

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，孩子身体对于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、动物性食物和大豆坚果等4类食物中的3类以上。比如，一个全麦馒头、一份青椒炒鸡胸、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。家长可以根据孩子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



孩子的生长发育。

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，蛋白质食物摄入过多，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大豆类食物。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

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，但其实是因为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，每天要给孩子喝够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，但尽量不要少喝甜饮料和果汁。甜饮料中的添加糖含量较多，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）

## 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、供给等自身和外在因素的限制，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、云计算技术支撑的市场服务、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

订票、好支付，到达后进门快、行得畅、游得好。

#### 数字化+餐馆=智能餐馆

智能餐馆前端服务与酒店、景区基本相同，主要是通过数字化技术让游客能远端查询餐饮品及其特色、档口和价格、餐位位置和交通并进行预订，餐馆及时通过互联网向客人手机等便携终端推送预订餐位及位置交通、即时通联等信息；点菜可以在到达前通过网络菜单完成，也可以是到达后通过智能终端完成，都是图文并茂并可以看到其他客人的评价，一般不用服务员人工点餐，必要时可以网络查询或到达后向服务员；结束时，通过智能化手段提供结算、离店交通等服务。

（第一作者系文化和旅游部产业发展司原二级巡视员，第二作者系法治网研究院秘书长）

## 文人骚客继台州

□ 苏青

海祠，以纪念这位杰出诗人。

“诗仙”李白多次造访台州，写下《梦游天姥吟留别》《送从侄之台州》《求崔山人百丈崖瀑布图》《天台晓望》等名篇，留下了“天台四万八千丈，对此欲倒东南倾”“霓为衣兮风为马，云之君兮纷纷而来下”“安能摧眉折腰事权贵，使我不得开心颜”等华美、凛然诗句。其“天台邻四明，华顶高百越。门标赤城霞，楼栖沧海月”，意象恢弘、诗句磅礴、想象奇特，表达了诗人对仙家境界的向往和憧憬。

唐乾元元年（758年）三月，杜甫踏春造访被流贬为台州司马参军的忘年交郑虔故居，见人去园空，不禁感慨万千，写下《题郑十八著作丈故居》：“台州地阔海冥冥，云水长和岛屿青。乱后故人双别泪，春深逐客一浮萍。”气势慷慨、悲愤激越。

靖康之变后，“千古第一才女”李清照丈夫赵明诚在赴湖州任职路上病亡，她先后漂泊于浙江的嵊州、建德、淳安、温州、绍兴、衢州和杭州，以及今台州市所辖的临海、黄岩、椒江一带，并在台州写

下了《渔家傲·天接云涛连晓雾》和《清平乐·年年雪里》两首词。其中《清平乐》借雪中梅花抒发了词人对国破家亡、背井离乡、天涯漂泊的沉痛感慨：“年年雪里。常插梅花醉。挹尽梅花无好意。赢得满衣清泪。今年海角天涯。萧萧两鬓生华。看取晚来风势，故应难看梅花。”

台州地处浙江省中部沿海，由西向东倾斜，面朝东海，自明洪武始，沿海一带屡遭倭寇侵扰。嘉靖三十四年（1555年），戚继光奉命调任浙江清剿倭寇，先后任浙江指挥司都司、宁绍台参将、台金严参将等职，负责台州、宁波、绍兴一带海防。期间，与台州等地的军民同心协力，先后取得宁海、新河、花街、上峰岭等战斗胜利，九战九捷，扫清台州全境倭寇。在台州，他还发明了专用于对付散股倭寇的“鸳鸯阵”，创作了军事专著《纪效新书》，创建城墙上的空心敌台，为后来北方长城大规模建造敌台积累了经验。

戚继光还是典型的儒将，挥毫赋诗，抒发情怀，单在台州就写了20多首。“春城

东去海氛稀，城畔人烟绕翠微。山麓高楼开重镇，辕门晓角起晴晖。九天天气三台近，百里江声一鸟飞。极目苍茫忆明主，吴钩高接斗牛辉。”这首题为《巾幗山》的七言诗作于台州大捷之后，站在临海古城巾幗山上，目睹老百姓因倭患消除过上了太平日子，戚继光不禁心潮起伏，以高昂的斗志“吴钩高接斗牛辉”，表达了自己报效国家、镇守海疆的坚强决心。

台州景胜，人文浓郁，古往今来，骚客不断，佳作迭出。今年3月，我出席在台州下轄临海市召开的“长三角科普创作高峰论坛”，有幸感受了台州这块风水宝地悠久、浓郁的诗歌文化氛围。有感于斯，特填《浣溪沙》一词一首，以表情怀：“临海古城胜景收，文人骚客继台州，美篇佳作玉珠留。//五古一撤天下撼，易安李杜耀千秋。继光英武固金瓯。”



视觉中国供图

本版投稿邮箱 769131563@qq.com



视觉中国供图

“云光水色潞河秋，满径槐花感旧游；无恙蒲帆新雨后，一支塔影认通州。”寻着清代诗人王维珍的《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，上腰置三兽门，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。

燃灯塔始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，一条大铁链自塔基垂直而下。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，酿成洪灾。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，以燃灯佛的神威，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航标。

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，就到通州了。通州到了，京师就要到了。

这一路，经过了细雨敲窗，烟水迷离，

## 胡同京味儿

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，因此可以食用，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”等基本造型，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；用塑刀、拔棍等工具，轧、挑、滚、拨、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，神形兼备、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览。

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

## 非遗文化之窗