

旅行消费，个性化渐成刚需

□ 科普时报记者 陈杰

今年“五一”旅行热潮真超出人们预估，据文化和旅游部数据，全国国内旅游出游合计2.74亿人次，同比增长70.83%，按可比口径恢复至2019年同期的119.09%；实现国内旅游收入1480.56亿元，同比增长128.90%，按可比口径恢复至2019年同期的100.66%。

其实，这股出游热潮早已在节前冲上热搜榜：年轻人周末坐高铁到淄博撸串、日行3万步特种兵式旅行、赠老年旅行团黄昏游……然而，相关调研数据表明，有将近一半的人将出游计划移出“小长假”另作打算。

“诗和远方”不便宜，年轻人选择错峰游

某网络平台调研数据显示，年轻群体是今年“五一”不出游的绝对主力，其中76.1%的人被假期出行的人流量“劝退”，57.1%的人被酒店民宿、机票等暴涨的价格“劝退”。

对于“家底”并不丰厚的年轻人而言，“诗和远方”的代价太大；上学的“00后”，在没有充足旅游预算的情况下，“不扎堆”的理由更充分；而大多“90后”打工仔认为，这个“攒”出的小长假出游，纯粹是“花钱找罪受”，旅行累不说，回来还得加班，不值当。

当然，年轻人经受“诗和远方”的诱惑，不过是错峰旅游高峰，选择值得一去的地方罢了。

淄博烧烤自3月初在全网走红后，已成为名副其实的出游打卡“网红顶流”。美团、大众点评数据则显示，“五一”期间淄博旅游订单同比增长2000%。

记者的邻居李晓斌夫妇是一对“资深驴友”，各类网红旅游打卡点没少去，原计划这个“五一”也要去淄博安抚一下悸动的心灵，但最终放弃了。用他俩的话说，便宜好吃的烧烤确实能吸引年轻群体的“胃”，但不断攀升的交通和住宿成本也着实有点伤“心”，“对于淄博，不去会

遗憾，扎推去肯定会后悔，还不如错峰去。”

娱乐教育两不误，文化亲子游受青睐

“五一”假期，亲子游相关热度高涨。曾出现在中小学课本上的景点受到年轻父母的偏爱。故宫、泰山、西湖、八达岭长城、颐和园、寒山寺、黄山、圆明园、天安门广场、漓江等位列热门“课本旅游”景区前十名。

数据显示，北京是全国最令人向往的旅游目的地，除“爬长城”“游故宫”“逛博物馆”外，“西直门三太子”熊猫萌兰的明星效应，让北京动物园热度飙升166%，成为北京地区热度增长最快的景点之一。也有更多家长将目光瞄准了丰富的公共文化资源，文化场馆成为首选。去博物馆感受中华千年不断的文脉，去科技馆了解日新月异科技发展，在孩子成长路上，都是不可或缺的体验。

在萨马兰奇博物馆开馆十周年特展上，孩子上六年级的张婷接受记者采访时表示，真正的教育应该是“在路上”，假期多带孩子去旅行，是很好的教育和亲子沟通方式。“节假日家庭出游，避开人山人海的网红景点，带着孩子来一场科教文体的主题游或许更为现实些。”

据新华社报道，越来越多的游客游览古迹、到博物馆打卡，文旅深度融合创新带人穿越古今，让人感受历史与现代的交织。在天津的中心城区，坐落着数百座拥有百年历史的洋楼，形成了中西合璧、古今交融的独特景观。“五一”假期，游客不仅沉浸式地倾听到洋楼的故事，还在一系列的文化艺术活动中感受到了老洋楼的新活力。

随着社会的发展，人们的物质生活越来越丰富，精神层面的追求也在持续增长。旅游，这个节假日最佳的消遣方式，如今早已不是网上找找攻略，然后随波逐流带着钱出去嗨的代名词了。

营养课进行时

吃蔬菜有利于健康，可你知道吃蔬菜到底有啥好处，特殊人群在饮食中如何搭配吗？面对市场上琳琅满目的蔬菜，又该怎样挑选？

多吃蔬菜可降低心血管疾病等风险

蔬菜是膳食纤维、维生素C、叶酸、钙、钾、镁，以及很多植物化学成分的良好来源。研究发现，多吃蔬菜可以降低心血管疾病、食管癌、结肠癌等发病风险，多吃十字花科的蔬菜还可以降低胃癌和结肠癌的发病风险，多吃绿叶菜可以降低2型糖尿病的发病风险。

中国居民膳食指南建议，每天摄入300—500克蔬菜，相当于做熟的蔬菜3—5拳头。如果蔬菜吃不够，上述营养素就容易缺乏，缺乏膳食纤维就容易便秘，缺钙就会影响骨骼发育。

挑选蔬菜要坚持“三原则”

市面上蔬菜种类多，不同蔬菜的营养价值相差也很大，我们在购买时往往也难以下手。其实，掌握以下3点就能更高效地获取蔬菜营养。

一是重“鲜”。这是因为新鲜蔬菜营养保留更多，所以建议蔬菜勤买勤吃，最好当天买当天吃。放置时间越长，水分不断丢失口感变差，绿叶菜还容易产生有害健康的亚硝酸盐。购买时是否新鲜，首先看水分足不足，如叶子菜水分足，叶子就坚挺不蔫，瓜茄类水分足皮就饱满不皱巴；其次看颜色，只要是绿叶菜，颜色翠绿不发黄就新鲜。

如果平时工作忙，也可以周末集中采购，但要合理储存。比如，叶子菜容易损失水分，用厨房纸包裹放冰箱冷藏，建议先吃绿叶菜，两三天吃完；像土豆容易皮绿发芽，就需要避光保存在阴凉处。

二是选“色”。蔬菜分为深色蔬菜和浅色蔬菜。深色蔬菜是指深绿色、红色、橘色、紫色的蔬菜，跟浅色蔬菜比，它们富含更多营养，比如抗氧化的β-胡萝卜素、番茄红素、花青素等，因而每天菜篮子里最好一半以上都是深色蔬菜。

例如，深色西兰花抗氧化的维生素C含量是浅色白菜花的近2倍，有益眼睛的叶黄素和玉米黄质含量是白菜花的745倍，促进钙吸收的维生素K含量是白菜花的6.6倍，具有潜在抗癌特性的异硫氰酸盐含量是白菜花的4.6倍。

又例如，深色紫甘蓝富含浅色圆白菜没有的花青素，且还是蔬菜中的花青素冠军。此外，紫甘蓝的维生素C、钙、钾、含量也都高于圆白菜。

三是多“样”。这是因为不同蔬菜之间，营养也有差异，比如绿叶菜β-胡萝卜素和钙含量较丰富；十字花科蔬菜中的西兰花、芥蓝，其抗氧化和具有潜在抗癌特性的异硫氰酸盐含量就较丰富；再比如海带、紫菜富含碘，土豆、芋头等根茎类蔬菜富含淀粉。

具体来说，可记住以下挑选小窍门：西红柿选红彤彤熟透的，酸甜可口更好吃，番茄红素含量也更丰富；西兰花买花苞碧绿、挨得很紧实的、手感重的会更新鲜，如果花苞有一点儿发黄，花苞大相互之间已松散，就说明不新鲜了；西芹的筋儿间隔小，数量多，叶片浅绿更嫩，如果筋儿粗，间隔大就说明西芹老了。

特殊人群摄入蔬菜搭配要科学

土豆、栗面南瓜、菱角、参薯的能量较高，减肥的朋友最好别把这些当主食吃。其中土豆和南瓜的血糖生成指数（GI）也较高，控血糖的朋友应慎吃。

空心菜、奶白菜、小白菜钠含量较高，如果有高血压，炒这些菜时要特别注意少放些盐。

菠菜、苋菜、小白菜、茼蒿、芹菜、空心菜草酸含量较高。如果有肾结石，一定要把这些菜沸水焯1分钟再凉拌或做汤，以去除大部分草酸。

痛风发作期，最好少吃四季豆、菜豆、芦笋、菠菜、蘑菇、菜花、龙须菜这些嘌呤含量较高的蔬菜。

了解蔬菜的营养，学会挑选和搭配蔬菜，才能高效补充营养，吃得更健康。

（作者系首都保健营养美食学会理事、注册营养师）

吃蔬菜好处多，挑选搭配有讲究

□ 谷传玲

汝瓷：宋代名瓷之冠

□ 杨兴化

瓷承华夏

凭借其清脆温润的釉面效果、独特的艺术风格，汝瓷位居宋代“五大名瓷”之首——排名顺序为河南汝瓷和钧窑、河北定窑、江苏官窑、浙江哥窑。那么，你真的了解汝瓷吗？它为何崛起于宋代？

“汝窑为魁”的由来

汝瓷，最早烧制于唐代，早期为民窑，后期转为官窑，因在宋朝时期的汝州（今河南省汝州市）烧制而得名。

汝瓷烧制有一段佳话，据南宋叶真《坦斋笔衡》：“本朝以定州白瓷器有芒，不堪用，遂命汝州造青瓷器，故河北、唐、邓、耀州悉有之，汝窑为魁。”相传北宋时期，皇帝把玩御用白瓷，觉得白瓷虽巧夺天工，但气韵稍欠，且芒口不堪其用，随即令大臣设立官窑，烧制青瓷。大臣奉旨在各处寻找合适窑口，最后在汝州清凉寺发现汝窑生产的精美青瓷器，便将其带回东京（今河南省开封市）呈献皇帝。皇帝拿起青瓷器仔细把玩，因其釉色清雅高洁，爱不释手，遂即下令汝窑烧制御用青瓷。至此，汝窑瓷器就成为皇家贡瓷，且在烧制中不断创新，直至成为宋代“五大名瓷”之首。

无独有偶，清代梁同书《古器考》也印证了上述文献记载：“汝窑，宋时以定州白瓷器有芒，不堪用，遂命汝州建青瓷器，属玛瑙为釉，如哥而深，微带黄，有似卵白，真所谓淡青色也……时唐即耀州诸窑有窑，而以汝为冠。”汝瓷的魅力，正是来源于其精妙绝伦的釉色，而凭借其釉色获得后世们的认可和喜爱。

一片汝瓷值“万贯”

“纵有家财万贯，不如汝瓷一片。”可见汝瓷在中国陶瓷发展史上的重要地位。汝瓷备受皇家青睐的原因离不开其青翠欲滴、充满自然之风的独特釉色，具有独特艺术美学的釉面开片及充满比之美的器物造型。

北宋时期汝瓷的器型主要以盘、碗、瓶、洗、尊、盂托等为主，造型千姿百态，各有魅力。在简洁流畅中追求细微变化，以给人丰富的视觉享受。此外，汝瓷器皿以重釉不重胎而著名，主要以天青色系为主要釉色。在釉料配制方面，由于釉料含铁量及窑炉烧制温度及还原气氛的不同，后期烧制逐渐形成天蓝、粉青、卵青、



图为河南博物院内的汝窑天蓝釉刻花鹅颈瓷瓶
视觉中国供图

月白、豆青、蟹青、虹豆青和葱翠青等多种釉色。汝窑转为官窑后，器皿多以玛瑙入釉，且施釉工艺讲究、胎釉结合紧密、釉面光亮均匀、釉色纯正润泽。宋人周辉《清波杂志》：“汝窑宫中禁烧，内有玛瑙为釉。”可见，汝窑创新之处在于釉料里加入玛瑙末。经考古发现，汝州地区确有玛瑙出产，这为汝瓷釉面的璀璨夺目奠定了坚实基础。

汝瓷除了器物造型及釉色，釉面密集开片也是其独特价值体现。汝瓷开片纹理有冰裂纹、蟹爪纹、鱼子纹、蝉翼纹等种类。清代学者蓝浦编撰的《景德镇陶录》《格古要论》均有评价：“土细润如铜，体有厚薄，色近雨过天青，汁水莹厚若堆脂，有铜骨无纹、铜骨鱼子纹二种。”“汁中棕眼隐若蟹爪者为佳。”釉面开片细密且多变，裂纹多为短线性、无纹线较长的大裂纹，裂纹纹理相较于南宋官窑、哥窑则更加细腻，表面开片比宋代其他窑口更多、更雅致。

巧妙诠释宋代文化

“重文抑武，以文为尚”，这是宋代政治、思想、文化、审美的外化，汝瓷却以追求淡泊、素雅、质朴的艺术特点来诠释。

汝瓷天青釉瓷器素有“天青

色、面如玉、蝉翼纹、晨星稀”之美誉，釉色天青、釉面素净无纹且多有开片，没有任何纹样，具有平淡、简约、自然的艺术风格，汝瓷就是凭借素雅的釉色出类拔萃。汝瓷纯净的釉色、简洁的形态、不尚奢华的设计理念，反映了宋代文人士淡泊名利、沉稳理性、守节人理的崇高品德，是宋代理学思想精髓的外化和物化。

汝瓷器型美而优雅，造型比例掌握得充分恰当，使人感到多一分则长、少一分则短，匍匐于桌案都不会感到过分的突兀；工艺尽管可以是巧夺天工，但也绝不向外人炫耀，致使技巧外露，进而不会使人感到惊奇错愕，平中寓奇把持有度，给人一种浓淡适宜的和谐感，令人流连忘返。

汝瓷便从形而下的器物升华为一种时代精神，一种为人崇尚的自然之美。它表现了生命中最为率真淳朴的状态，在理性的真知和感性的至美天平中形成了一个平衡状态。当然，理性真知是参透简洁精确、解构复杂世界的实践方法，感性至知是发现世界之美的行为准则，要参透这个世界必须结合两种方法，静下心来细细地思考和品味，这便是汝瓷所蕴含的文化底蕴。

（作者系河南省中原古陶瓷重点实验室研究员、工学博士）

延庆小米换新颜

□ 赵文新

汪曾祺《五味》道：“延庆山里夏天爱吃酸饭，非要把好好的饭焙酸，用井拔凉水一和，呼呼地就能下去三碗。”这里的酸饭，可能是指小米疙瘩汤。过去农家调料少，常将腌酸菜的浆水倒入疙瘩汤中，吃起来就带酸味。还有一种情况，就是延庆人最爱做炒米水饭。

根据时令，北京延庆把小米饭做出多种口味，尤其以小米疙瘩汤和炒米水饭最具地方特色。据明《隆庆志》和清《延庆州乡土志》记载，产量较大的农作物，如谷、黍、高粱、荞麦、玉米等。那时候，小米是老百姓的当家粮。

小米，古称粟。《说文解字》解释：粟，嘉谷实也，北方通称谷子，去皮后叫小米。栽培历史悠久，是新石器时代黄河流域主要的农作物。《诗经》中，粟是高频词汇。《诗经·王风》：“彼黍离离，彼稷之曲。”“稷”即粟；唐代李绅《悯农》：“春种一粒粟，秋收万颗子。”真可谓“民以食为天”。

传说慈禧太后吃过延庆的小米疙瘩汤。《庚子西狩谈》记载，1900年8月，八国联军侵占京城，慈禧为保命，仓皇西逃。过宛平、昌平，经居庸关进入延庆。在驿站，慈禧令延庆知州秦奎良备吃食。接驾的怀来知县吴永说：“本已准备肴席，但为溃兵所掠。尚煮有小米绿豆粥三锅，但被灾民和溃兵掠食其二。今只余一锅，恐粗糲不敢上进。”慈禧喜说：“有小米粥？甚好，甚好，可速进。”看着慈禧喝小米粥，吧唧嘴吃得很香。吴永忙吩咐厨师下顿做点小米疙瘩汤，比小米粥更耐饿。果然，狼狽西逃的慈禧对这道饭念念不忘，后来回到京城还和大臣们提及。

小米疙瘩汤，用大锅做宽汤宽水，做出效果才好。水开后，将小米淘净下锅，急火煮，八分熟时，捞出一小箬篱，放入白面（绿豆面最好）碗中，用筷子搅拌均匀。濡湿的小米颗粒裹上面粉，形成光滑的小疙瘩，如同细碎的小珍珠。锅内剩下的水，再煮开花，捞进盆，叫“捞干饭”。待小米全捞出，将小疙瘩倒入锅内米汤中，加香菜、萝卜丝等蔬菜，放盐、酱油等调料烧开，一锅有色有味的汤就做好了。

小米干饭汤是热汤热饭，过去是延庆人比较稀罕的饭。有“不知吃了几碗干饭汤”俗语为证，比喻一个人不知自个儿几斤几两，琢磨超出自己能力之外的事情。还有一段乐亭大鼓传唱小米干饭汤：这干饭，捞一盆儿，金灿灿，是小米儿。盛一铲，颤巍巍儿；吃一口，香喷喷儿；泡上汤，更来神儿；金米饭落了一层小疙瘩儿，个个都像珍珠儿。

每逢夏天，延庆人爱吃炒米水饭来消暑避暑。做炒米水饭，将小米放锅里干炒，待到米粒颜色变深，浓郁的米香飘出，铲进盆里淘洗干净。锅中加水，将炒过的小米倒入锅中煮开即可。炒过的小米不像小米粥那样黏稠，而是粒粒分明，做出的水饭，汤是汤，米是米，也可以放凉了再吃，为夏天美食。有时候，炒小米时加上少许黄豆。做出的水饭，豆香、米香丝丝相融，香气浓郁，风味独特。

小米疙瘩汤和炒米水饭已被列入延庆传统饮食。随着时代的发展，小米从主食华丽转身，成为区域饭馆、家庭中不可或缺的调剂食物，以其特有的健脾养胃、降糖减肥、美容美颜等多种功效，备受人们喜爱。

倘若美食作家汪曾祺健在，来到延庆，定会再赞花样翻新的小米饭。

粤绣：一针一线见匠心

□ 高桃芝

非遗文化之窗

“铺针毫芒，下笔不忘规矩……”作为中国四大名绣之一，粤绣是流传于广州及其所属地南海、番禺、顺德等地的民间刺绣工艺。

相传粤绣始于唐朝。据苏鄂《杜阳杂编》载：永贞元年，南海贡奇女卢眉娘，其“工巧无比”，能在长仅1尺的绢上绣《法华经》7卷，“字之大小，不逾粟粒”，而点划分明，细于毛发，唐顺宗大叹其工。到清代，粤绣被选为贡品。广州刺绣作坊多在状元坊、新胜街、沙面一带，因靠近海边而成为对外贸易窗口。粤绣更揉合外来审美，成一时潮流，大量出口，被西方学者誉为“中国给西方的礼物”。英国女王伊丽莎白一世曾派专人来广州定制耶稣像和王像。到近代，粤绣成为国礼馈赠外国元首、政要及知名人士。20世纪前中期是粤绣鼎盛时期，在国际上备受欢迎。

粤绣分广绣与潮绣两大流派。广绣以

绒、线绣为主，针工细密，色彩艳丽，富有浓郁的地域特色；潮绣以金、银线刺绣，针法独特，钉金缀银，具有强烈的装饰性。

粤绣主要有五大特色：一是用线多样；二是用色明快，对比强烈，讲求华丽效果；三是多用金线做刺绣花纹的轮廓线；四是装饰花纹繁复丰满，热闹欢快，常用百鸟朝凤、海产鱼虾、佛手瓜果等极具地方特色的题材；五是清朝时期的粤绣多为男工，又称花佬，到现代才逐渐改为女工。

粤绣在创作中，善于融入吉祥和美好愿望，集绘画和民间剪纸等艺术之长，使绣品构图饱满，惟妙惟肖。同时，通过变换针法、丝线颜色等带来的光影变化，达到“不见针眼”的立体效果。粤绣以浓郁的岭南民间艺术特色而闻名遐迩，堪称浮雕式的光影艺术品。

粤绣品种丰富，有被面、枕套、床楣、披巾、绣屏、鞋帽等，也有镜屏、挂幛、条幅等，广泛应用于日常生活实用装饰品。制作有设计、上稿、配线、刺绣等基本工序。广绣大多取材于岭南风物和吉祥图案，如孔雀、荔枝、百鸟朝凤等。潮绣则主要围绕宗

族祠堂，以钉金绣独树一帜。粤绣主要针法有直扭针、捆咬针、续插针、辅助针、编绣、变体绣等七大类30种。另有金银线绣针法，如平绣、织锦绣、编绣、凸绣、贴花绣等六类12种。其中一些技法难度大，要求高，钉金垫绣的二针龙鳞和鱼鳞立体针法，被认为是刺绣工艺中难度最高的针法。

“水路”是粤绣独有的技法，既能使前后层次更突出，也能使绣面主体形象更醒目。“水路”即在每个相邻刺绣面积的起针和落针点之间留出约0.5毫米距离，从而在绣面形成空白的线条。例如，在花卉的每朵花瓣、鸟禽的羽毛之间，都留有一条清晰而均匀的“水路”，使形象更加生动醒目。

“垫高绣”则属于粤绣中潮绣派的独门绝活。根据纹样要求，在绣底铺贴一些棉絮，最高可贴一寸多，然后绣上金线绒线，使绣品如浮雕般鲜明凸出，极具立体感，无论远观还是近赏，都令人拍案叫绝。

精雕细琢令粤绣作品巧妙绝伦，一针一线尽显品质匠心。潮州刺绣艺人林新泉、王炳南、李和彬等24人绣制的《郭子仪拜



视觉中国供图

寿》《苏武牧羊》等作品，获得1910年南京南洋劝业会大奖。令人惊讶的是，绣工皆为男性，一时震动全城。著名艺人裴荫、鲁炎1923年在伦敦赛会上现场表演技艺，让粤绣惊艳全球。2006年5月，粤绣入选首批国家非物质文化遗产名录。

粤绣艺人以布为纸，以针为笔，以线为墨，经历数十万次的繁复穿针引线，数年的寂寞埋首，于方寸底布上绣出了一幅幅精妙的作品，更绣出岭南文化的绝世芳华。