

“三天两晚免费旅游团，吃住全免，欣赏美丽风光，放松心情，有意愿的朋友私聊。”免费旅游团，天上掉馅饼？这样的旅游骗局屡见不鲜。

免费旅游陷阱 老年人如何防范

□ 李宗边

“我参加了一个北京昌平一日游，全程没有进过长城、十三陵等任何一个真正的景点，接触的全是购物店，有人把我们带到专门的小房子里接受推销……”市民方先生向京城新闻记者爆料称，他通过其他老人在微信上结识了旅游组织者，前不久参加了一个免费北京昌平一日游，当天被带进多个购物场所。

最让方先生等人难以接受的是，他和几位同行老年人花1500元买了一套锅具。气愤之下，他并没有将锅带回家，而是选择留在导游的大巴车上，希望后期维权时能够退货。

另一名也买了锅的老人王女士称，在现场搞活动时，一名讲师先是和几个人进行互动，“我们眼看着交了100元

钱买了筷子、碗的人，后来讲师都给退钱了。”而等到王女士在内的几个人上去时，大家都以为讲师会继续将钱退还，“当时他推销的是一套锅具，说是原价5800元的高级锅具，为大家帮大家宣传，现在优惠到只需要1500元。”

王女士解释道，针对碗筷等小件物品，讲师采用先收钱再退钱的“套路”，让团员以为真的是赠送，轮到较贵重商品时则不按套路出牌，收完钱后直接宣布活动结束了。“虽然还送了筷子、碗以及一个空气净化器等，但并非我心甘情愿购买的，我就觉得被人忽悠了。”

免费旅游团，天上掉馅饼？这样的旅游骗局屡见不鲜。“三天两晚免费

旅游团，吃住全免，欣赏美丽风光，放松心情，有意愿的朋友私聊。”在刷微信、微博、收短信的时候或许很多人都见过这种宣传……不得不听起来很有诱惑力，“免费”作为商家用来吸引消费者利器，受群众范围广泛，特别是老年人更容易变成他们的欺骗对象。

在诸如此类案件中，最常见的情况是不法分子通过线上线下的宣传来告诉受骗者，他们正在举办免费旅游活动，起初或许只是注册一个会员，提交一下个人信息即可。

或许有的不法分子还会要求缴纳很少的价格即可享受和贵族的旅游项目体验。然而，当受骗者踏上旅程后便会发现事实与想象的有很大出入。

火眼金睛

杜绝受骗 保障安全

1. 提高防范意识，不要相信天上掉馅饼的宣传。提醒老年朋友们，不要相信天上掉馅饼这种事情真的会幸运地发生在自己身上。现在诈骗宣传十分频繁，老年人需要提高自我防范意识，真正做到杜绝受骗，同时可以帮助身边的亲朋好友免于被骗，保护自己的财产。
2. 不乱加群，不点不明来源的链接。
3. 不乱加群，不点不明来源的链接。不乱加群、帮助群、点赞群。另外，不明来源的链接说不定就是非法窃取公民信息的病毒网站，会导致自己



信息泄露不说，或许还会接到不法分子的短信和电话，也会增加被骗概率。

3. 前往正规旅游团参加旅游活动，保障人身安全。

正规的旅游团会有更加正规的旅行流程，并且还可根据自己的需求进行选择，多花一些钱，选择更加安全的出行方式，才能降低受骗概率，保障自身人身安全、财务安全。

如今，老年人的娱乐、生活需求日益增多，社会如何对其多加关注和引导已成为摆在人们面前的一个难题。手里拿着养老钱又不知该如何正确消费，热衷于参加各种免费旅游的老年人，很容易成为一些别有用心的人盯上的目标。

《长安十二时辰》《庆余年》《鹤唳华亭》《大明风华》……一年来，一批制作精良、各具特色的古装网剧在各大视频平台热播，预示着古装网剧创作迈上新台阶。

专家认为，这些网剧凭借精彩的剧情、精细的制作赢得观众口碑，弘扬传统文化之美、宣扬正确历史观和价值观，不仅拓展了中国历史文化的表达维度，也让观众领略到中华传统文化的不朽魅力。

回眸近年来的网剧创作，以唐宋明清四个朝代书写对象的剧集都出现了代表作品：《长安十二时辰》既讲述了“保卫长安”的精彩故事，又展现了盛唐的繁华美丽；《鹤唳华亭》细致挖掘历史细节，呈现出秀丽典雅、优美含蓄的宋代美学风范；《大明风华》以历史上真实的人物和故事为蓝本，描绘了一段跌宕起伏的大明历史；《延禧攻略》对清朝生活进行精细刻画，引发观众兴趣。

《鹤唳华亭》导演杨文军认为，古装题材仍是当下网剧创作的重要阵地。尊重历史逻辑、反映历史风貌，弘扬传统文化，这既是观众的渴求也已成为创作者自觉追求的目标。

“我们在尊重历史的基础上来编织故事，尽量做到有迹可循。”《长安十二时辰》导演曹盾坦言，从创作之初就本着讲好“中国故事”的初衷，自己要做的就是“努力还原大唐的一天”，打造具有现实主义精神的历史题材作品。

无论是古装戏、近代戏还是现代戏，创作逻辑都要落脚到现实生活之中。

“通过镜头呈现出的服饰之美、礼仪之美、语言之美、书法之美，充分呈现出中国古典文化的美学内涵，也彰显了文化自信和文化自信。”北京师范大学艺术与传媒学院院长胡智锦说。

中国电视艺术委员会副秘书长马凯认为，以《鹤唳华亭》为代表的古装网剧对于古代历史的描写，开阔了观众尤其是青少年观众认识历史的眼界，突破了对历史文化的故事表达，也实现了中华优秀传统文化的融合传播。

在中国传媒大学戏剧影视学院党委书记朱传欣看来，古装剧对于历史事实和传统文化的尊重，外化于表达上的严谨考究和审美追求，让观众看到传统文化不一样的打开方式。

与此同时，古装网剧也为传播和弘扬中华文化提供了新的载体。

《长安十二时辰》首次以“付费内容”形式在北美地区上线；《鹤唳华亭》落地海外多个平台，200余个国家和地区的观众可以与国内观众同步追剧，创下了网剧出海新纪录……

国家广播电视总局发展研究中心国际所副所长朱新梅表示，这些网剧满足了海外观众了解中国文化的需要，传播了中华优秀传统文化，弘扬了包含家国情怀在内的中国精神。

中国文艺评论家协会主席仲呈祥说，优秀古装网剧在创作上别开生面，真善美的价值取向、历史氛围的还原营造等，有益于培养观众汲取历史智慧、铸造精神人格、提升审美修养。这表明，兼具艺术真实、正剧品相和文化内涵，已成为古装网探索的新方向。

看古装网剧 领略传统文化魅力

□ 史竞男



春节民俗有科学

□ 王瑾

年味飘香。中国农历庚子年春节尽管不同寻常，新冠病毒袭击了大武汉，浸染了华夏儿女，但春节的年味没有消失，民众在自我防护的前提下，仍然享受了独特的年味。

每年一度的中国传统春节，其历史悠久，由上古时代岁首祈年祭祀演变而来，在传承发展中承载了丰厚的历史文化底蕴。

地区民间百姓互相效仿，多在腊月二十三过小年。南方大部分地区，仍然保持着腊月二十四过小年的老传统。

农历十二月二十三或二十四日祭灶，按习俗，是日入夜后要把灶台刷干净，把旧的灶君取下烧掉，翌日晨再把新像贴上，一送一迎，都要摆置酒肉、糖果等，并烧香、点烛、放纸炮。祭灶这一民俗活动可追溯到先秦时期。

按民间的说法，因“尘”与“陈”谐音，新春扫尘有“除陈布新”的涵义。扫尘，保洁，按现在的解释，本身带有科学意义。当然，民俗用意加上了辞旧迎新、迎祥纳福的祈求与愿望，即把一切“穷运”、“晦气”统统扫出门，以祈来年清新、吉祥。

春节正月初五，在中国南方部分地区家庭多进行迎财神活动。民间传说，财神即五路神。所谓五路，指东西南北中，意为出门五路，皆可得利。

我国实行改革开放之前，人们是不大敢谈发财的。好像讲发财就带有铜臭味，信仰有问题。其实，社会主义与创造财富并不矛盾。实现社会主义，必须有丰富的物质极大满足人们需要的前提条件。实行改革开放后，创造财富受到政策鼓励，春节民间门上贴财神像，正月初五开展家庭为单元的迎财神民俗活动，在许多地方很时兴。

春节敬财神是华夏民俗文化很重要的文化活动。一

位民俗专家从“德、孝、义、和、家”等5个方面，替代东西南北中出门五路，对正月初五敬财神、迎财神进行了解读。

有言“君子爱财，取之有道。”一个人爱财，并不是坏事，问题在于是不是取之正道。那种贪污腐败，歪门邪道取财，是要受法律严惩的。如何走正道创造财富、获得财富，从而获得幸福人生？有专家认为，真谛就是5个字：德、孝、义、和、家，即“为财富立德，为家族立孝，为友谊立义，为百姓立和，为人民立家”的“五为”精神。“德”是道德贵德，也就是为人处世要遵守道德；“孝”是百善孝为先，凡是幸福绵长的家族，都是孝道立家；“义”是什么？俗话说在家靠父母，出门靠朋友，对父母是孝，对朋友是义；“和”是我们华夏民族特有的品质，我们讲究以和为贵，与人相处，和谐处事，才会和气生财。“家”是大中国，有国才有家，国富民强万事兴，天下太平家庭和睦至关重要。只有具备这“五为”精神，才算真正领会了华夏财神民俗文化。

（作者系中国作家协会会员，人民日报高级记者，人民日报海外版副总编辑）

观天下

科技改变生活

武汉首批氢燃料电池通勤客车交付

由厦门金旅制造、搭载武汉燃料电池龙头企业宇通自主研发的氢燃料电池动力系统的10台通勤客车，1月5日在武汉成功交付给武汉铁通公司。这是武汉首批氢燃料电池通勤客车，其交付标志着武汉氢能汽车推广应用再上新台阶。

这些通勤客车外表与普通大巴区别不大，但后舱盖里的燃油发动机换成了氢燃料电池发动机，车底行李舱内则并排固定着4个氢气罐。

具有清洁环保、可再生特点的氢能，被视为全球最具发展潜力的清洁能源之一。

武汉开发区相关负责人表示，未来还将继续努力健全燃料电池汽车产业发展协同机制、科学规划布局氢能基础设施、积极推进公共服务平台建设、瞄准实施关键核心技术产业化发展，力争成为高质量、高水准的燃料电池产业示范区。

中国雪乡升级打造智能景区

雪季来临，位于黑龙江省的中国雪乡旅游景区于本月中旬正式开门迎客。今冬，雪乡“智慧”升级，力求为游客提供更好的服务。

一是“刷脸”入园化繁为简。目前，雪乡景区已实现全票种全通道人脸识别入园，成为黑龙江省首家全面采用该技术的景区。二是安保网络“目明声洪”。500多个摄像头时刻紧盯雪乡各山门和主要街道，发现踩踏等事故风险时，覆盖园内23个区域的网络广播系统可发出预警提示，疏散人群，保障游客的人身安全。三是服务优势“众智来评”。为了促进雪乡商家提升服务质量，今年，景区管理方加强建设“雪乡大众点评”体系，要求店家挂出统一样式的门牌，上有二维码，游客一扫，就能在雪乡官方平台评价或投诉商家。景区同时安排专人处理游客的投诉信息。

天津千余服务事项“一端”办理

办事没带身份证，打开手机里的电子证件卡包就能核验身份；车辆违法需要缴纳罚款，轻轻一点在线就能办；想去三甲医院看病，拿出手机预约挂号就行……新年前，天津市民的手机里不用再安装那么多APP，只需一个就能搞定。

“津心办”APP通过大数据打通与共享开放，整合各类公共服务事项和政务服务事项，包括社会保障、医疗卫生、公安户政等与市民生活紧密相关的八大领域109项服务项目；“津心办”支付宝小程序除接入支付宝城市服务电子身份证、电子社保卡、公积金查询等82项城市公共服务外，还接入了“津心办”APP预约接种门诊、基本信息查询、医保意外险服务网点查询、医保协议定点医疗机构查询等81个常用查询服务。（以上信息均据新华社）

节后养生重五调

□ 宁蔚夏



很多人过完年后几天甚至一周，会出现许多心理和身体上的不适，如精神疲惫，感觉厌倦，身心萎靡，情绪低落或焦躁不安；食欲不振，消化不良，胃肠不适；头痛头晕，失眠多寐；上班时注意力难以集中，工作效率降低等等，这实际是一种亚健康的状态。需要及时进行调整，以消除各种不适。

精神调整 人的精神在兴奋之后，往往会产生疲倦现象，越是兴奋度高，就越感到疲倦。此时要尽量使自己心情放松，如听听音乐，读读书报，赏赏花草，和朋友或同事聊聊天，缓解一下情绪。另外，要积极面对节后工作，尽可能消除害怕和恐惧等负面心理的影响。

作息调整 过节时，人始终处于动的状态，因此在放假最后一天就要收心，使自己尽可能静下来，避免高强度的应酬和劳顿。节日期间人的“生物钟”常常会被打乱，因此上班前一天要早睡，调整好睡眠，充分放松休息，尽快恢复到正常的生活节律。

饮食调整 这里分两种情况：一是

远足者回来后常因体力不济或体力透支，出现营养不足的现象；而居家者则因整天大鱼大肉，吃喝不断，以致营养过剩，难以消化。对于前者，应多补充水分和必要的营养，尤其是优质蛋白和碳水化合物以及蔬菜和水果。对于后者，应适当采取节食的方法，饮食务必清淡，易于消化，多吃粗纤维和绿色蔬菜，以助胃肠恢复正常功能。若出现较重的厌食以及消化不良现象，可适当选用健脾和胃的中成药进行调养。

腊肉虽可口 食用需谨慎

□ 许策

腊肉在中国已有几千年的历史，逢冬腊月进行腌制，所以称作“腊肉”。湖北、四川、湖南、江西、云南、贵州、甘肃陇西、陕西等地均有加工制作腊肉的传统习俗。

一般在农历“小雪”至“立春”前，家家户户杀猪宰羊，除留够过年用的鲜肉外，其余用食盐配以一定比例的花椒、八角、陈皮、丁香等香料，腌入缸中。7到15天后，用棕叶或绳索串挂起来，滴干水，进行加工制作。选用柏树枝、甘蔗皮、椿树皮或者草火熏烤，然后挂起来用烟火熏干而成。这样熏好的肉，表里一致，煮熟切成片，透明发亮，吃起来味道醇香。

选购腊肉要注意什么？

1. 看外观。腊肉要选择色泽鲜明，肌肉呈鲜红或暗红色，脂肪透明或呈乳白色，肉身干爽、结实、富有弹性；反之，若肉色灰暗无光、脂肪发黄、有霉斑、肉松软、无弹性，带有黏液，则不建议购买。

2. 闻味道。腊肉具有特殊的腌腊风味，没有异味或酸味，如果瘦肉部分呈现黑色，且有酸败味或其他异

味，则建议不宜购买。

3. 看标签。有一些不法商贩非法制作腊肉，使用国家禁止的添加剂（如工业盐，不安全染色剂等）和过期变质的肉品加工，请消费者要到正规厂家和商家购买，并且一定注意查看腊肉相关标签等信息。

储存腊肉要注意什么？

1. 洗净冷藏。腊肉作为肉制品，最好的保存办法就是将腊肉洗净，用保鲜膜包好，放在冰箱的冷藏室。

2. 保存时限。腊肉的保存期一般为3~6个月，根据腊肉本身含水量、周围温度和湿度的不同，其保存期也不同，如果超过6个月质量则无法保证。

食用腊肉要注意什么？

1. 注意盐分摄入。腊肉食用时的注意事项：首先，大多数腊味制品都是由新鲜肉制作而成的，为了能够存放时间长并且保鲜，加工和腌制过程中都放了大量的盐，如果长期大量进食腊肉，很容易导致盐摄入量过多，从而会引起血压的升高或波动。用蒸煮的方式进行烹饪可以降低腊肉里的盐含量。

2. 注意脂肪量高。腊肉的脂肪

含量比较高，在腊肉制作过程中，盐使细胞水分减少了，但丝毫没有使脂肪流失，相反却使脂肪的相对含量增加了。从营养和健康的角度看，腊肉是一种“双重营养失衡”的食物，对很多食用者特别是高血脂、高血糖、高血压等慢性疾病患者和老年朋友而言，腊肉并不是很好的选择。

3. 注意亚硝酸盐。一些经过腌制熏烤的腊味，亚硝酸盐的含量会升高，在食用前建议浸泡清洗腊肉多次，以清除腊肉中一定量的亚硝酸盐。另外，可以在肉里加一些苦蕒(jiao)，俗称大蒜，可以减轻亚硝酸盐的含量。喜欢吃腊肉的朋友，尽量多吃点新鲜蔬菜和水果，因为许多水果中含有水溶性抗氧化剂，能分解亚硝酸盐，阻止亚硝酸胺在体内合成。

（作者系山西医科大学管理学院医学与卫生事业管理学硕士研究生）



亚硝酸盐是什么

亚硝酸盐，一类无机化合物的总称，主要指亚硝酸钠。亚硝酸钠为白色至淡黄色粉末或颗粒状，味微咸，易溶于水。硝酸盐和亚硝酸盐广泛存在于人类环境中，是自然界中最普遍的含氮化合物。人体内的硝酸盐在微生物的作用下可还原为亚硝酸盐，N-亚硝基化合物的前体物质。

在肉类制品中亚硝酸盐允许作为发色剂限量使用。由亚硝酸盐引起食物中毒的机率较高。食入0.3~0.5克的亚硝酸盐即可引起中毒，3克导致死亡。