附件4

常州市“科普讲座进学校”名单

| 序号 | 姓名 | 单位 | 职务／职称/学历 | 联系方式 | 科普讲座主题 | 内容梗概 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 徐兴芳 | 常州谱瑞眼科医院 | 医学验光中心小儿医师/医师/大专 | 15961114025 | 青少年近视防控 | 近视防控涉及学校、家庭和社会的写作，近视问题已经成为严重影响青少年的素质和健康，减少近视，减低近视，刻不容缓。 |
| 2 | 徐涛 | 常州谱瑞眼科医院 | 医务科长/主治医师/本科 | 13805265236 | 少儿弱视的早发现早治疗 | 少儿弱视与斜视、远视、散光有关，早发现早治疗可以有效恢复，弱视康复涉及一生的职业，提高人口素质。 |
| 3 | 汤美 | 常州市第一人民医院 | 副主任医师 | 15895020876 | 肠胃奇妙屋：食物变形记 | 介绍食物在人体消化道被消化吸收以及利用的全过程，以此促进孩子健康科学饮食 |
| 4 | 顾敏 | 常州市第一人民医院 | 常州市青年科技人才协会秘书长/副主任医师/博士 | 13601509162 | 儿童及青春全周期的口腔健康管理与维护 | 科普在校学生中常见的蛀牙预防及补救措施；牙齿发育畸形、牙齿外伤、牙齿的错颌畸形及颜面美学塑造、口腔卫生维护 |
| 5 | 李旻 | 常州市第一人民医院 | 科副主任/副主任医师/硕士研究生 | 13961434030 | 带你走进人体“下水道” | 介绍肾脏的结构、大小、尿液产生的原理及过程、肾脏的功能、尿色、尿量改变的意义、泡沫尿的形成、正确的留取尿液以及慢性肾脏病的常见表现、病因等，让同学们认识人体的“下水道”——泌尿系统 |
| 6 | 姚长芳 | 常州市第一人民医院妇产科 | 讲师、副主任医师/博士 | 15151965920 | 青春期生理卫生知识讲座 | 女生青春期的身体变化，乳房保健，月经期保健，如何与异性相处，女生如何自我保护 |
| 7 | 黄钧 | 常州市第一人民医院 | 主任医师/硕士 | 13915023751 | 青春期生理卫生知识讲座 | 青春期生理教育的必要性，女生卫生保健，男生卫生保健，正确处理与异性的关系 |
| 8 | 付瑜 | 常州市第一人民医院 | 科研秘书/主治医师/博士 | 18452423549 | 儿童青少年生长迟缓食养指南 （2023 年版）解读 | 儿童青少年生长迟缓的定义与判定、中医对生长迟缓的认识及分型；重点解读儿童青少年生长迟缓的食养原则和建议 ；引导生长迟缓儿童青少年正确选择食物；介绍常见食物交换表及其在生活中的应用；不同地区食谱示例 ；生长迟缓儿童青少年食养方举例。 |
| 9 | 秦聪 | 常州市第一人民医院 | 主管技师/本科 | 18602571786 | 儿童青少年肥胖食养指南 （2024 年版）解读 | 儿童青少年的肥胖定义与判定、中医对肥胖的认识及分型；重点解读儿童青少年肥胖食养原则和建议； 引导肥胖儿童青少年正确选择食物；介绍常见食物交换表及其在生活中的应用； 不同地区食谱示例；肥胖儿童青少年食养方举例。 |
| 10 | 陈璐 | 常州市第一人民医院 | 科副主任/主任医师/研究生 | 13776828270 | “知食”就是力量！ | 教育儿童青少年提高营养素养和做出恰当的食物选择，倡导学生养成均衡营养的良好习惯，减少儿童肥胖、糖尿病等代谢性疾病的发生，健康理念从孩子抓起！ |
| 11 | 张宏宇 | 常州市第一人民医院 | 副护士长（主持工作）/副主任护师/本科 | 13813662613 | 急救知识进校园 | 创伤的急救处置、海姆立克急救法、心肺复苏术、AED使用、中毒的急救处置、中暑的急救处置 |
| 12 | 孙丹 | 常州一院 | 肾内科主治医生/硕士 研究生  | 13915896276  |  如何保护肾脏以及早 期识别肾脏病  | 1.肾脏在人体内的作用；2.哪些不良习惯会损伤肾脏；3.如 何早期识别肾脏病；4.肾脏病的防治 |
| 13 | 沈惠娟 | 常州市儿童医院 | 科主任、主任中医师 | 13961186058 | 注意力训练，让学习更专注 | 注意力是儿童青少年期学习能力发展的“窗口”，所有的认知活动都离不开注意力这个“第一步骤”。严重的注意力不集中会导致儿童青少年学业、人际、家庭关系等多方面的损害。本课程针对小学生，抓住注意力发展和训练的关键期，用科学的方法，在校或者居家训练，提升促进注意力，增强学习力。 |
| 14 | 沈惠娟 | 常州市儿童医院 | 科主任、主任中医师 | 13961186058 | 通情达理，做情绪的主人 | 儿童青少年期正处在人生观、价值观形成的关键时期，情绪容易起伏不定，易冲动、不稳定、难自控、遇事易走极端等特点。本课程针对小学生，帮助孩子了解情绪的表现及情绪对人身心健康的影响，清楚的知道情绪产生的原因、如何正确处理，应用有效的方法对自己的情绪进行调适。 |
| 15 | 周佳鹏 | 常州市机器人 科技协会 | 协会副秘书长/工程师/本科 | 0519-86662086 | 人工智能与 ChatGPT 未来发展趋势 | 主要介绍了人工智能技术在自然语言处理领域的应用， ChatGPT 技术的原理、优势及未来发展趋势。以及在智能 客服、智能问答等方面的广泛应用。ChatGPT 技术在未来 的发展中将会更加成熟和普及，成为人工智能技术的一个 重要分支。ChatGPT 在实际应用中需要解决的问题和挑战。 |
| 16 | 周佳鹏 | 常州市机器人 科技协会 | 协会副秘书长/工程师/本科 | 0519-86662086 | 仿生机器人设计与实践 | 包含创意机器人设计和机器人制作两部分，利用小型直流电机为动力，通过简单的机械传动，做出模仿生物运动方式的机器人结构。 |
| 17 | 钱运涛 | 常州市机器人 科技协会 | 科普部副部长/实验师/硕士 | 0519-86662086 | 工程化思维与科技创新 | 在以机器人为载体的教学中加强工程化思想的教学，强调系统性、完整性，倡导闭环的教学与实验模式，在不断渐进中锻炼创新能力。 |
| 18 | 钱运涛 | 常州市机器人 科技协会 | 科普部副部长/实验师/硕士 | 0519-86662086 | 怎么来理解“大数据” | 专业人士对大数据的非专业性解释，大数据引入的新的评价机制、基于多学科的融合式教学探讨。 |
| 19 | 汪斌 | 常州市电子学会 |  | 18112322821 | 你好，人工智能 | 介绍人工智能的定义、发展史、应用以及对人类社会发展的影响等，通过智能机器人展示人工智能的应用。 |
| 20 | 张建宇 | 德伊门矿物博物馆 | 馆长 | 13813699899 | 元素的由来 | 认识世界,从元素开始 |
| 21 | 单涛（联系人） | 常州市体育医疗科研所门诊部 | 医师/主治医师/研究生 | 17798926068 | 青少年脊柱健康科普 | 脊柱侧弯已成为继肥胖、近视之后危害我国青少年儿童健康的第三大疾病。脊柱侧弯不仅会造成脊柱外观畸形，让孩子产生自卑心理，还会影响孩子的活动能力，甚至对心肺等其他脏器和神经造成压迫和损伤，影响孩子的一生。通过脊柱健康科普可有效提高孩子及家长们对脊柱侧弯的认识，进一步加强了同学们爱护脊柱的意识，也为孩子们的健康成长保驾护航。 |
| 22 | 朱琳 | 常州市第四人民医院 | 主治医师/硕士研究生 | 15961233078 | 知“食”就是力量 | 以平衡膳食宝塔和膳食指南为营养基础，基于“每天吃五种蔬菜”、“合理选择零食”、 “少吃高脂高盐高糖的加工食品”、“足量饮水，不喝/少喝含糖饮料”、“一起动起来”、“充足睡眠”等信息点，结合学校，老师及学生群体的需求进行科普内容，寓教于乐，让孩子潜移默化接受知识。 |
| 23 | 谢燕 | 常州卫生高等 职业技术学校 | 教研处处长/教授/硕士 | 13585323472 | 睡眠的真相 | 良好的睡眠质量不仅有助于恢复精力，还能提高认知功能和心理健康。本讲座从中国睡眠研究报告出发，介绍睡眠的评估方法，睡眠的类型、周期，睡眠与基因、脑肠轴和日光的关系，睡眠不足的危害，如何养成睡眠卫生的方法。 |
| 24 | 李国宝 | 常州卫生高等职业技术学校 | 副教授 | 13961126678 | 新时代新法典—“美好生活·民法典相伴” | 一个人从生老病死到衣食住行，从婚姻家庭到日常生活，民法典与每个人息息相关。我们在生活、学习和工作中遇到很多都可以在民法典中找到答案，作为社会生活的百科全书。新时代的民法典主要亮点内容。 |
| 25 | 成鹏 | 常州卫生高等职业技术学校 | 教研室主任/副教授/硕士研究生 | 18796969682 | 沟通让生活更美好 | 1.沟通的定义以及沟通的心理效应；2.如何因人沟通；3.沟通技能提升；4.职场沟通与环境识人。 |
| 26 | 沈晓燕 | 常州卫生高等职业技术学校 | 讲师/硕士研究生 | 15298375535 | 千年战争——传染病与人类历史 | 讲座主要讲述了霍乱、疟疾、艾滋病等多种传染病的发病特点，及传染病流行对世界宗教文化、医学发展、人类基因的影响，从而揭示人类与传染病的辩证关系。 |
| 27 | 张栋栋 | 常州卫生高等职业技术学校 | 副教授/硕士研究生 | 15295161608 | “毒”“艾”交集，生路难寻——新型合成毒品与艾滋病的传播 | 近年来，我国艾滋病感染呈现出“两头翘”的趋势，即青年人和老年人发病率升高，尤其是15到24岁年龄段的青年，已属于艾滋病高发人群且发病率呈现逐年上升的趋势，虽然我国目前艾滋病防控“经输血传播基本阻断、母婴传播和注射吸毒传播降至历史最低水平”，但新型合成毒品的多样性和高隐蔽性依然对青年学生健康存在着巨大的威胁。讲座通过对新型合成毒品的曝光，向学生指出其危害性，通过讲述毒品与艾滋病传播之间的关系，使得学生绷紧防毒之弦，树立健康的生活方式。 |
| 28 | 申海进 | 常州卫生高等职业技术学校 | 继教处/副处长/副教授/研究生 | 13776860509 | 老常州中医药简史 | 介绍老常州重要医学流派及代表性中医世家 |
| 29 | 张凌 | 常州卫生高等职业技术学校 | 党办主任、工会主席/副教授、硕士研究生 | 13915080093 | 解密稀有血型 | 介绍稀有血型Rh血型的发现历程、分型依据、抗体特点以及临床意义；通过稀有血型库的建设和无偿献血者们的事迹，引导学生树立正确的献血观念，建立无偿献血意识。 |
| 30 | 陆秀花 | 常州卫生高等职业技术学校 | 副教授/本科/硕士 | 15351956030 | 用写作遇见自己 | 用写作遇见自己基于艾瑞克森的人的发展八阶段理论，我们的学生正处于青少年期或成人早期，这一阶段发展的主要任务是自我同一。用写作练习更好地遇见自己，从而更好地完成这一阶段的发展任务。同时基于社会环境，2019健康行动计划和心理防卫机制的写作升华，都有助于我们的学生乃至全人的身心健康促进。本人想致力于这项健康行动工作。 |
| 31 | 吴迪 | 常州经济开发区新田家庭健康促进中心 | 副高级/双硕士 | 15261902326 | 《反对校园霸凌 加强心理建设》 | 本讲座旨在向青少年学生宣讲反对校园霸凌及保持身心健康的重要性。通过互动讲座、案例分析和角色扮演等教学方式，学生将学会识别潜在的安全风险、增加防范校园霸凌的意识、增加同理心、反对校园霸凌，共同维护校园安全。 |
| 32 | 吴迪 | 常州经济开发区新田家庭健康促进中心 | 副高级/双硕士 | 15261902326 | 《青春期心理挑战与应对》 | 本讲座旨在向青少年学生宣讲青春期心理特点，青春期的心理挑战以及应对策略。通过互动讲座、案例分析和角色扮演等教学方式，帮助青少年学生更好地理解这个充满挑战但也充满机遇的时期、更好地适应这个特殊的成长阶段。 |
| 33 | 邢绍邦 | 江苏理工学院 | 常州市人工智能学会秘书长、副教授、硕士研究生 | 18112322682 | 面向人工智能时代的青少年人才培养 | 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。
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。

（3）现场演示：现场展示典型机器人搭建，请观众观摩。 |
| 34 | 王国旭 | 江苏省中小学职业体验中心（时空信息职业体验中心） | 中心副主任、常州市科普大使、江苏省仪器仪表学会科普工作专业委员副主任、江苏省计算机学会科普工作专业委员副秘书长 | 18661144888 | 繁星作伴·逐梦航天 | 讲座着重呈现航天领域。回顾航天发展，从早期探索到如今的显著成就。深入剖析火箭技术，如原理、构造与推进系统。同时展望航天未来，包括更先进的火箭研发、星际旅行可能性以及太空资源的开发利用。讲座通过精彩展示和生动讲解，激发对航天的无限遐想。传播航天知识与精神，引领人们憧憬未来太空探索的辉煌篇章，向着浩瀚宇宙勇敢前行。 |
| 35 | 顾敏 | 常州市第一人民医院 | 副主任医师 | 13601509162 |  口腔促健康，科普向未来 | 向各年龄段在校学生科普口腔常见疾病与原因，提升学生的口腔健康意识，提高学生维护口腔健康的能力，让学生的自信笑容在”牙齿齐白美”中绽放。 |
| 36 | 顾敏 | 常州市第一人民医院 | 副主任医师 | 13601509162 | 儿童及青少年口腔健康及颜面美学管理 | 小学生、初高中学生各年龄段的口腔卫生维护措施、体育运动时牙齿外伤、面部损伤的急性在校应急处理、颜面部美学的早期塑形（牙齿矫正的方法、矫治器、矫治工具的高性价比选择） |
| 37 | 黄钧 | 常州市第一人民医院 | 主任医师 | 13915023751 | 青春期生理卫生健康 | 帮助青少年平稳、顺利地渡过青春期，引导青少年树立正确的青春期观念，用心、用爱，护航青春之花，普及青春期、青春期的身体变化、女性生殖系统组成、月经是什么以及经期护理、自尊自爱，学会保护自己等相关知识 |
| 38 | 张宏宇 | 常州市第一人民医院 | 副主任护师 | 13813662613 | 急救知识进校园 | 校园安全一直是备受社会关注的话题，为进一步推进应急救护知识进校园，提升师生救护知识和技能，在校园内倡导“人人学急救、急救为人人”的社会文明新风尚，帮助学校有效应对可能出现的突发事件，并通过校园，将急救知识传播给身边人，推动生命教育走深走实（创伤的急救处置、海姆立克急救法、心肺复苏术、AED使用、中毒的急救处置、中暑的急救处置） |