

# 世卫组织发布

# “新年健康饮食小贴士”

世界卫生组织近日在官网上发布了5条“新年健康饮食小贴士”，提醒人们如何吃得更健康均衡，增强身体抵抗力。

一、吃多种食物。均衡饮食有助增强身体抵抗力，使人更加健康长寿。世卫建议，日常饮食应尽量包括小麦、大米、玉米、土豆等多种主食，外加各种豆类、新鲜果蔬以及鱼肉蛋奶等动物来源食品；尽可能多吃燕麦、糙米等富含膳食纤维的全谷物食品；零食最好选择新鲜果蔬和无盐坚果，而非高糖、高脂和高盐食品。

二、少吃盐。吃盐过多会导致血压升高，增加心脏病和中风风险。世卫建议成人每天食盐摄入量不超过5克（约一茶匙）。人们在烹饪时应少放盐，减少使用酱油等咸味调味品；

在购买罐头、蔬菜干、坚果等食物时，尽量挑选不添加盐和糖的品种；餐桌上不摆放盐瓶和含盐调味品；检查食品标签，选择低钠产品。

三、低脂少油。人们在饮食中如果摄入过多脂肪会增加肥胖、心脏病、中风风险，人造反式脂肪对健康危害尤其大。世卫建议，用大豆油、菜籽油、玉米油等更健康的油替代黄油和猪油；选择鸡鸭鱼肉等脂肪含量较低的“白肉”，而不是猪肉等“红肉”；烹饪时尽量用蒸或煮替代油炸；购买食品时应检查标签，避免购买含有人造反式脂肪的各种加工食品、快餐和油炸食品。

四、限制吃糖。吃糖过多不仅有害牙齿，还会增加超重和肥胖风险，导致慢性健康问题。

世卫建议限制甜食和碳酸饮料、果汁和果汁饮料、冲调饮料、调味乳饮料等含糖饮料摄入；选择新鲜的健康零食，摒弃加工食品；少给儿童吃含糖食品，不应将盐和糖添加到2岁以下幼儿的辅食中。

五、控制饮酒。人们庆祝新年常常离不开酒，但饮酒过多不仅会增加受伤的直接风险，还可能给身体造成长期影响，如肝损伤、癌症等。世界卫生组织建议，尽量少喝或不喝酒，某些特定人群应绝对禁酒，比如孕妇和哺乳期女性、驾驶员、机械操作人员，以及患有某些疾病而酒精会加重病情的人、正在服用能与酒精直接发生反应的药物的人等。

（郭洋）



制图/范英兰

## 穿羽绒服越重越好吗？

寒冷的冬天，人们通常会穿上羽绒服来抵御寒冷。羽绒服不仅轻便，相对棉布等材料来说也较为保暖。但你知道羽绒服为什么更暖和吗？你觉得羽绒服越重越好吗？你会挑选羽绒服吗？

### 羽绒构成能阻碍空气流动

羽绒服之所以具有优异的保暖性能，是由它的结构所决定的。羽绒的绒朵呈朵状结构，是由一个绒核及放射出的很多绒丝组成。绒丝又是由许多微小的中空结构鳞片组成，其中蕴含了大量的静止空气。由于空气的热传导系数很低，从而形成了阻碍冷热空气流动的天然屏障。加上羽绒特有的立体枝状结构，使羽绒与同等重量的其他保温材料相比（如驼绒、羊绒、蚕丝、棉花、化纤等），蓬松度更高、保暖性更强。

应该注意的是，一些对于羽毛有过敏反应或者是呼吸系统相关疾病的患者，如皮肤过敏、过敏性鼻炎或哮喘患者，就不建议穿羽绒服，以免引起疾病的复发。

### 挑选羽绒服的三大误区

千万不要觉得羽绒服越厚越暖和，或者觉得越重质量越好。这些都是挑选羽绒服时容易产生的误区。

误区一：羽绒服越重越保暖。一般来说，一件羽绒服里不是只有羽绒。另外，羽绒服的重量还和羽绒服使用的面料有关。因此，羽绒服的重量不等于充绒量，不能用羽绒服的重量来简单判断羽绒服的保暖性能。

误区二：羽绒服越厚越暖和。羽绒服的蓬松度与羽绒服的厚薄无关。一件厚重的羽绒服，蓬松度可能不达标；一件轻薄的羽绒服，蓬松度的数值也可能表现突出。

误区三：含绒量100%最保暖。从检测实验的结果来看，即便是使用了最优质的羽绒，当中也会既有绒朵，又有绒丝。所以，不可能出现含绒量100%的羽绒服。

那我们如何判断羽绒服好不好呢？可以按照以下步骤识别。

一看：有无产品质量标签、检测报告等，标签上羽绒种类、含绒量和充绒量是否标示清楚；二摸。质量好的羽绒服摸起来手感柔软，有完整的毛片，有羽毛梗但不能多，同时还要保证毛梗细软。再掂一掂羽绒服的重量，一般来说，重量越轻、体积越大的越好。用手按压羽绒服，随即松开。如果迅速回弹恢复原状，说明羽绒的蓬松度良好。否则，回弹性差，拎在手里有沉重感的则说明含绒量低，或可能掺了一定量的毛片或粉碎毛；四拍。用力拍一拍羽绒服，如果有羽绒钻出或针脚处有粉尘溢出，说明布料防钻绒性差，或者缝制针眼太大，这种羽绒服会越穿越薄；五闻。鼻子接近羽绒服仔细闻，如有明显异味或臭味，就有可能填充了劣质羽绒，建议不要购买。（转自“科普中国”）

## 南天竹似竹但不是竹

文/图 李文艳



（资料图片）

在四季常青的广州，红叶植物是稀少的。但在广州华南植物园中心大草坪路边树下，有一大丛披着冬日阳光的南天竹，老叶是鲜艳的红色，枝顶新叶似晕染的红棕色，边缘更红，内里红绿相间，树中的叶片则是一如既往的翠绿——整一树的五彩斑斓。

南天竹又名蓝田竹、天竹、南天竺等，是小檗科南天竹属的一种常绿小灌木。南天竹似竹但不是竹，茎常丛生而少分枝，茎干挺拔且有节，枝条纤细，与竹颇为相似。它春天翠绿扶疏，夏天白花留香，秋天红叶绚烂，冬天红果累累，一年四季都风姿卓韵。它整体清雅，又有不畏严霜的高洁风格，明明是灌木，却有树的刚毅舒朗，又有花的清雅圣洁，值得好好欣赏。

许多典籍里都有南天竹的身影，《竹谱详录》记载“春花蕙生，色

白微红，结子如豌豆，正春色，至冬色渐变如红宝颗，圆正可爱，腊后始雕。”将南天竹的生长及欣赏特性做了言简意赅的阐释。宋代杨巽斋在《南天竹花》中云：“花发朱明雨后天，结成红颗更轻圆，人间热恼谁医得，只要清香净业缘。”形容它初夏雨后开小白花，花后枝头结满圆润的果子，使人忘却了酷暑。中国现代著名作家、盆景艺术家周瘦鹃曾将南天竹与蜡梅并称“岁寒二友”，在其小令《好事近》中道：“天竹殷殷红透，好与寒梅作伴，喜



（来源：华南植物园）

两相竞芳。”关于南天竹的前世今生还有许多饶有趣味的故事，甚至有人认为南天竹是《红楼梦》里“绛珠仙草”的原型。但南天竹是有毒植物。每年5-11月是南天竹的果期。浆果球形，初为绿色，慢慢变为红棕色，最后在萧瑟的秋冬里红艳艳、沉甸甸地垂挂枝头。南天竹的果实宿存时间能长达半年之久，夺目的红果子虽有毒，鸟却能食，趁机将扁圆形种子传播到遥远他乡。人却不能生食此果，只有经加工后，它才是镇咳良药。此外，南天竹的根、叶也具有强筋活络，消炎解毒之效。

南天竹是我国原产的传统植物，如今在园林及插花圈子里也成名已久。早在明清时期，南天竹就被列为古典庭园的造园植物，随着园艺水平的进步，现已涌现出众多彩叶南天竹品种。（来源：华南植物园）

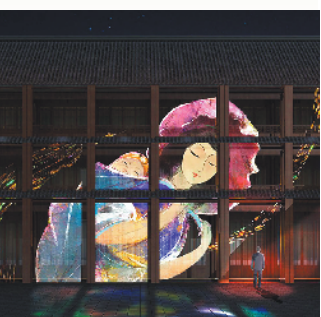
# 《原乡》将于明年4月公演

## 为全球首台以客家文化为主题的实景演出

文/危健峰 图/受访者提供

由梅州鼎盛翼文旅公司倾力打造的《原乡》，是中国首台围屋情景体验大型舞台剧，也是全球首台以客家文化为主题的实景演出。在12月20日举行的《原乡》创排发布会上，主办方宣布《原乡》将于2020年4月25日在世界客商大会期间公演。

《原乡》究竟是一部怎样的大作？其承载了怎样的时代主题？《原乡》与世界客都梅州有怎样的关系？目前《原乡》创排以及相关项目的进度又是如何？为此，羊城晚报记者到梅州鼎盛翼文旅产业投资有限公司进行了采访，抢先为大家解码《原乡》的创作起源、内容以及创排的进度。



## 壹 一部客家人家国情怀的实景演出

在《原乡》创排发布会上，原乡演艺总导演梅洪先生详细介绍了《原乡》的创作思路。他说，在中国传统文化中有万物因果始于“原”的说法。中国最早的都城叫原城；中原意为“天下至中的原野”，即天下的中心；华夏文明、中华文化都有其“原”。客家人由五胡乱华的衣冠南渡和先后千年的5次迁徙，由“原”所衍生的“家园”和“源头”让我们获得了一种新的灵动。《大戴礼记》：“乡者，何也？乡其居也，雁以北方为居。何以谓之乡？生且长焉尔。”“乡”包含了故乡、家乡、乡土、乡音、乡情、乡恋。用“原乡”来命名，体现的是客家人情感的回归和精神的守望，也就是“根在哪，脉就在哪”的人文情怀。

“母亲在哪，家就在哪。”

梅洪介绍，在客家人的迁徙历史和中华文化中，客家母亲是一个非常重要的角色，而在时代语境中家、故乡和祖国都是我们的“母亲”。所以，在时长100分钟的《原乡》中将乡愁情愫、乡土情结、家国情怀、人文精神四大“情结主线”统一起来，由客家“阿妈”这一角色贯穿全剧，在时空变换中，通过一个“阿妈”、一组“阿妈”带出极具个性的梅州地区代表人物黄遵宪、张弼士、林凤眠、李惠堂、姚子青、何质彬，展现客家人崇文重教、四海为家、冒险进取、敬祖睦宗、爱国爱家的客家精神。《原乡》对于梅州不只是弘扬客家精神，更是以此为文化的引擎，从地脉、史脉、文脉、情脉等方面撬动文化和旅游产业的结合，实现艺术价值与经济价值的统一。”梅洪说。



《原乡》演艺舞美图

《原乡》演艺中心建设如火如荼



《原乡》演艺中心效果图

## 贰 一部以围屋情景为剧场的舞台剧

“《原乡》演艺中心从外部看就是一个典型的客家围屋，前面是一个半月塘，后面是方形围屋，内部则高度还原了客家人生活的场景。”梅州鼎盛翼文旅产业投资有限公司文旅负责人任俊鼎向记者介绍，演艺中心分为地面三层和地下三层，地面部分为剧场配有1596个可整体360度旋转移动的座位，地下部分为动力设备、机械装置和应急疏散通道等。目前，演艺中心主体建筑已完成70%，2020年1月中旬完成主体建筑，2月中旬完成外立面施工，同步开始进行内部装修及户外的园林绿化等配套设施施工。

《原乡》舞台与观众席之间相距不过7米，是一个近景式的舞

台；但通过观众席的移动以及舞台的开合，呈现出来就是一个深远的空间。舞台的灯光、音响都是一线品牌，视听效果达到国际一流水平。服装道具方面，严格按照不同历史时期客家文化特点进行定制，目前已完成了服装道具的开发设计，现正处于定制生产阶段。任俊鼎告诉记者，《原乡》最大的亮点当属多媒体技术的应用，“剧场设有四面巨幅LED屏幕，多块投影纱幕和多块移动冰幕，还有多组升降平台，通过这些声光电前沿技术的运用，配合剧情的推进变幻出不同的时空，让观众具有‘沉浸式’的体验。”此外，在第一幕和最后一幕，观众通过舞台背景的打开，将看到半月塘上升起的灯光音乐喷泉。

目前，灯光音响及多媒体的设备设施已进入安装调试阶段，相关的视频素材正在拍摄制作，总素材长度超过了2000分钟。作为第六届世界客商大会开幕式文艺演出的重头戏，《原乡》的创排进度是怎样的呢？记者了解到，整部《原乡》除了7位主演外，大概还需要180名演员，其中专业演员100名，群众演员80名。“目前已经从各艺术院校招募了100名演员，正在抓紧排练；同时为了解决当地的就业问题，我们的群众演员就安排在丙村镇和雁洋镇进行招募。明年3月中旬左右，全体演员将进行合成排练，4月中旬左右进行不带妆彩排，此后进行联调联试，直至公演。”任俊鼎说。

### 链接

#### 粤东首个大型康养文旅项目 梅州“客都人家”

梅州“客都人家”康养文旅综合体位于梅县丙村镇，计划总投资50亿元，总规划占地面积2000亩，是集实景演出、民俗体验、地方美食、休闲度假、康体颐养社区功能于一体的综合休闲文化旅游胜地。该项目首期投资8亿元，包括大型实景演出《原乡》以及客乡老街。

其中，《原乡》是中国首台围屋情景体验大型舞台剧，同时也是全球首台以客家文化为主题的实景演出。故事以客家人衣冠南渡、过番谋生的迁徙背景为创作题材，通过“穿越、溯源、回归”三大演出线索，跨越时间维度，讲好“客人、客家、客都”的客乡故事。客乡老街则首开沉浸式游览，以记忆梅州、饕餮梅州、风物梅州、乐活梅州为四大主题版块，集匠人文化展示、民俗演艺、休闲娱乐、客家民宿、创意工坊、风情美食等六大业务体验项目于一身的特色老街。

梅州“客都人家”康养文旅综合体是广东省重点项目。2018年11月，项目签约落户梅县区后，梅州市、梅县区各级全力支持项目发展，仅用半年多的时间就完成了公司注册、规划设计、项目审批、土地供地等一系列工作，跑出了“梅州速度”；2019年5月18日，该项目顺利动工，目前《原乡》演艺中心和客乡老街建设进度均已超过70%；2020年4月25日，第六届世界客商大会期间《原乡》将正式公演，客乡老街已完成首轮招商，将在2020年7月中旬开街。