

跟着诗词读东坡

走遍人间，依旧却躬耕

元丰五年(1082)二月，东坡在黄州躬耕于城东坡地，还在半坡修建雪堂，“堂以大雪中之为，因绘雪于四壁之间，无空隙也。起居俯仰，环顾睥睨，无非雪者”（《雪堂记》）。东坡善画，世传有“枯木竹石图”。此处他说画雪于四壁之间，惜未流传。在雪堂，他说自己身逸、心安、意适。其实，这一年，他躬耕东坡，十分辛苦，因为坡地“废垒无人顾，颓垣满蓬蒿……端来拾瓦砾，岁旱土不膏”，料理起来并不容易。由于雪堂和躬耕，东坡自号“东坡居士”，这年他47岁。

这是东坡人生重要的转折点，他以前心怀兼济天下、致君尧舜的理想，因贬谪闲而淡化。他不知道自己被贬黄州后的未来之路在哪里，也想到或许会老死黄州，但当下的日子应该如何度过呢？他为自己设想全新的生活道路，其中就包括效法陶渊明。

陶渊明(365—427)是东晋名士，名潜，字元亮，柴桑(今属江西)人，好酒且好读书，不慕荣利。在彭泽县令任上，他不愿为五斗米折腰而挂印还乡，还写了《归去来兮辞》，自称“实迷途其未远，觉今是而昨非”，从此回到田园中读书、弹琴、写诗、喝酒，不问世事。

想到陶渊明和《游斜川》，东坡在《江神子·梦中了了醉中醒》这首词的小序中说自己“躬耕于东坡，筑雪堂居之。南挹四望亭之后丘，西控北山之微泉，慨然而叹，此亦斜川之游也”。全词如下：

“梦中了了醉中醒。只渊明，是前生。走遍人间，依旧却躬耕。昨夜东坡春雨足，乌鹊喜，报新晴。雪堂西畔暗泉鸣。北山倾。小溪横。南望亭丘，孤秀耸曾城。都是斜川当日境。黄州城东坡地及周遭风景，被他写成陶渊明当年所写的“斜川境”。这是地理环境在意念上的转换，东坡其实想说自已如今过着和陶渊明一样的躬耕生活。“只渊明，是前生”，是东坡的比拟，他不能像陶渊明那样洒脱地辞官归去。

陶渊明是东坡心中的理想人生楷模。自黄州之后，他更紧密地与陶渊明联系在一起，后来又唱和了陶渊明的《归去来兮辞》，集《归去来兮辞》为诗，还在居庸期间创造性完成了“和陶诗”，但东坡终究还是东坡。他追慕渊明的超然，却多了一份人世的担当；他向往田园的宁静，却从未放下对天下的关怀。

“梦中了了醉中醒。只渊明，是前生。走遍人间，依旧却躬耕。昨夜东坡春雨足，乌鹊喜，报新晴。雪堂西畔暗泉鸣。北山倾。小溪横。南望亭丘，孤秀耸曾城。都是斜川当日境，吾老矣，寄余龄。”

《江神子·梦中了了醉中醒》的上阕，以“梦中了了”

快言快语

别让「电子带娃」荒芜成长时光

给孩子一台平板，家长便暂别烦躁；点开一个伴读App，家长就得以从繁重育儿中“解脱”。过度依赖“电子带娃”，实则是借科技的便利，置换了亲情的温度，更在无形中让数字产品反客为主，主宰了孩子的童年。

日前，多地发布未成年人网络保护相关案例，为青少年营造清朗网络空间。此前，2026年全国学前教育宣传月在京启动，呼吁各地幼儿园落实以游戏为基本活动，引导家长“多陪伴、多游戏、多运动、多亲近自然”的育儿理念，防止“电子带娃”。

童年是身心发展的关键期，容不得半点“虚妄”的侵蚀。研究表明，过早、过多接触屏幕，对幼儿视力、注意力及情感发展的伤害往往难以逆转。更堪忧者，部分商业机构借“智能”之名行“收割”之实，让本该纯真的童心陷入算法编织的

信息茧房；部分带娃老人因不懂技术，误将孩子盯着屏幕当作“学习”，实则孩子可能在虚拟世界中迷失。这种“甩手式”育儿，看似省心，实则推卸责任，影响孩子健康成长。

科技本是辅助成长的工具，绝非替代陪伴的借口。AI可以“会教”，却无法给予真实的拥抱。若任由电子产品填补亲子互动的空白，我们培养出的或许不是“数字原住民”，而是情感荒漠中的“孤独一代”。

防范“电子带娃”，关键在于回归常识：陪伴才是最好的育儿。家长应该摒弃功利心态，抵制商业误导，把时间还给孩子，把目光投向大自然。让孩子在阳光下奔跑，在纸页中漫游，在真实的互动中感受温暖。莫让冰冷的屏幕，隔绝了温热的亲情；莫让虚拟的繁华，荒芜了真实的童年。

(据《新华每日电讯》)



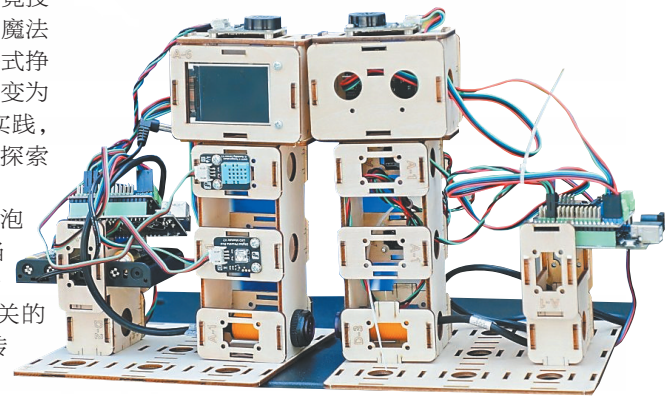
AI绘图/许丽



五指山市学生体验轨道赛车项目，感受科技带来的乐趣。海南日报全媒体记者 黄富国 摄



科技节活动上的机器人技能展示。



保亭首届中小学科技节活动中展示的学生科创作品。

科技之光点亮少年梦想

如果科技节主场活动是我省中小学生的科创成果集中“竞技场”，那么中小学校就是巨型“魔法课堂”，书本上抽象的定理、公式挣脱文字的“束缚”，在学校里转变为看得见、摸得着的趣味科学实践，校园处处洋溢着浓厚的科学探索氛围。

一串泡泡时而变身“彩虹泡泡龙”，时而化作“神奇火焰掌”……陵水黎族自治县青少年科技节上，一场与泡泡有关的“魔法实验”，让学生们目不转睛。

“人体呼出的二氧化碳和泡泡溶液融合后会产生变色现象。”陵水黎族自治县北斗小学学生陈萱萱兴奋地说，生动有趣的实验让她直观感受到科技的奇妙。

在海口市滨海第九小学“万物叠高”竞赛现场，四年级学生全神贯注参加纸杯叠高比赛，一场别开生面的“结构力学”实践课就此展开。有的孩子采用金字塔式底座叠高纸杯；有的孩子搭到一半，“纸杯高塔”突然倒塌，只能咬着嘴唇从头再来。

“科学知识不是看会的，而是靠动手实践学会的。”海口市滨海第九小学相关负责人表示，在趣味十足的“纸杯高塔”搭建过程中，学生们不仅锻炼了动手能力与空间思维，还培养了团队协作的意识与勇于创新的精神。

近年来，我省各地立足区域特色资源，打造差异化、特色化科创活动。立足于崖州湾科技城高新区的科创资源，三亚市崖州区搭建集展示、体验、互动功能于一体的科创交流平台，通过多种方式普及科学知识，让孩子们近距离感受南繁、深海、航天三大科创高地的魅力。

在南繁育种展台前，基因育种可视化图谱“讲述”从一粒种子到万亩良田的故事，让学生们读懂“中国饭碗”背后的科技密码。“我在这里学习蝴蝶标本制作、珍珠培育、植物栽培等知识，收获满满，受益匪浅。”三亚崖州湾科技城上海世外教育附属外国语学校初二学生王雅欣表示。

昌江黎族自治县在科技节中打造科技大集市、科普大集市、“一校一品”大集市三大特色展区，把前沿科技与校园创意带到公众身边。昌江中学生谢俊哲近期亲手组装了一台电动赛车模型，“很有成就感！以后我会生活中不断探索科技的奥秘。”

文昌市打造沉浸式科技体验活动，航天模型、智能机器人、趣味科学实验等一系列互动项目在科技节中精彩亮相。学生们穿梭于展区之间，在探索实践中感受科学奥秘与科技魅力。

从“听懂一个原理”到“亲自动手实践”，我省中小学校通过科技节互动活动打造丰富多彩的科创育人课堂。这也正是我省创办中小学科技节的初衷——让知识“活”起来，让思维“飞”起来，让学生们在科创活动中“去试、去想、去折腾”，培养创新能力和探索精神。

保亭首届中小学科技节活动中展示的学生科创作品。

中小科技节的意义，远不止于成果展示与趣味体验。它更像一束光，点亮了众多少年心中的科学梦想。

日前，琼中黎族苗族自治县红毛希望小学迎来几位“新同学”——智能机器人，它们灵活的动作、精准的指令响应、趣味的互动表演，瞬间点燃了学生们的好奇心与探索欲。

“你好！”“我们来握个手”……孩子们围成一圈，兴奋地跟“新同学”互动，在直观体验中感受人工智能科技的魅力。

当天，琼中黎族苗族自治县科学技术协会“智识灯塔”宣讲小分队深入校园，为全校师生带来一场趣味十足的科技展演活动，免费发放300余册《全民科学素质知识题库》科普读本，内容涵盖自然科学、生活常识、安全科普等，引导孩子们主动学习科学知识，提升科学素养。

此外，我省中小学校还广泛开展“科学家(精神)进校园”活动，开阔学生视野，激发好奇心、求知欲和探索欲，鼓励他们勇攀科技高峰。

日前，气象专家在五指山市通什中心学校以“台风、暴雨等气象灾害预警信号识别及防范应对”和“双彩虹为什么罕见”为主题，详细介绍影响海南的主要灾害性天气、防御措施等科普知识。学生们认真聆听、踊跃提问，现场气氛热烈。

保亭黎族苗族自治县多所学校通过展播科学微电影、科普知识竞答等多种方式，引领青少年感悟科学家的爱国情怀与科学精神。

“科学家们有时为了一个科学数据要反复实验上千次，这种坚守和执着让我很感动。”西南大学保亭实验学校(保亭一小校区)学生林子钰参加活动后深受触动，“今后我一定要刻苦学习，奋发向上。”

举办科技节活动的目的，不是让每个孩子都成为科学家，而是培养他们的科学素养和探索精神。近期，我省各地各校举办的科技节活动，让一颗颗科技的种子在孩子心中悄然扎根，并将向阳生长、结出累累硕果。

保亭黎族苗族自治县多所学校通过展播科学微电影、科普知识竞答等多种方式，引领青少年感悟科学家的爱国情怀与科学精神。

“科学家们有时为了一个科学数据要反复实验上千次，这种坚守和执着让我很感动。”西南大学保亭实验学校(保亭一小校区)学生林子钰参加活动后深受触动，“今后我一定要刻苦学习，奋发向上。”

举办科技节活动的目的，不是让每个孩子都成为科学家，而是培养他们的科学素养和探索精神。近期，我省各地各校举办的科技节活动，让一颗颗科技的种子在孩子心中悄然扎根，并将向阳生长、结出累累硕果。

保亭黎族苗族自治县多所学校通过展播科学微电影、科普知识竞答等多种方式，引领青少年感悟科学家的爱国情怀与科学精神。

保亭学生开展化学实验“火焰掌”。本版图片除署名外均由受访者提供

热点

我省首设中小学科技节

科学盛宴有趣又有料

海南日报全媒体记者 张瑰茜



保亭学生开展化学实验“火焰掌”。本版图片除署名外均由受访者提供

操场上，一架无人机腾空而起。紧接着，另一架无人机凌空起舞，一连串高难度动作行云流水……“哇，它们好像在跳舞！”孩子们的目光齐刷刷追随空中的无人机。

这个热闹场景日前发生在海口市西湖实验学校首届科技节活动现场，成为海南中小学科技节浪潮的生动缩影。

日前，以“科创赋能自贸港 少年逐梦向未来”为主题的首届海南省中小学科技节主场活动在海南科技馆开幕，文昌市、昌江黎族自治县、三亚市崖州区、五指山市同步设立分会场，让科学的种子在学生心中生根发芽。

据介绍，在省级层面首设中小学科技节，是我省教育系统按照省委、省政府的决策部署，统筹推进教育科技人才体制机制一体改革，特别是在“双减”中全力做好科学教育“加法”的生动体现。

科技城堡里的脑洞大开

作为首届海南省中小学科技节主场活动内容之一，海南科技馆“科教育人”展区犹如一座微型“科技城堡”。展示桌上，琳琅满目的展品令人目不暇接：“海上未来城市”模型，制作时融合核聚变、海水淡化等前沿科技概念，令人叹为观止；“会说话”的黎族船型屋，将传统建筑与现代语音技术相结合；“太空漫步”种子画、“蝴蝶追月”等创意科幻画，用艺术诠释科学的独特魅力……众多充满巧思、制作精致的展品，展现了孩子们对科学知识的理解与应用能力。

展板上，我省4个全国中小学科学教育实验区的教学成果清晰展现；展馆里，我省53所全国中小学科学教育实验校的常态化科创教学成果通过科创模型、科技绘画、实践案例等多种方式逐一亮相，全方位打造一场充满奇思妙想的科学盛宴。

这场科学盛宴，不仅“料”很足，而且道道是“硬菜”。

定安中学学生苏怡妃带来小发明“手语翻译器”。从外观看，这是一个长方形的小盒子，正面是显示屏，背面嵌着摄像头。按下启动键后，人们面对盒子背面做出手语动作，摄像头便能精准捕捉，正面屏幕会立刻显示与手语内容相应的文字。

“一些听障人士的故事让我深受触动。我想在力所能及的范围内为他们做点事。”谈及发明初衷，苏怡妃说。她设计的这个手语翻译器，不用接通网络也能正常运行。从最初构思设计、选购组装到程序代码编写，全程由她独立完成。

北京师范大学海口附属学校团队将机器人技术应用于台风救灾领域，研发出“抢险扶立杆一体车”。该团队成员王江钰介绍，这一项目制作历时4个月，他们在老师指导下查阅了大量资料，反复进行试验，一步步将“脑洞大开”变为现实。

当AI浪潮席卷全球，如何让AI更好服务生活，激发了不少孩子的科创热情。为了“让AI听懂呼吸”，海南师范大学附属中学学生康煜瑾研发了基于AI技术的居家呼吸音监测与辅助诊断系统，“我希望搭建呼吸音识别模型，结合AI数据进行分析，为呼吸系统监测提供帮助”。

魔法课堂让科学活起来

如果科技节主场活动是我省中小学生的科创成果集中“竞技场”，那么中小学校就是巨型“魔法课堂”，书本上抽象的定理、公式挣脱文字的“束缚”，在学校里转变为看得见、摸得着的趣味科学实践，校园处处洋溢着浓厚的科学探索氛围。

一串泡泡时而变身“彩虹泡泡龙”，时而化作“神奇火焰掌”……陵水黎族自治县青少年科技节上，一场与泡泡有关的“魔法实验”，让学生们目不转睛。

“人体呼出的二氧化碳和泡泡溶液融合后会产生变色现象。”陵水黎族自治县北斗小学学生陈萱萱兴奋地说，生动有趣的实验让她直观感受到科技的奇妙。

在海口市滨海第九小学“万物叠高”竞赛现场，四年级学生全神贯注参加纸杯叠高比赛，一场别开生面的“结构力学”实践课就此展开。有的孩子采用金字塔式底座叠高纸杯；有的孩子搭到一半，“纸杯高塔”突然倒塌，只能咬着嘴唇从头再来。

“科学知识不是看会的，而是靠动手实践学会的。”海口市滨海第九小学相关负责人表示，在趣味十足的“纸杯高塔”搭建过程中，学生们不仅锻炼了动手能力与空间思维，还培养了团队协作的意识与勇于创新的精神。

近年来，我省各地立足区域特色资源，打造差异化、特色化科创活动。立足于崖州湾科技城高新区的科创资源，三亚市崖州区搭建集展示、体验、互动功能于一体的科创交流平台，通过多种方式普及科学知识，让孩子们近距离感受南繁、深海、航天三大科创高地的魅力。

在南繁育种展台前，基因育种可视化图谱“讲述”从一粒种子到万亩良田的故事，让学生们读懂“中国饭碗”背后的科技密码。“我在这里学习蝴蝶标本制作、珍珠培育、植物栽培等知识，收获满满，受益匪浅。”三亚崖州湾科技城上海世外教育附属外国语学校初二学生王雅欣表示。

昌江黎族自治县在科技节中打造科技大集市、科普大集市、“一校一品”大集市三大特色展区，把前沿科技与校园创意带到公众身边。昌江中学生谢俊哲近期亲手组装了一台电动赛车模型，“很有成就感！以后我会生活中不断探索科技的奥秘。”

文昌市打造沉浸式科技体验活动，航天模型、智能机器人、趣味科学实验等一系列互动项目在科技节中精彩亮相。学生们穿梭于展区之间，在探索实践中感受科学奥秘与科技魅力。

从“听懂一个原理”到“亲自动手实践”，我省中小学校通过科技节互动活动打造丰富多彩的科创育人课堂。这也正是我省创办中小学科技节的初衷——让知识“活”起来，让思维“飞”起来，让学生们在科创活动中“去试、去想、去折腾”，培养创新能力和探索精神。

保亭首届中小学科技节活动中展示的学生科创作品。

中小科技节的意义，远不止于成果展示与趣味体验。它更像一束光，点亮了众多少年心中的科学梦想。

日前，琼中黎族苗族自治县红毛希望小学迎来几位“新同学”——智能机器人，它们灵活的动作、精准的指令响应、趣味的互动表演，瞬间点燃了学生们的好奇心与探索欲。

“你好！”“我们来握个手”……孩子们围成一圈，兴奋地跟“新同学”互动，在直观体验中感受人工智能科技的魅力。

当天，琼中黎族苗族自治县科学技术协会“智识灯塔”宣讲小分队深入校园，为全校师生带来一场趣味十足的科技展演活动，免费发放300余册《全民科学素质知识题库》科普读本，内容涵盖自然科学、生活常识、安全科普等，引导孩子们主动学习科学知识，提升科学素养。

此外，我省中小学校还广泛开展“科学家(精神)进校园”活动，开阔学生视野，激发好奇心、求知欲和探索欲，鼓励他们勇攀科技高峰。

日前，气象专家在五指山市通什中心学校以“台风、暴雨等气象灾害预警信号识别及防范应对”和“双彩虹为什么罕见”为主题，详细介绍影响海南的主要灾害性天气、防御措施等科普知识。学生们认真聆听、踊跃提问，现场气氛热烈。

保亭黎族苗族自治县多所学校通过展播科学微电影、科普知识竞答等多种方式，引领青少年感悟科学家的爱国情怀与科学精神。

“科学家们有时为了一个科学数据要反复实验上千次，这种坚守和执着让我很感动。”西南大学保亭实验学校(保亭一小校区)学生林子钰参加活动后深受触动，“今后我一定要刻苦学习，奋发向上。”

举办科技节活动的目的，不是让每个孩子都成为科学家，而是培养他们的科学素养和探索精神。近期，我省各地各校举办的科技节活动，让一颗颗科技的种子在孩子心中悄然扎根，并将向阳生长、结出累累硕果。

保亭黎族苗族自治县多所学校通过展播科学微电影、科普知识竞答等多种方式，引领青少年感悟科学家的爱国情怀与科学精神。

“科学家们有时为了一个科学数据要反复实验上千次，这种坚守和执着让我很感动。”西南大学保亭实验学校(保亭一小校区)学生林子钰参加活动后深受触动，“今后我一定要刻苦学习，奋发向上。”

举办科技节活动的目的，不是让每个孩子都成为科学家，而是培养他们的科学素养和探索精神。近期，我省各地各校举办的科技节活动，让一颗颗科技的种子在孩子心中悄然扎根，并将向阳生长、结出累累硕果。

保亭黎族苗族自治县多所学校通过展播科学微电影、科普知识竞答等多种方式，引领青少年感悟科学家的爱国情怀与科学精神。

保亭学生开展化学实验“火焰掌”。本版图片除署名外均由受访者提供