

常州市科协 2023 年“百场科普报告进基层”活动清单

序号	姓名	单位	职务 / 职称 / 学历	科普讲座主题	内容梗概
1	谢斌	常州工程职业技术学院	书记/教授	科学健身和健身的科学	健康60%的决定因素来自于健康的生活方式和习惯，包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡四大基石。讲座用通俗易懂的语言科普健康的生活方式与营养卫生，提高全民对健康的重视。
2	薛黎清	常州工程职业技术学院	专业部副主任 / 讲师/研究生	简易拉伸练习与保健按摩方法	运动后的拉伸对促进机体的血液循环、缓解肌肉紧张、促进肌肉放松及恢复都有重要意义。讲座用通俗易懂的语言和实操教会大家简易拉伸练习与保健按摩方法。
3	畅婕	常州工程职业技术学院	教师/讲师/硕士	“望闻问切”评估下的科学健身与安全防护	运动健康管理流程、健身中的望闻问切、运动损伤预防
4	畅婕	常州工程职业技术学院	教师/讲师/硕士	运动与慢性防治-概述和运动处方的制定	慢性病的运动处方制定；慢性病的营养干预；慢性病与药物
5	周福临	常州市第二人民医院	副主任医师/硕士	“援创行动、救在身边”-创伤急救知识普及	院前创伤急救四大技能知识普及——止血、包扎、固定、转运

序号	姓名	单位	职务 / 职称 / 学历	科普讲座主题	内容梗概
6	刘云清	常州市体育医疗科研所(常州市体育医院)	副所长/副研究员/硕士研究生	科学健身与健康生活方式	开讲介绍生活方式与健康的关系; 普及运动是良医的理念; 宣教健身锻炼注意事项。
7	宣萱	常州市医疗急救中心	本科/高级	急救知识科普培训	结合校园内学生可能出现的突发状况, 采取理论知识讲解和实践操作相结合的方式, 讲授基础类、创伤类和灾害类的日常急救技能方法, 进一步提升广大青少年自我保护意识和自救互救能力。
8	缪金萍	常州卫生高等职业技术学校	护理系主任/副教授	心肺复苏	通过胸外心脏按压和人工呼吸进行抢救病人的过程
9	史玉华	常州卫生高等职业技术学校	副教授	自动体外除颤器(AED)使用/海姆利克急救法(Heimlich Maneuver)	科普自动体外除颤器(AED)使用防法, 针对急性呼吸道异物堵塞如何使用海姆利克急救法
10	陈瑜	常州工程职业技术学院	常州红十字师资/硕士	“关爱生命 救在身边”——应急救护	CPR(心肺复苏)、AED(自动体外除颤仪)理论知识科普及应用
11	薛黎清	常州工程职业技术学院	专业部副主任/讲师/研究生	应急救护心肺复苏+AED	当人的心脏有效泵血功能突然丧失, 导致血液循环停止, 全身各个脏器的血液供应完全中断, 如不及时恢复心搏可发生临床死亡, 因此人人需要学习急救技能, 在黄金四分钟内进行施救。

序号	姓名	单位	职务 / 职称 / 学历	科普讲座主题	内容梗概
12	管丹	常州工程职业技术学院	国家心理咨询师 / 党总支书记 / 副研究员 / 硕士	老年人心理健康	介绍健康的标准，老年人心理健康的五大原则及标准，引导老年人疏导不良情绪，做好退休后的适应与安排。
13	徐林	常州工程职业技术学院	管理学博士 / 副教授	老年人投资理财诈骗套路解析	近些年来，一些金融诈骗分子都将“魔爪”伸向了老年人群体，诈骗手段在不断升级，严重影响晚年生活。通过真实案例介入帮助老人分析，分享防骗攻略，知晓诈骗类型，保护老年人晚年生活不受“理财骗局”的侵害。
14	曹虎愚	常州工程职业技术学院	讲师	老年人健康知识	健康生活方式是当代人主要生活方式，什么叫健康？如何看待自己健康的问题？健康长寿取决生活方式。
15	黄晓燕	常州卫生高等职业技术学校	信息处处长 / 副教授	天天好营养，一生享健康	新版《中国居民膳食指南（2022）》的实践应用指导
16	徐林	常州工程职业技术学院	管理学博士 / 副教授	转基因食品与食品安全	现在的转基因食品越来越多，那转基因到底是否有害呢？这个话题争论了几十年了，讲座通过梳理正反观点，让居民朋友有更清醒的认识。

序号	姓名	单位	职务 / 职称 / 学历	科普讲座主题	内容梗概
17	张李唯	孟河医派名医堂	执业中医师	克服睡眠障碍，助你轻松入睡	孟河医派丁氏第四代传人，中医学硕士，拜学于民国苏、沪名医党波平之子党惠庆主任。内科、儿科、针灸得党氏言传身教，倾囊相授，善治病求本，标本兼顾、未病先防。
18	李孝贤	孟河医派名医堂	执业中医师	脾胃为后天之本——呵护儿童脾胃健康	孟河医派丁氏第五代传人，中医学硕士，拜师孟河医派儿科泰斗程家正教授学习中医儿科，擅长主治小儿体质虚弱易感冒、小儿尿频，小儿积食，小儿多动症，小儿发育缓慢等各类儿科疾病。
19	王正俐	孟河医派名医堂	执业中医师	脾胃为后天之本——关注成人脾胃健康	孟河医派丁氏第五代传人，中西医结合硕士，早年师从湖北中医药大学闫圣秀教授研习针灸，硕士毕业后师从上海市名老中医肝病专家杨海均老先生、常州孟河名医脾胃病专家林云鹏先生。
20	蔡黎丽	孟河医派名医堂	中级	截断胃癌转变，逆转萎缩性胃炎	孟河医派名医堂宣传科长，硕士毕业后，长期从事医药行业的患者教育工作及慢性病患者健康管理工作的。
21	成鹏	常州卫生高等职业技术学校	副教授 / 二级心理咨询师 / 硕士研究生	自我关怀，让阳光照进生命	1.测测你的压力。2.压力会带来什么？3.情绪与压力。4.情绪的治标和治本之策。

序号	姓名	单位	职务 / 职称 / 学历	科普讲座主题	内容梗概
22	吉科一	常州卫生高等职业技术学校	讲师/硕士研究生	手卫生的“昨天、今天、明天”	手卫生的起源及发展、手卫生规范、手卫生文化
23	潘萍	常州卫生高等职业技术学校	讲师/硕士研究生	疫苗的百年史诗	介绍病毒斗士——疫苗的研发历史，病毒和人类斗争的历史，特别是中国疫苗由弱到强的背后的科学故事。科普疫苗的原理、类型等特点。
24	凡杭	常州卫生高等职业技术学校	讲师/硕士研究生	弘扬中药文化，传承本草精神	本草，乃中药统称，始见于《汉书·郊祀志》，后多泛指记载中药的古籍著作。正本才能溯源，真正的了解本草的历史，方能传承中医药文化，发展中医药。讲座从多个本草专著出发，详细讲述历代医家撰写本草背后付出的努力和艰辛，弘扬悠久灿烂的中药文化，传承精益求精，格物致知的本草精神。
25	史玉华	常州卫生高等职业技术学校	副教授/硕士研究生	关爱乳腺健康 守护美丽人生	乳腺癌是全球发病率最高的第一大癌症，掌握乳腺癌的防治方法是未来健康服务人才的必备知识。讲座介绍乳腺癌的发病率、高危因素、诊断治疗、自我检查、如何预防，提升同学们的自我保健意识，树立早预防、早发现、早治疗的观念，提高了对乳腺癌疾病的防治意识及预防水平。
26	张兴	常州市疾病预防控制中心	科长/主任医师/大学	有效防控肺结核	从结核杆菌的特性，结核病的成因，如何发现，流行特征，防控规范要点，如何开展规范的治疗和预防性治疗，如何做好个人防护等。

序号	姓名	单位	职务 / 职称 / 学历	科普讲座主题	内容梗概
27	吕晓霞	常州市健教所	主任/中药师/运动处方师	科学健身、合理用药、中医养生	无
28	周鹏	常州一院神经外科	副主任医师	高血压脑出血的预防，脑肿瘤的早期信号	拿什么拯救你我的大脑——高血压脑出血的预防；脑肿瘤，你害怕了吗？——脑肿瘤的早期信号！
29	谈雪梅	德安医院	副主任医师	老年人衰弱预防	衰弱是一种与增龄相关的老年综合征，增加老年人跌倒、失能和死亡的风险，在老年人群中对衰弱进行预防非常重要。
30	袁群	常州中医院	主任中医师	体质的中医养生保健	中医四季养生保健系列；三高病人的中医养生保健；“肝郁脾虚”
31	谭亚芳	常州太平洋口腔	本科/院长	全口全家庭全生命周期口腔健康讲座	以口腔科普为主，包含了牙齿不齐、牙齿发黄、牙齿缺失、刷牙出血等一系列常见的口腔问题科普，串联了各个时期最常出现的口腔问题以及治疗方法，对牙齿有深入的了解
32	张兴	常州市疾病预防控制中心	科长/主任医师/大学	有效防控肺结核	从结核杆菌的特性，结核病的成因，如何发现，流行特征，防控规范要点，如何开展规范的治疗和预防性治疗，如何做好个人防护等

序号	姓名	单位	职务 / 职称 / 学历	科普讲座主题	内容梗概
33	蒋乔峰	常州市生态环境监控中心	科员/硕士	防范外来入侵物种，保护生物多样性	介绍什么是外来入侵物种，通过举例方式阐述我们日常生活中常见的外来物种，说明外来入侵物种对我们生态环境的影响以及如何防范外来入侵物种。
34	程天虹	孟河医派名医堂	执业中医师	呵护生命摇篮——中医视角下的子宫	孟河医派丁氏第五代传人，中医学硕士，师从孟河医派名老中医林云鹏先生以及江苏省中医院名老中医张继泽老先生，研习中医妇科，中医内科，进修于省中消化科。
35	管丹	常州工程职业技术学院	国家心理咨询师 / 党总支书记 / 副研究员 / 硕士	关注青少年身心健康——青少年家庭教育	结合多年学生工作经验，通过大量案例及经验，介绍如何增强家庭教育的艺术性，如何优化沟通方式，实现亲子沟通，家校联动，加强对孩子各方面的教育，培养身心健康的优秀孩子。
36	岳芬	常州工学院	博士/讲师	常州运河文化的传承和弘扬	两千多年来，大运河为常州留下了丰富的历史遗存和深厚的文化底蕴，形成了以运河文化为代表的特色地域文化。讲座将结合常州丰富的运河历史文化、名人文化和红色文化，用文艺精品讲好运河故事，传承和弘扬常州运河文化，提高中小学生对常州运河文化的了解和热爱，提升城市标识度。

序号	姓名	单位	职务 / 职称 / 学历	科普讲座主题	内容梗概
37	张律	常州工学院	博士/讲师	乡音的奥秘：现代语言科学视域下的常州方言	<p>(1) 常州方言语言特点介绍：通过现场演示和真实语言材料介绍常州方言在语音、词汇、语法上的特色（听众互动）；</p> <p>(2) 科普现代语言科学研究技术：Adobe Audition录音、Praat语图分析、语音识别与语音合成喉头仪、超声仪等；</p> <p>(3) 现场邀请听众进行常州方言录音获得语图，并通过praat语图展示常州方言的语音特点。</p>
38	徐展	常州市教育科学研究院	教育技术中心副主任/高级（江苏省特级教师）/本科（教育硕士）	听展哥讲科学的故事——飞行器传奇	<p>飞天是千百年来人类的梦想，飞天梦想的实现得益于近代科技的飞速发展，让我们跟随科技发展的脚步，倾听飞行先驱们鲜活、动人的故事。</p>

序号	姓名	单位	职务 / 职称 / 学历	科普讲座主题	内容梗概
39	刘波	江苏理工学院	研究生/副教授	趣味物理学	<p>(1) 利用吹风机演示吹不掉的小球，讲解伯努利原理，结合生活中为什么要远离快速行驶的火车，两船相遇要保持距离，自己动手吹纸片，感受伯努利效应；</p> <p>(2) 通过静电感应实验，解释无线充电原理，介绍静电产生原理以及如何防止静电；</p> <p>(3) 利用偏振片演示3D效果，解释3D电影的原理，以及生活中偏振光的应用；</p> <p>(4) 利用科学的原理解释生活中常见的伪科学现象，比如隔夜水能不能喝，千滚水能不能喝，宇宙飞船上能不能看到长城等。</p>
40	汪明	江苏省常州高级中学	副校长/正高/博士	你真的知道量子纠缠吗？	<p>(1) 问题开场：你听到过哪些关于月球的传说？学到过哪些关于月球的诗词？</p> <p>(2) 交流互动：月球离我们有多远？有多大？月球上面有多少奥秘？</p> <p>(3) 视频实验：世界各国对月球的探索；我国对太空及月球的探测，通过视频进行现场讲解。</p>
41	张春勇	江苏理工学院	系主任/副教授/研究生	化学与生活	生活中的化学；化学改变人类历程；现代化学

序号	姓名	单位	职务 / 职称 / 学历	科普讲座主题	内容梗概
42	童晶	河海大学常州校区	教师/副教授/博士	从折纸恐龙到3D兔子——神奇的视错觉之旅	<p>(1) 互动开场：展示神奇的纸恐龙扭头错觉；</p> <p>(2) 还有哪些好玩的错觉？</p> <p>(3) 为什么会有错觉？错觉的原理是什么？</p> <p>(4) 能不能实现这种原理的错觉？</p> <p>(5) 能不能改进这种错觉效果；</p> <p>(6) 现场实验：动手制作折纸错觉作品。</p>
43	童晶	河海大学常州校区	教师/副教授/博士	三维建模在虚拟现实等领域中的应用	介绍虚拟现实、增强现实、三维扫描、三维建模等技术的原理，展示虚拟试衣等应用案例，让听众了解计算机科学、人工智能、三维图形技术在各行各业中的应用。
44	邢绍邦	江苏理工学院	副教授/自动化系主任	面向人工智能时代的青少年培养	<p>(1) 互动开场：随着各种智能化装置走入我们的生活，我们逐渐进入了人工智能时代。其中，LED灯具有一定的代表性。现场编程演示LED灯的控制。</p> <p>(2) 讲述人工智能时代背景下青少年机器人与编程教育的重要性，青少年机器人与编程教育的内容与方式。</p> <p>(3) 现场演示：现场展示典型机器人搭建，请观众观摩。</p>

序号	姓名	单位	职务 / 职称 / 学历	科普讲座主题	内容梗概
45	叶常青	河海大学物联网工程学院	副教授/博士	高铁与磁悬浮列车	<p>(1) 分析日本欧洲等国家和地区的高铁发展历史，介绍中国高铁发展历史和现状。然后引入世界第一条商用磁悬浮列车——上海常导磁浮，在此基础上介绍各种不同的磁悬浮列车。最后介绍超导磁悬浮列车。</p> <p>(2) 本科普目的是提高公众对高铁和磁悬浮列车，能够区分高铁和磁悬浮，了解磁浮列车的种类。</p>
46	嵇明军	常州信息职业技术学院	高级工程师/技能大师	大国小工匠-“小鲁班”走进实验室科普活动	通过发明实物直观演示电生磁现象、磁生电现象、发电机原理、电动机原理，气体压强、飞机起飞原理，开尔文起电机（静电高压原理）。
47	薛建忠	江苏理工学院	实验室主任/高级实验师	科学大篷车	科普实验演示，包括力学类（“怪坡”、“弹性小球”等）、扰动与波类（“鱼洗”、“钵碗”等）、热学类（“液氮中的食物”、“不落的乒乓球”等）、电磁学类（“磁悬浮”、“穿过铜棒的磁铁”延时效应等）、光学（“激光实验”等）类有趣的物理实验；讲解学生所见所闻事物的科学道理及其相关知识；线下科普实验体验和互动；通过学生喜闻乐见的物理现象激发学生的好奇心和探索欲，实现科学的启蒙教育。

序号	姓名	单位	职务 / 职称 / 学历	科普讲座主题	内容梗概
48	江兴方	常州大学	市物理学会理事长/教授/博士	科学大篷车	无
49	冯伟	常州第三人民医院	眼科副主任医师/硕士	青少年儿童近视防控	针对青少年儿童及其家长，介绍近视发生的原因，近视的危害以及如何科学地预防和控制近视。
50	周华	常州市妇幼保健院	健康教育科副主任/群保科副主任/本科	青少年心身健康维护	结合丰富的案例，介绍青少年生理发育特点、常见病防治、科学营养等，以及人际交往，如何进行情绪管理、缓解压力，预防性侵害，帮助青少年顺利度过青春时光。
51	郑久胜	常州市第一人民医院	硕士/主治医师	青少年用眼卫生及近视防护	针对社区青少年群体，围绕中小学生学习用眼卫生、近视治疗、近视防护、视力矫正问题做专业性的知识讲解，消除用眼健康的常见误区，旨在提供用眼卫生与视力矫正的建设性意见。
52	田江春	常州市心理学会	国家二级心理咨询师/常州市心理学会副理事长兼执行秘书长	青春正前方（小学五、六年级男生女生自护课堂）	五年级、六年级学生：青春期身体发育与预防侵害的自我保护

序号	姓名	单位	职务 / 职称 / 学历	科普讲座主题	内容梗概
53	田江春	常州市心理学会	国家二级心理咨询师/常州市心理学会副理事长兼执行秘书长	情绪管理有妙招——做情绪的主人（初中生课堂）	识别压力带来的情绪，处理情绪的妙方，心理健康的知识。
54	田江春	常州市心理学会	国家二级心理咨询师/常州市心理学会副理事长兼执行秘书长	我的青春谁做主（高中生课堂）	压力对高中学习的影响，压力与心理反应，积极心理的建设。
55	费祎娜	花易瑜伽工作室	国家二级心理咨询师/普拉提功能训练师	远离脊柱侧弯——青少年脊柱侧弯危害与预防	不正确的坐姿、站姿都可能引起脊柱侧弯，青少年已经成为脊柱侧弯的高发人群！通过讲述脊柱侧弯的危害，来指导学生如何正确预防。
56	谢智娟	常州卫生高等职业技术学校	教授	爱学习会学习能学习——如何提高网课学习效率	一次疫情使教学模式发生了改变，线上教学让学生基本适应了，面对线上教学效果，很多家长和小孩都在担心甚至抱怨，而今后教育发展趋势线上+线下，如何提高网课学习效率，让我来为你支招。
57	谢智娟	常州卫生高等职业技术学校	教授	科学大篷车	例举同学们生活中所见所闻的突发情况：如鼻出血、眼睛里不慎进了沙子、烫伤、吃东西被噎、踝关节扭伤等等，介绍如何正确面对的方式方法，训练力所能及的简单又正确的处理方法。

序号	姓名	单位	职务 / 职称 / 学历	科普讲座主题	内容梗概
58	胡婷	常州市中心血站	科员/助理政工师/本科	血液的奥秘	血液的奥秘讲座主要以血液的生理知识和无偿献血相关注意事项, 及法律法规为主要内容。
59	李峰	常州纺织服装职业技术学院	教师/副教授/ 研究生	动画是怎么制作出来的	介绍二维动画产生的原理, 和制作过程。
60	王帅	江苏理工学院	副教授/博士	天文系列讲座之太阳半日游	在满天繁星当中, 太阳是离我们最近的恒星, 是我们地球生命的能量源泉。《太阳半日游》将带领大家一起了解太阳的前世今生, 太阳上到底有什么东西, 它为什么为发光发热, 它有什么奥秘, 以及研究太阳对我们人类生产生活的重要意义。
61	王帅	江苏理工学院	副教授/博士	追梦星空领略太阳魅力	从唐朝诗人白居易《忆江南》这首唐诗带领同学们一起了解太阳的前世今生。太阳上到底有什么东西, 它为什么发光发热, 它有什么奥秘, 以及研究太阳对我们人类的重要意义, 并与同学们进行互动交流。按照天体由小到大的尺度, 认识宇宙的层次, 以及太阳系在银河系中的位置和银河系的大小。其次从太阳系的构成, 依次介绍太阳的质量、大小, 以及诸如太阳黑子、耀斑和日冕物质抛射等太阳上美轮美奂的各种爆发现象。进而激发同学们对宇宙和科学研究的热情与向往, 撒下科学的种子, 助力天文梦想启航。

序号	姓名	单位	职务 / 职称 / 学历	科普讲座主题	内容梗概
62	程中伟	常州市科普创作协会	秘书长	科普科幻文学创作	以科普科幻文学创作为抓手，培育青少年学生阅读、写作、鉴赏水平，激发青少年学生想象力，树立青少年学生科学精神，提升青少年学生文学素养，健全青少年人格。
63	成鹏	常州卫生高等职业技术学校	教研室主任/副教授	心理学让你不再焦虑	提供渐进式放松训练等体验活动，减轻压力与考试焦虑，提升青少年心理健康水平。
64	曲羽佳	常州卫生高等职业技术学校	讲师	提升心理资本，收获幸福人生	关注学生积极心理特质，通过正念呼吸法、觉察情绪等方法，培养乐观、韧性、希望、自信等心理资本。
65	谢燕	常州卫生高等职业技术学校	教研处处长/副教授	告别“小胖墩”——青少年超重肥胖的防控攻略	《中国居民营养与慢性病状况报告（2020年）》指出，6至17岁儿童青少年超重率和肥胖率近20%，为此，我国六部门公布了《儿童青少年肥胖防控实施方案》。讲座从普及肥胖防控知识，宣传青少年活动技能，纠正常见的体重控制误区三方面引导青少年吃动平衡，保持健康体重。
66	陆嘉楠	常州市地震局	副处长/本科	地震科普知识	介绍地震产生、地震波、地震震级和烈度、地震灾害等地震基础知识，以及如何做好地震应急避险和自救互救。

序号	姓名	单位	职务 / 职称 / 学历	科普讲座主题	内容梗概
67	张翔	江苏省常州环境监测中心	副科长/高级工程师/硕士	生物多样性知识小课堂	介绍生物多样性内涵，生物多样性保护发展，我们从事的生物多样性工作和生物多样性工作展望。设置“认一认”“说一说”“涂一涂”多个环节，互动式开展生物多样性科普工作。
68	金栋	常州市生态环境局	处长/硕士	揭开“辐射”的神秘面纱	从辐射的发现，讲到辐射的本质、分类、特性和对过量辐射的防护，以及辐射在我们生产生活中的“多才多艺”和“神通广大”，以及日常生活中如何防护电离辐射的伤害，一旦遇到放射源如何应对。
69	王璟	常州市生态环境局	处长/硕士	《噪声法》小课堂	介绍噪声的定义和危害，日常生活中噪声的常见来源，新《噪声法》的主要内容，以及如何减少噪声对生活和学习的影响。通过手工制作、互动提问等多种形式互动开展普法宣传工作。
70	芮彩琴	常州市开心果心灵成长促进中心	理事长	脑科学视野下的学生发展与教育	为家长科普脑科学知识和训练大脑提升脑功能的方法，为进一步提升学生的学习能力、专注能力、认知能力提供有力的抓手。
71	芮彩琴	常州市开心果心灵成长促进中心	理事长	培养专注力让孩子学习效率翻倍	为家长科普专注力问题的成因和重要性，同时教授家长简便易行的专注力测评方法，让家长学会科学看待孩子的专注力问题，最后为提升孩子专注力提供有效地家庭训练办法。

序号	姓名	单位	职务 / 职称 / 学历	科普讲座主题	内容梗概
72	范晓宇	常州市开心果心灵成长促进中心	成员	儿童手机如何管控	科普儿童手机依赖问题形成的原因，以及从原因层面出发，以管理学和心理学的双重办法教授家长如何帮助儿童管控手机。
73	范晓宇	常州市开心果心灵成长促进中心	成员	如何培养孩子时间管理能力	对孩子时间管理问题进行评估和划分，从不同类型的时间管理问题出发，给予针对性的解决办法，从而帮助家长提升孩子的时间管理能力。
74	贺凯芸	常州市开心果心灵成长促进中心	成员	低年级孩子专注习惯培养	针对低年级学生的学习行为及特点，给予针对性的建议帮助低年级的孩子提升其阅读、书写、计算、听课等方面的良好习惯。
75	梁芯悦	常州悦茶职业技能培训学校	校长/讲师	“弘扬家风，品茶学礼”——青少年茶礼课堂	在我国历史上最早的“国营茶厂”大唐贡茶院——常州，为孩子们讲述我国“国饮”——茶的历史源流、文化礼仪，用“理论+实操”的方式方法引导孩子知茶品茶泡茶敬茶，弘扬家风，传承中华优秀传统文化，用茶影响孩子，让孩子影响世界。
76	张叶香	常州市疾病预防控制中心	副主任医师	儿童青少年近视防控	近视及相关表现、近视形成的原因、近视产生的危害、如何预防近视、近视了怎么办几个方面来讲解，帮助儿童青少年树立正确的近视防控观念，养成良好的用眼行为习惯。

序号	姓名	单位	职务 / 职称 / 学历	科普讲座主题	内容梗概
77	陈宝林	常州市疾病预防控制中心	副主任医师	青少年脊柱弯曲异常防控	认识脊柱，了解脊柱侧弯原因，脊柱侧弯表现及后果，脊柱侧弯的预防方法。
78	沈建光	常州市青少年活动中心	科研部部长	青少年机器人教育	青少年机器人教育
79	杨东建	常州市文学艺术研究院	三级美术师	书法里的成语和成语里的书法	书法里的成语和成语里的书法——漫谈书法史学习与方法
80	谢安	常州市天文学会	理事	少年逐梦九天	本讲座以国之重器“FAST”为例展开了介绍，介绍了 (Fivehundred meters Aperture Spherical Telescope)500米口径球面射电望远镜的建设台址、观测重点、工程团队、重要的科研目标等内容，呼吁常州市的中小学生们发扬“养蚕”精神，向FAST背后的总工程师南仁东学习，用好国之重器，一同逐梦九天！

序号	姓名	单位	职务 / 职称 / 学历	科普讲座主题	内容梗概
81	严妍	常州大学	讲师/博士	漫游太阳系	本讲座将带领中小學生漫游太阳系，了解太阳系八大行星的基本性质，并且以导游的身份带领学生们跟随“信使号”“勇气号”和“旅行者号”等探测器去欣赏其他行星/行星系的壮丽景观。最后通过“旅行者1号”拍摄的小蓝点（Pale Blue Dot）照片“回到”地球结束本次旅行，引导学生保护环境，脚踏实地，仰望星空！
82	严妍	常州大学	讲师/博士	宇宙烟火	本讲座通过给中小學生介绍壮丽的行星状星云和超新星遗迹，让学生们了解恒星的一生。在讲座中会向学生简要介绍赫罗图，让学生们对不同质量恒星的不同归宿有一个大概的了解，并且介绍地球和生命的产生离不开这些“宇宙烟火”。本讲座期待能点燃学生们心中对星辰大海向往的火种，积极探索宇宙中的未解之谜。

序号	姓名	单位	职务 / 职称 / 学历	科普讲座主题	内容梗概
83	王帅	江苏理工学院	副教授/博士	追梦星空领略太阳魅力	从唐朝诗人白居易《忆江南》这首唐诗带领同学们一起了解太阳的前世今生。太阳上到底有什么东西，它为什么发光发热，它有什么奥秘，以及研究太阳对我们人类的重要意义，并与同学们进行互动交流。按照天体由小到大的尺度，认识宇宙的层次，以及太阳系在银河系中的位置和银河系的大小。其次从太阳系的构成，依次介绍太阳的质量、大小，以及诸如太阳黑子、耀斑和日冕物质抛射等太阳上美轮美奂的各种爆发现象，进而激发同学们对宇宙和科学研究的热情与向往，撒下科学的种子，助力天文梦想启航。
84	李万龙	常州市正行中学	副理事长兼秘书长	时间密码	主要讲解时间的本质、时间的度量；地方时、区时和北京时间；今天和昨天、明天的界线；历法及其演变；闰月、闰年等知识。向青少年普及时间的相关知识。

序号	姓名	单位	职务 / 职称 / 学历	科普讲座主题	内容梗概
85	张建宇	德伊门科普教育	馆长	认识世界，从元素开始	为激发广大青少年学生的好奇心，对组成世界万物的元素产生浓厚的兴趣，在孩子心田播下科学的种子，我们在学校开设了《认识世界，从元素开始》课程。通过极具趣味性的形式让孩子们迅速、快乐地记住118个元素，了解认识元素周期表，用科学的方法引领孩子们认识世界，洞见宇宙。课程内容融知识性、趣味性、探究性、系统性、可持续性于一体，帮助孩子从小了解自然科学体系，构建系统的科学思维。
86	顾小清	常州天问职业培训学校	国家二级心理咨询师/婚姻家庭咨询师/中国心理学会高级心理讲师/常州市心理学会咨询专委会副主任兼秘书长	鹰在飞·梦启航·决战高（中）考（学生版）	通过一个生动有趣的小故事,引出了决战高（中）考决定因素：环境，方法，状态。首先要建设好心理环境,当学生面对对抗，面对内耗，学会用柔软的智慧，方法当中讲了人生战略规划法、世界地图调整法以及思维方式优化法，最后通过定位、方向、专注，激发潜能来调整学生的学习状态。

序号	姓名	单位	职务 / 职称 / 学历	科普讲座主题	内容梗概
87	顾小清	常州天问职业培训学校	国家二级心理咨询师/婚姻家庭咨询师/中国心理学会高级心理讲师/常州市心理学会咨询专委会副主任兼秘书长	谈（沟通）—恋（榜样）—爱（自爱）（学生版）	青春期是人生从童年向成年过渡的人生关键时期，了解青春期的生理、心理变化，通过多个案例，教会孩子学习正确的异性交往技巧，建立积极向上、健康发展的异性关系。
88	顾小清	常州天问职业培训学校	国家二级心理咨询师/婚姻家庭咨询师/中国心理学会高级心理讲师/常州市心理学会咨询专委会副主任兼秘书长	做自己情绪的主人（学生版）	通过培训师讲述、案例、互动游戏、情景模拟、清醒催眠等方式，用生活化的语言、实操的方法、让学生在轻松愉悦的氛围当中体验情绪的荡漾、压力的应对，同学之间的支持、学习的价值感，学会管理好自己的情绪。

序号	姓名	单位	职务 / 职称 / 学历	科普讲座主题	内容梗概
89	顾小清	常州天问职业培训学校	国家二级心理咨询师、婚姻家庭咨询师/中国心理学会高级心理讲师/常州市心理学会咨询专委会副主任兼秘书长	阳光青春 健康成长	青春期是人生发展最活跃最关键的时期，了解青春期生理、心理发展的特点及应对策略，助力孩子平稳度过青春期。
90	顾小清	常州天问职业培训学校	国家二级心理咨询师/婚姻家庭咨询师/中国心理学会高级心理讲师/常州市心理学会咨询专委会副主任兼秘书长	推开高效沟通的三扇门（学生版）	根据各学生年龄段的心理发展特点，从改变心智模式到完善知识结构到健全支持系统，全方位提升学生高效沟通的能力。

序号	姓名	单位	职务 / 职称 / 学历	科普讲座主题	内容梗概
91	钱卫珍	常州天问职业培训学校	国家二级心理咨询师/中级私人心理顾问/国家三级婚姻家庭咨询师/社会工作者/常州市社会工作督导	我是情绪的小主人	<ol style="list-style-type: none"> 1. 认识情绪 2. 我和情绪交朋友 3. 有效疏导情绪的小技巧
92	吕红英	常州天问职业培训学校	国家三级心理咨询师/婚姻家庭咨询师/高级OH卡执行师/常州婚姻家庭专家库专家	转念—打破思维的框架	用OH卡中的转念法，引导大家调整认知，从而从不同的角度认识自己，理解别人
93	王金塔	常州市疾病预防控制中心	副科长/副主任医师/硕士研究生	青少年艾滋病防治知识	艾滋病疫情现状，艾滋病知识，学生如何预防艾滋病
94	甄森	常州市疾病预防控制中心	科员/副主任医师/研究生	性病艾滋病防治	性病艾滋病流行趋势、传播途径及防治措施

序号	姓名	单位	职务 / 职称 / 学历	科普讲座主题	内容梗概
95	邓一玫	常州市疾病预防控制中心	科员/副主任医师/硕士研究生	青年学生艾滋病防治	艾滋病在青年学生人群中的流行特点；青年学生人群易感因素；青年学生如何防治艾滋病
96	刘昕雯	常州市疾病预防控制中心	科员/硕士研究生	青少年艾滋与丙肝防治	青年学生艾滋病及丙肝流行状况及防治知识科普
97	赵晓军	常州市疾病预防控制中心	健康教育与促进科科长/主任医师/本科	青少年与烟草控制	介绍烟草的危害、青少年烟草流行现状、烟草控制的法规、青少年控制烟草的方法与技巧。
98	董惠斌	常州市疾病预防控制中心	副主任医师	儿童青少年近视防控	近视及相关表现、近视形成的原因、近视产生的危害、如何预防近视、近视了怎么办几个方面来讲解，帮助儿童青少年树立正确的近视防控观念，养成良好的用眼行为习惯。
99	张叶香	常州市疾病预防控制中心	副主任医师	儿童青少年近视防控	近视及相关表现、近视形成的原因、近视产生的危害、如何预防近视、近视了怎么办几个方面来讲解，帮助儿童青少年树立正确的近视防控观念，养成良好的用眼行为习惯。
100	陈宝林	常州市疾病预防控制中心	副主任医师	青少年脊柱弯曲异常防控	认识脊柱，了解脊柱侧弯原因，脊柱侧弯表现及后果，脊柱侧弯的预防方法。

