

手中有艺 腹中有墨 肩上有担 目中有人

宁波全力推进未成年人思想道德建设工作

手中有艺、腹中有墨、肩上有担、目中有人，未成年人代表着未来和希望。

在11月20日举行的全国精神文明建设表彰大会上，宁波市文明办喜获全国未成年人思想道德建设工作先进单位；宁波市职业技术教育中心学校、宁波市海曙中心小学（本部）荣获全国文明校园；宁波市海曙区青少年宫获全国文明单位；宁波市镇安小学校长顾秋红获全国未成年人思想道德建设工作先进工作者。

这些成绩的背后，是宁波围绕立德树人这一根本任务，不断推动未成年人思想道德建设取得新突破、新发展的重视与坚持。

校内外环境秩序越来越好

上下学最堵点、“五毛零食”、激光笔，这些热点词，曾经是学校周边的“标签”，不过如今在宁波的校园周边，已很难看到。

校园周边200米内，必须确保无经营性网吧、游戏厅、歌舞厅、卡拉OK厅等娱乐场所，为学生们创

造一个良好的学习环境，这是宁波在推进未成年人思想道德建设工作中，坚持不懈在抓的。

每年两次开展全域化未成年人思想道德建设测评工作，采用媒体测评、第三方测评、交叉检查等方式，重点对社区、网吧、中小学校

及校园周边、未成年人心理健康辅导中心、公共文化设施等7大类场所进行明察暗访，对测评情况进行通报排名。

这些监督之举，让宁波的校内外氛围越发有利于未成年人的成长，环境秩序变得越来越好。

深化主题实践教育成效显著

最近一段时间，鄞州蓝青学校的初一学生谢长校为众多宁波人所熟知，在10月27日由中央文明办、教育部、共青团中央、全国妇联、中国关工委五部门联合发布的2020年度“新时代好少年”名单上，谢长校榜上有名，他也是全省唯一获此殊荣的少年。他和全国

另外36名好少年一样，品学兼优、朝气蓬勃，他热爱发明创造，凡事爱思考钻研，希望用知识让生活变得更加便捷。

镇海蛟川书院的朱勤和海曙区高桥镇博泽学校的朱荣奥，则作为宁波代表，获得了2020年度浙江省“新时代好少年”。

这正体现了宁波在深化主题实践教育活动方面的作为。今年以来，我市结合“扣好人生第一粒扣子”的主题教育实践活动，累计评选120名市级“新时代好少年”；推进“传承红色基因”系列教育活动；将学雷锋志愿服务和“劳动美”社会实践有机结合。

文明元素遍布众多校园

法治走廊、美术之窗、诗词歌赋、经典诵读……在宁波的众多校园中，文明元素随处可见，琅琅书声响彻课堂内外。

从经典诵读比赛，到国学经典讲座，从教育系统读书节，到“送你一首诗”童诗进校园，愈发精彩的这些

诵读活动，让学生们的精神世界更加丰富充沛；制定下发《宁波市文明校园创建管理办法》，逐步推进文明校园创建落地落实；将校园安全、卫生、秩序作为创建的基本要求，指导学校开展创建；创建过程坚持“应评尽评，全员参与”，评选结果不搞平均、名额

分配，有效调动了各地“比学赶超”的积极性；坚持常态开展文明校园“回头看”，累计有18所市、区县（市）文明校园被停牌或摘牌，有效杜绝了“奖牌到手，创建到头”。

4年来，市、区县（市）文明校园创成率达到44%、95%。

孩子喜闻乐见的活动多了

在推进未成年人思想道德建设的过程中，宁波还积极打造具有地方特色、孩子喜闻乐见的活动品牌。

11月4日，由宁波市文明办主办，宁波市未成年人心理健康指导中心、宁波市精卫办共同承办的“阳光心灵快乐成长”百场未成年人心理健康活动之校园防欺凌项目在镇海应行久外语实验学校启动。“百场未成年人心理健康宣讲活动”，在宁波已连续开展五届，宣讲活动进校园、进社区、进家长学校，通过学校、社会、家庭的三结合，推进未成年人心理健康辅导工作。

今年暑假，一场以“童心”抗疫、同爱“家园”为主题的“小候鸟”快乐大篷车系列活动又一次如约而至，7场分站活动、300余名从全国各地来到宁波的“小候鸟”参加，活动为“小候鸟”群体搭建起寓教于乐的暑期公益平台，切实帮助“小候鸟”丰富暑期精神生活，增强“小候鸟”群体对宁波的融入感和归属感，这样的活动，其实宁波已连续开展11年。

“我们也在不断地摸索中，希望通过创新活动载体、拓展活动阵地、构筑服务网络等多种方式，努力营造有利于未成年人健康成长的良好社会文化环境，将未成年人教育、服务网络拓展到进城务工人员子女、农村‘留守儿童’、边缘儿童等群体，确保他们同城均衡的公共服务。”宁波市文明办相关负责人期许地说。

记者 朱琳



科普中国
CHINA SCIENCE COMMUNICATION
宁波市科学技术协会与本报联合推出

长期喝含糖饮料的人要注意些什么 我们来科普一下

● 科普与健康

都说长期喝含糖饮料不好，有人做了实验。虽然不能代表所有人的情况，但至少可以起到警示作用。一位网络博主为了探究含糖饮料对于身体的影响，以自己为实例做了一个实验。

在不改变生活习惯、饮食不改变的情况下，这位男性博主每天喝3罐可乐（335ml），坚持15天，看看会怎么样？

1. 第8天，开始长痘痘了

在每天3罐可乐，连续喝了8天共24罐可乐后，由于过多的糖分摄入，他脸上开始长痘痘。

2. 第12天，经常打瞌睡

到第12天，已经喝了36罐可乐后，他开始精神状态变差。在没有改变任何作息和饮食的情况下，经常会出现上班打瞌睡。同事也说他的脸色明显没有以前好了。

3. 第15天，腰围变粗了

第1天测量的腰围是70cm，第15天时腰围已经变粗到74.5cm了。不知不觉，15天腰围变粗4.5cm。

4. 第15天，体重也增加了

从他的第15天和第1天身体测量数据对比也能看出，体重、体脂率、身体脂肪总量、BMI身体质量指数，都处于上涨的状态。

这位实验者仅仅只喝了15天含糖饮料，而那些长期拿含糖饮料当水喝的人们要注意些什么呢？

为什么含糖饮料有危害？

1. 饮料中最大的危险来自于“糖”

每瓶饮料的含糖量都会在30~60克。即使标有无糖或低糖的绿茶饮料，每瓶也有一定含糖量。

2012年2月，发表在国际顶级学术刊物《Nature》杂志的一篇题为《公共卫生：糖的毒性真相》（Public health: The toxic truth about sugar）的文章指出：糖就像烟草和酒精一样，而且糖的危害远在脂肪和卡路里之上。

此外，研究人员还通过动物实验证明了，糖瘾是双重作用。

一方面，糖分影响体内荷尔蒙，使大脑无法发出饱腹的讯号，越吃越多上瘾，肚子饱了都还想继续吃；另一方面，糖对体内激素的影响，还表现在会使大脑不间断发出要摄入糖分的讯号，就像烟瘾一样，吃糖的人会越来越爱吃糖。

2019年，国际顶级医学期刊《Circulation》发布的一项针对11.8万美国人的34年随访研究显示，饮用含糖饮料越多，早死的风险就越大。

2. 很多饮料中添加的是果葡糖浆

很多人乍一听到“果葡糖浆”这个名字，会将它与健康、天然划上等号。然而，这都是假象，你被它骗了！

事实上，果葡糖浆中既没有果，也没有葡，它是一种通过酶解法从玉米淀粉中获得的甜味剂，之所以取名为果葡糖浆，是因为它既有葡萄糖，也有果糖。

果糖对健康的危害更大。

一是因为果糖不具有上大脑产生饱的信号的能力，也就是会吃得更多；二是果糖在体内的代谢速度，

要比葡萄糖和蔗糖慢，果糖的代谢虽然不依赖胰岛素，但研究发现，果糖进入体内，比葡萄糖更加容易转化成甘油三酯，最终产生更多的脂肪，并在内脏囤积。不仅如此，长期摄入大量果糖，还会导致胰岛素抗性的增加。

甚至有人称“果葡糖浆”成为继氢化植物油（反式脂肪酸）之后，食品工业界危害人类的第二个“伟大发明”。

最健康的还是喝白开水

很多人喝过各种高档饮品，然而到最后才发现：原来最健康的还是那杯白开水。此前，一位心血管医生曾讲述自己一个朋友的真实故事：

朋友事业做得颇有起色，应酬不断，经常跟他讲述喝过的各种高档酒和饮品，平时连口水也不喝，饮料、咖啡不离嘴，待客应酬全用昂贵的酒水、饮料，只要听说了什么养生、什么名贵，都想着尝一口，认为这样才能与自己的身份匹配。最后因脑血管病躺在病床上，问起医生该喝些什么，医生告诉他：凉白开就可以！那时候他才悔悟：喝了那么多好酒、昂贵饮品，原来最好的“饮料”还是白开水。

王元卓 洪阳



宁波科普二维码



科普中国二维码