

5月20日是全国学生营养日，今年营养日的主题是：科学食养，助力儿童健康成长——

加强学生营养，要跳出这些误区

□李东烨

营养课进行时

6—18岁学生智力和体格不断发展，尤其青春后期还会出现第二次发育高峰，身高和体重会有一个快速增长过程。因此，注重营养至关重要。那么，学生饮食通常存在哪些误区？又该如何科学加强营养呢？

早餐千万别凑合

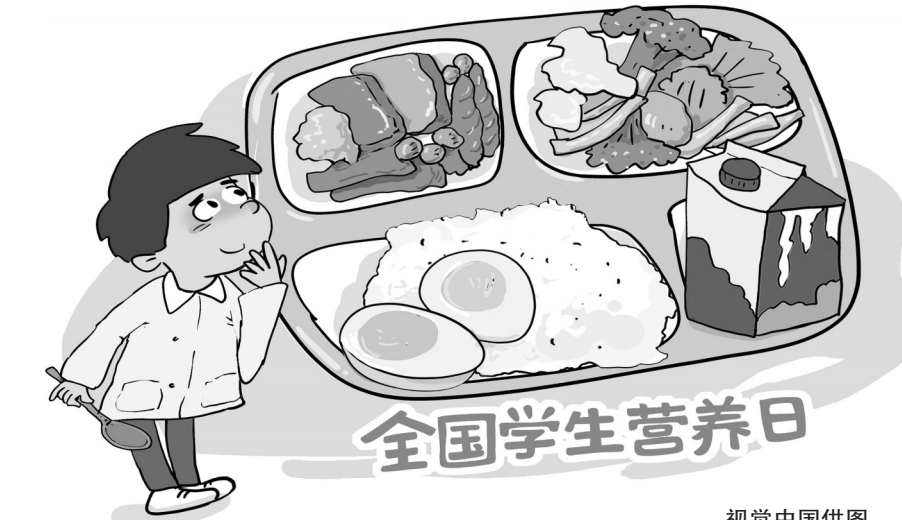
很多双职工家庭，因为早上要忙着上班打卡，所以孩子的早餐就比较凑合。实际上，经过一夜睡眠，加上上午紧张的学习耗能，孩子身体对能量和各种营养素的需求很大，早餐吃不好，对发育和学习效果都会造成很大影响。

《中国居民膳食指南（2022）》对学龄儿童的建议是，早餐要包括谷薯类、蔬菜水果、动物性食物和豆类坚果等4类食物中的3类以上。比如，一个全麦馒头、一份青椒炒鸡肉、一杯牛奶、半个香蕉，或者两片面包夹切片奶酪、黄瓜片和煎鸡蛋、一杯酸奶，再加上果仁。家长可以根据自己的烹饪能力以及当地的饮食习惯，尽量给孩子提供一份营养优质的早餐。

主食和肉蛋奶要均衡

不少家长认为粥类和馒头好消化，所以会给孩子吃很多主食。还有的家长觉得肉蛋奶有营养，就顿顿大量给孩子吃。其实，这两种做法都有点极端，做到均衡就可以了。

孩子正处于生长发育阶段，长个子、长肌肉、器官发育和免疫力构建都需要优质蛋白质。如果主食吃得太多，肉蛋奶吃得太多，优质蛋白质摄入不足，就会影响



孩子的成长发育。

反之，如果肉蛋奶吃得过多，却不吃或少吃主食，也会造成不良后果。因为大脑主要靠主食中的葡萄糖提供能量，但脑细胞没有贮存葡萄糖的本领，如果不吃主食，脑细胞就会因为“粮草不足”，导致记忆力下降，学习效率降低。同时，蛋白质摄入量过多，却没有足够的碳水化合物，蛋白质会被分解产生能量，一方面造成了优质蛋白质的浪费，另一方面蛋白质代谢过程中会产生一些含氮废物，加重孩子的肾脏负担。因此，饮食均衡最重要。

少吃零食和外卖

多数外卖快餐属于“三多一少”，油多、盐多、糖多和蔬菜少，长期食用，会诱发儿童发生超重肥胖。

孩子能在家就餐，就尽量不点外卖。如果一定要点，家长要帮孩子把好关：一是尽量选择知名餐饮品牌，其卫生条件和食品安全状况相对更有保障；二是每餐要有主食、蔬菜和鱼禽肉蛋等动物性食物或豆类食物。其中，主食尽量选粗、杂粮类，肉类尽量选鱼、虾、鸡、鸭等白肉类，蔬菜尽量选择深绿色、红色、橘红色和紫红色的深色蔬菜；三是注意外卖的烹调方式，尽量选蒸、煮、烩、炖、清炒的菜肴，避免糖醋、鱼香、红烩、油炸、油煎的菜肴。

孩子日常的能耗消耗较多，两餐之间可以提供一定的零食，建议优先选择新鲜或冻干的水果类、酸奶、纯牛奶或奶酪等奶类，以及原味坚果类。像薯片、糕点、甜饮料、辣条等高盐、高糖、高脂肪零食，则尽量少吃或不吃。

视觉中国供图

数字化应用，让旅游“说走就走”

□蔡家成 沈仲亮

又逢“中国旅游日”，今年的活动主题是“美好中国，幸福旅程”。数字化技术的应用，让旅游业更加智慧化、智能化、信息化，旅游业的科技感将更强。

数字化+旅游产业=智慧旅游

智慧旅游依托旅游消费者、经营服务者、组织管理者等主体，通过移动互联网、物联网、车联网等系统，进一步强化与5G、人工智能等技术的深度融合，在内容生产、旅游安全等领域不断有新突破，努力实现旅游服务、经营管理、开发建设的科学化、自动化和智能化。

数字化+旅游消费=潇洒旅游

游客不用精心准备，一切可以在路上旅途再随时随意安排。途中，安排和调整不仅不会受到计划、预订、供给等自身和外因素的限制，而且也不

会产生不便和多加钱，可随时根据感受和心情决定走还是停留。因为有大数据库、云计算技术支持的市场监管、公共服务能很好地满足需求。如果临时有事或者因为感受评价方面的因素，要马上中止行程返回居住地，也可以即时中止并返回，且同样不会因此而受到预付费用的过多损失。

此外，行程过程中和结束后，还可以通过数字化技术随时随地通过网络记录、传输和分享旅游感受和评价，为自己今后的旅游和他人旅游选择、决策提供充足可靠的数据信息依据。

数字化+酒店=智能酒店

一旦预订智能酒店，可以收到预订安排通知、客房钥匙密码、当地天气、交通情况等消息；按照预订和计划到酒店，不必在前台等候办理入住手续，可以直接到

预订的楼层和房间前，用手机上的电子钥匙开门入住。此前房间温控、湿控已经提前打开，并在进入时达到环境适宜；离店时客服人员及时得到通知并查房，游客可以直接离店而不必在前台等候查房、结账，其手机上的客房门锁钥匙自动失效，费用通过网络和信用卡按约定结算。

数字化+景区=智慧景区

智慧景区与智能酒店的相同之处，是在推广营销、销售、门禁管理服务方面，通过数字化技术来方便游客查询、预订、收取和使用电子门票、网上支付结算，并随时分享感受进行评价；不同之处是在景区内游览及导游解说、展示互动和相关服务方面，应用电子声讯、影像等技术更好地为游客服务。智慧景区为游客服务层面的基本目标，就是让游客在行前就查得到、看得明、能

此外，像酒心巧克力、甜酒酿、含酒精冰淇淋等一些含酒精零食，是绝对不能给孩子吃的，以免对孩子的神经发育造成影响。

不能靠骨头汤补钙

有的家长喜欢给孩子熬肉汤、骨头汤补钙，这些汤虽然看起来奶白奶白的，但其实是因脂肪乳化成了乳糜微粒，均匀分布在汤里，喝起来可能很香，但除了脂肪，真正的营养成分并没有溶出多少。精华不在汤里，肉汤中绝大多数的营养还是在肉里，虽然喝汤能补充一定的水分，但想补钙，还得吃肉。

骨头中的钙很难融进汤里，想给孩子补钙，只喝骨头汤没用。补钙的最佳食品是奶制品，每天要让孩子喝够300毫升的牛奶。如果孩子有乳糖不耐受、喝完纯奶有腹胀腹痛等情况，摄入300毫升的酸奶或30克的奶酪也可以。

吃水果比喝果汁更健康

天气渐热，孩子补充水分很重要，但要尽量少喝甜饮料和果汁。甜饮料中的添加剂含量较多，多数含糖饮料的糖在8—11%，有的高达13%以上，而一些现制的奶茶含糖量在15—25%。孩子喝太多饮料会增加龋齿、肥胖等疾病的风险。

自家榨的鲜果汁，也不建议给孩子常喝。因为在榨汁过程中，滤掉了绝大多数膳食纤维，不少维生素也被破坏，但却浓缩了大量糖分，孩子经常喝，可能会造成虚胖，甚至可能带来高血糖或糖尿病风险。所以，还是吃水果更健康。

建议多给孩子准备白开水、绿豆汤、淡柠檬水等不加糖的清淡饮品更为合适。（作者系中国检验检疫学会科普讲师、首都保健营养美食学会理事、注册营养师）

千姿百态的面塑

□赵文新

当面食制作融入手工技艺，就有了面塑。面塑，俗称面花、礼馍、花糕、捏面人，是流传于北京、天津、山东、山西、河南等地的中国民间传统艺术之一。

面塑历史悠久，汉代就有文字记载。相传诸葛亮七擒孟获平定南蛮，回军时遇到泸水波涛汹涌。孟获说，此为阵亡将士灵魂呜咽，须用49颗人头祭奠亡灵。足智多谋的诸葛亮下令，把面捏成人头投进泸水祭奠，江面上立即风平浪静。因此在民间，老百姓将诸葛亮奉为面塑祖师爷。从新疆吐鲁番阿斯塔那地区出土的唐墓中，也发现了唐高宗永徽年间制的男佣女佣及面制小猪，距今已有1340多年。

在宋代，面塑已成为深受人们欢迎的节令习俗，因其可以食用，所以被称为“果食”。元朝时期，面塑从吃食中分离出来，成为民间玩具，即竹签式面塑，流传至今。清末以后，面塑发展到高峰，出现了一批名家，以“面人郎”“面人汤”“面人曹”为代表的艺术流派异彩纷呈。

面塑用手和简单工具，通过一捏、二印、三压、四镶、五滚等各种手法，制作出栩栩如生古今人物、飞禽走兽、花鸟鱼虫等。通过“文胸、武肚、老人脊背、美女腿、小孩虎头虎脑”等具体造型，呈现千姿百态、细致传神的作品，具有较强的地方特色和文化内涵。

日前，北京市延庆区博物馆开展非遗体验课，延庆面塑非遗传承人康保旺现场讲授。康保旺师从山东省面塑传承人宋永春、山东省面塑大师申祥民，又得到北京“面人郎”代表性传承人、第二代传人郎志丽的指导。他在传承中创新，以写实人物塑像技法形成特色。

面塑制作以面粉、糯米粉等为主料。面粉和糯米粉按不同比例兑入，做衣服、飘带等细薄物为1:1，做身体、头部等粗壮物为3:1。再配以蜂蜜、防腐剂等辅料，搅拌均匀后，用开水和面，揉成面团。醒发1小时左右，用筷子从中穿洞后放入锅中煮熟。

盆中倒入一些蜂蜜等配料，把煮熟的面饼置于盆中，再把蜂蜜淋在面饼上使其均匀。反复揉搓，让蜂蜜充分浸透，面团揉至光滑细腻，手不沾面为止。用保鲜膜包好放入冰箱冷藏7—10天备用。

捏塑前，需调好所需颜色，包括广告色、水粉色、国画色和油画色等。将颜料揉进面团里，做成多种彩色面胎。

制作面塑时，根据造型，取适量颜色的面团，捏、搓、揉、揪，做成彩胎雏形；用竹签点、切、刻、划，做出各部分；用剪刀、拔棍等工具，轧、挑、滚、揆、印、补等技法完成细节。

做好的面塑，在阴凉处自然风干，干透后放入玻璃罩内，确保不发霉、不断裂、不变形、不褪色。

康保旺制作的面塑，形神兼备、淳朴敦厚、色彩艳丽，一件件艺术作品呼之欲出。2016年，其作品在北京钓鱼台国宾馆举行的外国驻华领事官员新春茶话会上，进行展示。

面塑是一种民俗文化符号。随着社会的发展，守正创新的面塑传承人，吸收时代养分，制作出更为老百姓喜闻乐见的艺术作品。



视觉中国供图

本版投稿邮箱 769131563@qq.com



视觉中国供图

“云光水色落河秋，满径槐花感旧游；无恙蒲帆新雨后，一支塔影认通州。”寻着清代诗人王维修的《古塔凌云》，我来到了北京市通州古塔畔。

一出通州北关地铁站，就望见了那座古塔——燃灯塔，当地人索性直呼“通州塔”。碧水之畔，花木扶疏，古塔就置身在西海子公园里，一身素颜，超脱天际。通惠河、大运河流淌在古塔身畔，古塔俯瞰着天光云影，就像昔日俯瞰着河畔众生。

一支塔影认通州

□彭玲

仰看燃灯塔，它是如此高大挺拔，瘦劲刚硬，又是如此美好精致，夺人心目。塔高13层，密檐实心，不可登临。塔基须弥座呈莲花形，塔身砖木结构，八角八面，双束腰，每面多嵌精美砖雕，下腰置二龙戏珠，上腰置三空门，各角雕力士披甲顶盔。塔身雕有424尊神像，有披铠甲执剑者，有着袈裟合掌者，有慈眉善目者，有凶神恶煞者，皆形神兼备，栩栩如生。燃灯塔檐角悬铜铃2248枚，大者2斤，小者1斤，风来，铃声丁零，清脆之声不绝，听之涤心荡魄。

燃灯塔修建于南北朝北周时期，1400多年历经风雨，多次重建和修缮，现在看到的宝塔，是1985年修缮完工的。2014年，中国大运河被列入《世界遗产名录》。2019年，燃灯塔并入第六批全国重点文物保护单位大运河，从此由市级文物跻身“国宝”行列，文物部门为其划定“保护圈”，因塔施

策，制定了保护和利用规划；同年，燃灯塔维修保护工程竣工后，有关部门对其进行了3D建模，在塔身周围不同位置，采用投影的方式，为其提供光源，让其“容光”焕发，成为通州区的新景观。

燃灯塔初建有许多美丽传说。据说塔下有古井一眼，深不见底，一条龙链自塔基垂直而下。传说井下拴有一条白龙。白龙曾于河中兴风作浪，春天将水全部喝干，使得两岸庄稼枯死。夏天又将水吐出，酿成洪水。百姓苦不堪言，为保家园，年复一年，掘井筑堤不止。这种不屈不挠的精神，终于感动玉帝，遂派下天神，为百姓建宝塔，以燃灯塔的神威，将白龙镇于塔下。塔建成八角八面，为的是消除八方之灾。为使塔顶明灯万世不灭，有足够油源，因此建成13层，每层有一个油库，可使油不尽，灯长明。

传说还有多个版本，都与通州水势汹

涌、灾害频繁有关，不管是恶龙、巨鳌，还是黑鱼精，都被宝塔镇住了。宝塔镇河妖，不仅给了当地百姓精神的安抚，也给了南来北往商旅生命的护航。

燃灯塔建在大运河畔高峻处，虽只有56米高，相对高度却达到了近百米，成为通州的地标建筑。晴天丽日，在50里外就能看到它高高的塔尖，上面的铜刹，折射出太阳的光辉，熠熠生光，这塔影，这光亮，给无数人的心灵带去了平安抵达的喜悦。

据记载，漕运发达时期，通州运河每年要承载2万多艘漕船，运送官兵12万人次，连同商船共3万余艘。这些官船商船民船从南向北，一路风雨颠簸，向着京师进发，当他们看到塔影的那一刻，怎能不欢呼雀跃。正所谓“一支塔影认通州”。看到宝塔，就到了通州了。京师就到了。

这一路，经过了细雨敲窗，烟雾迷离，

经过了琼英飞舞，旋落旋消，经过了古渡垂杨，寂寞寒鸦，终于到了。风浪里的颠簸终于告一段落，眩暈寂寥的行程终于告一段落。漕运官兵、船家水手、商客举子、游子贩夫是这样来的，明朝徐霞客是这样来的，清朝纪晓岚是这样来的，押运400艘漕船的河南粮道李钧是这样来的……他们看到塔影，无不长长地舒了一口气。

今天，我看见运河里的天光云影，仿佛看见扬帆破浪的船影，听见远古传来的惊呼：“快看，燃灯塔，通州到了！”

原来，燃灯塔，永远把此情此景镶嵌在了运河的历史画布上。

非遗文化之窗