平日里还是买新鲜的食物烹调为好，作为偶尔的应急食用，罐头食物可以作为一个选择。

吃罐头食品的两点注意

选择正规厂家生产的、商标完

整、在保质期内的罐头。观察罐底、罐盖或瓶盖，罐盖、瓶盖微凹的为佳，不买出现“胖听”现象的罐头，若发现罐盖、罐底向外凸起不要吃。

罐头食品开盖后，很容易造成微生物的大量繁殖，引起产品变质，失去食用价值。建议在食用时，尽量一次食用完毕，以防止食物腐败变质。 **（学习强国）**

健康课堂