暑假怎么“玩”？这份攻略请收好！

实习记者 **赵德莎**

随着暑期的到来，如何让孩子度过一个充实而有意义的假期，成为许多家长关心的问题。记者了解到，我市图书馆、博物馆、科技馆和汉滨区文化馆精心策划了一系列丰富多彩的文化活动，通过阅读、科普、艺术和历史体验等多种形式，为青少年打造寓教于乐的暑期生活，让假期成为孩子们增长见识、培养兴趣的黄金时期。

市图书馆系列活动让阅读浸润童心

市图书馆为少年儿童精心准备了系列丰富多彩的公益项目，让孩子们享受一个充实、愉快、充满书香的假期。

2025年“多彩课堂‘阅’享假期”公益课堂于7月4日至8月31日开课，由专业教师团队打造涵盖8大学科的趣味课程。课程将专业知识寓教于乐，旨在激发学习兴趣，满足孩子们多元化的发展需求。

第二季暑期“书香筑梦·悦读一夏”心愿书单征集活动时间为6月20日至8月10日，通过线上线下双渠道收集孩子们的阅读需求。

此外，市图书馆还特别推出“四季童读”2025夏季推荐书目活动，按年龄分级为0-15岁青少年精选优质读物。这份书目由国家专业机构权威发布，帮助家长与孩子精准挑选读物，并按主题划分为文学、科普、人文三大类别。

安康博物馆暑期夏令营开展传统文化体验

安康博物馆第十届暑期夏令营以“快乐暑假·文博相伴”为主题，旨在让孩子们在文化传承和动手实践中享受快乐且有意义的假期。

在这里，“小小讲解员”通过学习文物知识，用语言讲述历史故事，成为连接古今的文化纽带；“小小陶艺师”亲手捏塑陶泥，感受窑火温度，在泥土重塑中体验传统工艺的精髓；“小小考古家”化身侦探，通过模拟挖掘探索秦巴文物密码，揭开历史的神秘面纱；“小小非遗体验家”通过指尖巧绘景泰蓝、拓印千年古韵、纸浆泼墨绘童趣，争当传统文化传承小达人；“幸福安康”版画拓印工坊则让参与者亲手操作传统工具，创作专属版画作品，并融合安康地域文化元素，在艺术创作中感受本土人文魅力。

据介绍，夏令营活动时间为7月15日至8月24日，分批次举办，每天分为上午场和下午场进行，具体活动排期可关注安康博物馆官方信息。

安康科技馆暑期科技嘉年华盛大开启

安康科技馆精心打造的2025暑期科技嘉年华已火热登场。此次活动四大主题融合趣味、科普、创新与沉浸式体验，致力于为孩子们开启一段难忘的科技启蒙之旅。

亲子“疯狂科学实验秀”是一场专为亲子家庭设计的、长达一小时的奇妙科学盛宴。在这里，可以亲眼见证液氮爆发出震撼的“蘑菇云”，感受神奇的火焰在掌心安全跳跃，体验经典的马德堡半球实验。导师将用生动有趣的方式现场讲解科学奥秘，让孩子们在阵阵惊呼与欢笑声中，轻松理解深奥的科学知识。

人形机器人和四足仿生机器狗展演秀中，机器人可以与参观者赛跑、握手、挥手；而机器狗则以其灵活的身姿和逼真的动作，展现出人工智能的先进水平。现场讲解将揭示这些“未来伙伴”的运动控制原理，让家长和孩子零距离感受人工智能技术的飞速发展与无限可能。

针对4-12岁的年龄段定制阶梯式的编程启蒙课程。课程以趣味项目为驱动，孩子们可以通过编写代码设计小游戏、创作动画故事、完成挑战任务。在专业导师的悉心指导下，孩子们将从图形化编程入手，逐步过渡到基础代码逻辑。

在VR探索体验区，戴上VR眼镜，瞬间穿越时空。无论是潜入神秘深海追踪巨鲸，遨游浩瀚太空触摸星辰，或是体验极速过山车的惊险刺激，丰富的场景自由切换，带来沉浸式的奇幻冒险。而在飞行影院，坐上特制的动感座椅，系好安全带，座椅将根据影片情节进行动态模拟。配合全景声光效果，让孩子们在虚拟的高山之巅自由翱翔，在虚拟的深邃峡谷中疾速穿梭，享受前所未有的心跳加速与视觉盛宴。

汉滨区文化馆美育课堂点燃少儿艺术热情

汉滨区文化馆推出“全民艺术季”系列群众文化活动，通过总馆与分馆联动，特别设立2025年“青少年假日文化月”少儿美育课堂艺术培训项目。

线下培训科目包括乐器、书法、舞蹈、绘画、无人机编程、古诗文鉴赏速记等。暑期第一期于7月12日开班，第二期于7月26日开班，第三期于8月9日开班。每周共6次课程，每次2课时。

安康博物馆“小小讲解员”活动

市图书馆公益课堂

汉滨区文化馆美育课堂

安康科技馆编程课堂

暑假文化实践为孩子成长注入养分

实习记者 **赵德莎**

蝉鸣盛夏，安康的图书馆、博物馆、科技馆、文化馆里，涌动着别样的热闹。这不是简单的暑期托管，而是一场精心铺展的文化教育实践，藏着这个城市对下一代成长的深切考量。

图书馆的书架间，书页翻动声取代了电子屏幕的光影。专业教师与志愿者引导孩子们在分级书单中探索，让深度阅读替代碎片化浏览，专注力在书香中悄然养成。这里不仅是知识的宝库，更成了培养自主学习习惯的“专注力训练营”。

博物馆的展厅与工坊里，历史不再是课本上的文字。孩子们揉捏陶泥复活秦巴古陶，拓印安康纹样触摸本土记忆，在亲身体验中与文明对话。这种沉浸式体验让文化传承有了温度，让青少年在触摸历史中建立文化认同与自信。

科技馆的实验室里，液氮“蘑菇云”的震撼与机器人的灵动，将抽象的科学原理转化为具象体验。专业导师用趣味实验点燃探索欲，让科学思维在好奇心驱动下自然生长，为创新精神埋下种子。

汉滨区文化馆的美育课堂上，古筝声与代码逻辑交织，书法墨香与舞蹈韵律共融，多元艺术体验打破学科壁垒，滋养着孩子们的审美素养与综合能力。

这些活动背后，藏着教育的深层逻辑：专业师资团队以系统化的文化供给替代零散的托管服务，既为家庭卸下“暑期带娃”的重担，更让公共文化场馆成为家庭教育的“延伸阵地”；每日连贯的活动设计，不仅帮孩子们脱离无序的假期状态，更在潜移默化中搭建起“社会课堂”的教育框架；对教育资源的跨界整合，让每个文化空间都成为培育核心素养的立体课堂，这里没有单一的评价标准，而是通过多元体验让每个孩子找到适合自己的成长节奏，让教育从封闭的校园走向开放的文化场域。

当阅读、历史、科技、艺术成为暑期生活的主角，暑期文化活动正诠释着教育的真谛：教育不仅是知识传递，更是习惯养成、精神滋养与视野拓展。它顺应孩子“在体验中认知、在探索中绽放”的天性，这种教育逻辑超越了短期技能训练，指向更长远的人格塑造——让孩子们在多元浸润中，形成对生活的热忱态度、对文化的自信底气，这恰是孩子成长最珍贵的养分。

暑假“神兽”居家指南

安康市中医医院 **张旭卉**

暑假开启，“神兽”们活力归巢。欣喜之余，不少家长也开始思考：如何避免假期变成“放养期”或“鸡飞狗跳”期？其实，科学规划是关键。今天分享一份实用的“居家健康指南”，帮助孩子度过一个活力满满、收获多多的暑假。

一、规律作息，远离“假期综合征”

假期最大的“敌人”往往是紊乱的作息。晚睡晚起、三餐不定时，不仅影响精神状态，开学后“假期综合征”更令人头疼。

家长可以和孩子一起共同规划作息表。建议和孩子一起动手，用彩笔、贴纸制作一份趣味作息打卡表。可以设计主题区域：

1、“学习岛”时间：将学习任务合理分解，每日设定固定时长完成学校布置作业，建议安排在精力充沛的上午。

2、“创意乐园”“阅读树屋”：可以做手工、绘画、阅读（每日建议30-60分钟）。

3、“能量加油站”：定时享用水果、健康小零食，及时补充水分。

4、“动感地带”：合理安排运动时间。

二、活力运动，强壮体格促成长

暑期是锻炼体魄、增强免疫力的好时机。“玩”出健康是王道，试试这些“游戏化”方式：

1、傍晚在小区花园来场“家庭趣味运动会”（跳绳、拍球、套圈、短距离接力）。

2、变身“探索家”，骑行或散步，发现小区或安康江边的新风景。

3、参加游泳班或亲子游泳，享受水中清凉与乐趣。

保证孩子每天至少有累计2小时的白天户外活动时间，不仅是强健体魄的需要，更是目前公认预防近视发生和发展的有效措施。

三、关爱“齿”与“目”，细节之处护健康

1、口腔卫士养成记

刷牙更有趣：早晚各刷一次，每次不少于3分钟。

零食智慧选：控制高糖零食（尤其粘牙的糖果、饼干）、碳酸饮料和果汁的摄入频率和分量；吃完及时漱口或喝点白水。

定期检查：如有蛀牙或牙龈发红、牙疼等异常，请及时看医生。

2、给眼睛放个假

黄金护眼法：无论是看书、画画还是使用电子产品，都要牢记“20-20-20”法则：每近距离用眼20分钟，立即抬头远眺至少20英尺（约6米）外的物体，持续20秒以上，这是缓解眼疲劳的核心方法。

光线要适宜：阅读、学习时，保证环境光线充足、均匀（自然光最好），避免在过暗或过亮（如阳光直射书本）环境下用眼，屏幕亮度也应调至与环境协调。

警惕预警信号：家长需留心孩子是否经常揉眼、眨眼、眯眼、歪头看东西、抱怨眼睛酸胀或头痛。如有，需及时就医。

四、延伸学习，探索世界

1、“我是小助手”：鼓励孩子参与力所能及的家务，比如，整理自己房间的书桌、玩具，帮忙择菜、给绿植浇水、照顾宠物喂食等，培养责任感和动手能力。

2、安康“微探索”：利用本地资源，游览本地景观，带孩子参观安康博物馆了解家乡历史，或者在超市购物时认识商品、学习健康食品标签。

暑假的意义，远不止于休憩。它更是亲密陪伴与习惯养成的黄金期。一个科学规划、倾注关爱的暑假，能让孩子远离“假期综合征”，以更饱满的精神状态迎接新学期，更能悄然埋下受益终身的健康生活方式的种子。

企业“点单” 专家“开方”

——我市开展秦创原科技成果转化路演激活创新基因

通讯员 **石太年**

项目路演走进西安交通大学

在秦巴山脉腹地，一场场直击产业痛点的路演正在激活安康的创新基因。

汉阴县益康现代农业有限公司的富硒香菇大棚里，菌香四溢。公司总经理颜玉斌看着刚采摘的香菇，指尖划过菌盖的纹路，眼里满是笑意：“多亏路演对接的纳米硒技术，今年香菇硒含量稳定在150mg/kg以上，比去年翻了3倍，订单都排到年底了。”这抹笑意，正是安康市科技局以企业需求为锚点，打造科技成果转化“助推器”的缩影。

在安康学院省级科技园，陈安利教授的丝胶蛋白提取技术正经历“从实验室到市场”的裂变。2024年，陈安利团队在路演中展示“无残留速溶丝胶蛋白”技术，当场与陕西蚕复子生物科技有限公司达成合作，技术作价160万元入股。2025年，公司在西咸新区空港新城建成第一条丝胶蛋白护肤品生产线，年产值预计达2000万元。与四川宁斐美容化妆品有限公司合作的日化品成功上市，覆盖全国200余家商超。“一场路演，激活了两家企业，这是我们之前想都不敢想的。”陈安利感慨道。

当被问及路演本质，市科技局党组书记、局长吴世珍一语道破供需错位困局：“作为秦巴山区的传统农业市，安康的富硒食品、生物医药等产业虽有特色，但企业普遍面临‘有资源无技术、有需求无对接’的窘境。通过‘企业台上讲痛点、专家现场开药方、干部当好抓药师’的科技服务组织形式，打通需求匹配和科技成果转化‘最后一公里’。”

如今打开“科创安康”视频号，24期企业需求短视频播放量破3万次，秦创原线上平台及微信小程序累计发布成果2.5万余项。“这是永不落幕的路演平台。”市科技资源统筹中心主任马鑫介绍，“路演不是‘一次性活动’，而是‘常态化生态’。”目前，安康市科技局构建了“需求征集—精准匹配—现场路演—跟踪落地”的闭环服务体系，9月底秦创原安康科技成果转化综合服务中心将建成投用，线下将集聚更多高校院所资源。

这样的闭环服务，同样让安康高新区的陕西鼎澈膜科技公司受益。作为省内唯一拥有反渗透膜研发生产能力的企业，鼎澈膜科技公司长期面临“镁锂分离效率低”的技术瓶颈。2025年上半年，公司通过路演对接西安工业大学团队，导入“高选择性镁锂分离膜”技术，锂电池回收产线效率提升40%，产品远销欧美市场，年营收预计突破3亿元。

这样的案例，在安康并非个例。2025年上半年，全市共举办秦创原科技成果转化路演及校企精准活动9场次，发布高校院所成果50项、企业技术需求65项，促成产学研合作协议13项；线上路演推动6家企业与西北工业大学、西北农林科技大学等高校建立长期合作关系，“线上+线下”融合的路演模式，让成果转化效率提升30%。

此外，安康市科技局还创新实施“企业科技副总”“产业链科技创新团队”“校招共用（引才用才）”制度，持续推动路演成果的长期落地。

数据显示，2025年上半年，安康市技术合同成交额达7.62亿元，同比增长202%。以企业技术需求为核心锚点，推行“周周有对接、月月有路演、季季有主题、一链一路演、县区全覆盖”的项目路演安康模式，为地方经济高质量发展注入了强劲动力。