

“沈少民的科学简史”展览在坪山开展

本报讯（深圳侨报记者 任翠翠）近日，由坪山区文化广电旅游体育局主办、坪山美术馆承办的深圳当代艺术家系列展之三，沈少民个展——“沈少民的科学简史”在坪山美术馆拉开帷幕。坪山区常委、宣传部部长邓艳东及受邀的艺术与设计界、科研界、媒体界嘉宾出席开幕仪式。

邓艳东在致辞中向本次策展人、艺术家及来宾表达了欢迎与感谢，并表示，该展览是坪山美术馆发起的“深圳当代艺术家系列”重磅展览之一，也是坪山美术馆和深圳当代艺术家共同努力达成的杰作。此次艺术、科学领域的名家齐聚坪山，气氛热烈，验证了各位

艺术家、文艺爱好者对艺术的情怀与追求，也让更多人深入体会坪山文化魅力，了解城区丰富的精神内涵。

坪山美术馆馆长刘晓都在致辞中提到，本次展览由策展人崔灿灿策划，呈现了艺术家沈少民的8组作品。沈少民擅长多领域跨媒介创作，作品涵盖装置、影像、纪录片、观念绘画、诗歌、公共艺术等。展览聚焦于沈少民近几年的创作，围绕艺术、诗歌和科学三个领域展开，既延续了2000年后沈少民在中国艺术界最早对艺术与科学关系的探索，又呈现了他独树一帜的跨学科视野、语法的持续变革、幽默的观念诘问和浪漫主义的诗性语言。

在展览的开幕对谈上，策展人崔灿灿及坪山美术馆馆长刘晓都担任主持，科学家丁宁，策展人、评论家冯博一，物理学家卡杜·切拉比，艺术家沈少民作为嘉宾，围绕艺术家沈少民至今为止的艺术实践和本次展览的策划实施展开对话，对艺术家个人的创作历程、策展人的策划理念与跨领域科学家的交互探索体验等进行深入探讨。

“在坪山美术馆观展让我印象深刻，每次来都不虚此行。细细欣赏和理解这些精彩的作品，让我体会到美、欣喜、感动，也更深刻地感受坪山区积蓄的文化力量。”观众李女士说。

2022年坪山区深港澳青少年夏令营活动圆满结营 提升青少年综合素质 推进交往交流交融



深港澳青少年合影留念。深圳侨报记者 刘雯琪 摄

本报讯（深圳侨报记者 刘雯琪）8月28日，由坪山区委统战部主办、区深港澳青年创新创业基地承办的2022年坪山区深港澳青少年夏令营圆满结营。本次夏令营活动吸引100余名深港澳青少年参与，线上直播全网累计观看5000余人次，点赞数达到44万次，线上留言数达1600条。

自8月22日开营以来，活动通过7天的湾区发展、科技创新、生活技巧、传统工艺等线上学习课程，进一步丰富了深港澳青少年暑期生活，提升了全面发展综合素质。结营仪式上，20名深港澳青少年学

员代表来到直播现场，与香港结对小伙伴线上共同分享夏令营心得体会。

本次夏令营重点依托坪山区内五类港澳青少年系列工作基地同步开展线下活动，20名深港澳青少年前往区港澳青少年联谊交流基地参观交流，在实践中增进思想情感交流，增强对祖国的向心力，增强民族自豪感和主人翁意识。港籍青少年彭昱琨表示，这是他第二次参加坪山区深港澳青少年夏令营活动，通过丰富的课程学习和参观交流，不仅扩大了知识面，增强了动手能力，还认识了很多新朋友。

坪山街道开设亲子共读英语角

本报讯（深圳侨报记者 任翠翠）近日，坪山街道国际化街区累计举办5场“亲子共读”英语角活动，吸引了众多居民积极参与。

“亲子共读”英语角活动是坪山街道促进国际化街区交流氛围的系列活动之一，活动选取具有趣味与爱心的双语绘本故事，融入绘本故事情景模拟小游戏，增加家长与孩子之间的互动，拓展孩子们的课外文化知识，提升其跨文化理解与交流能力。

坑梓街道进行禁毒+创文宣传

本报讯（深圳侨报记者 刘雯琪 通讯员 黄义妹）为做好禁毒工作，8月27日，坑梓街道主要负责人带领街道综合治理办工作人员、温馨禁毒社工、禁毒志愿者在坑梓辖区开展禁毒+创文宣传活动。

活动中，大家向居民派发禁毒宣传资料，重点讲解新型毒品种类及危害，告诫大家新型毒品伪装性强，要提高警惕，让居民认识到吸毒百害而无一利，号召大家珍爱生命，远离毒品。同时，为小区清扫每一个角落，让卫生不留死角，给大家一个干净无毒的生活环境。

区群众工作馆 开展爱国主义教育讲座

本报讯（深圳侨报记者 刘雯琪 通讯员 巫利兰）近日，坪山区群众工作馆邀请深圳市军休干部红星讲师团副团长刘天佑在龙田街道开展题为“真·‘后来人’爱国主义教育讲座”，深情讲述近百年来一段鲜为人知的中国故事。

刘天佑以革命党人夏明翰写的一首就义诗引出本节讲座的主人翁，具有传奇色彩的老一辈女革命家曾志同志。在互动环节，刘天佑表示，这段中国故事激励我们学习和继承革命党人的强大信仰能量，坚定理想信念，厚植爱国主义情怀。

伦敦南岸艺术节特邀剧目《深蓝》今日在坪山大剧院上演

本报讯（深圳侨报记者 任翠翠 通讯员 占姜娟）你在剧场看过海吗？你在剧场潜过水吗？“触感实验室”携伦敦南岸艺术节特邀剧目《深蓝》，于今日15:00、20:00在坪山大剧院连演两场，送你一片水泥丛林中的专属海洋。

在《深蓝》的世界里，你可以是这片蓝色海洋里的一切事物，在剧场最大程度还原海底带给人的感觉，在水泥丛林中创造出属于你自己的蓝色海洋。五十公斤细沙铺成的真实海滩，用海洋垃圾做

成的栩栩如生的小金鱼、大鲸鲨，最真实的海底一手影像，顶级舞者和演员仅运用肢体和舞蹈的表演，为你还原一个想象力十足的海底。

此外，《深蓝》的另一重要内核是“环保”。这部作品的灵感来自拥有潜水员资格证的主创，在潜水时眼前的景色和心中的感悟，剧中的纪录片就是由主创亲自下潜海底拍摄的。《深蓝》希望教给孩子们的是热爱自然，希望孩子们走出剧场的时候，懂得如何对我们的海洋母亲心存敬畏和感恩。

倡导全民健康生活方式 强化“三减三健”知识小问答

问：每天合理的盐摄入量是多少？怎么保证合理摄入盐分？

答：健康成年人一天食盐（包括酱油和其他食物中的食盐量）摄入量不超过5克。在日常生活中应该逐步纠正过咸口味，可以使用醋、柠檬汁、香料、姜等调味品，提高菜肴鲜味；采取总量控制，使用限盐勺，按量放入菜肴；使用低钠盐、低钠酱油或限盐酱油，少放味精；少吃酱菜、腌制食品及其他过咸食品；少吃零食，学会看食品标签，拒绝高盐食品。

问：如何可以做到“减油”？

答：每人每天烹调用油摄入量25克，应该将烹调用油控制在这个范围内。在烹饪时尽量使用蒸、煮、炖、焖、拌等无油、少油方法；采取总量控制，使用控油壶，按量取用；少吃油炸食品，如炸鸡腿、炸薯条、炸鸡翅、油条油饼等；不喝菜汤；少吃含“部分

氢化植物油”“起酥油”“奶精”“植脂末”“人造奶油”的预包装食品。

问：“减糖”应该怎么做？

答：每人每天添加糖摄入量不超过50克，最好控制在25克以下。多喝白开水，不喝或少喝含糖饮料；少吃甜食、点心；烹调食物时少放糖。

问：如何保持健康体重？

答：健康饮食、适量运动是保持健康体重的关键。在饮食上要保证食物多样，谷类为主；吃动平衡，健康体重；多吃蔬果、奶类、大豆；适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉；少盐少油，控糖限酒；杜绝浪费，兴新食尚；食不过量、定时定量、细嚼慢咽；少静多动、贵在坚持；日行万步、适度量力。

问：什么是健康口腔？怎样才能有健康的口腔？

答：健康口腔指良好的口腔卫生、健全的口腔

功能以及没有口腔疾病。日常做到早晚刷牙，保持口腔清洁；饭后漱口或咀嚼无糖口香糖；使用含氟牙膏；少吃糖，少喝碳酸饮料；家长应帮助或监督6岁以下儿童刷牙；每年洁牙（洗牙）一次；定期口腔检查；不吸烟，因为吸烟有害牙周健康；牙龈出血、牙龈肿胀、食物嵌塞等症应及时到医院诊治。

问：保证健康骨骼最主要的因素是什么？

答：钙是决定骨骼健康的关键元素，当体内钙质“支出”大于“收入”，将引发骨质疏松等骨骼健康问题。

因此日常应该多吃富含钙和维生素D的食物，如牛奶、酸奶、豆类及豆制品、虾皮、海鱼、鸡蛋和动物肝脏等；清淡饮食，减少食盐摄入量；少喝咖啡、碳酸饮料和酒；平均每天至少20分钟日照；适量运动，维持和提高肌肉关节功能；平衡练习（如金鸡独立、单脚跳等），减少跌倒和骨折的风险。