



健康

中小学生学习健康成长的秘诀是什么？

主持人白娜：亲爱的听友们大家好，欢迎收听本期《MM来了》。本期节目特邀营养师、营养师、育婴师、高级月嫂、初之光国际婴幼儿托育中心后勤主管卢园做客直播间。



● 嘉宾卢园

白娜：中小学生学习正处于长身体的重要时期，良好的营养状况是其智力、身体素质，乃至心理发育的基础和保障。下面，让我们跟着营养师一起来了解一下中小学生学习健康成长的秘诀。

卢园：一是每天吃新鲜蔬果。新鲜蔬果是维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物的重要来源，而且普遍含水量高，热量低。例如400卡路里的蔬菜和水果（约1kg）可以填满整个胃部，却只相当于吃了两块巧克力（80g），或一对肯德基鸡翅。但要注意，土豆、藕、芋头、玉米、豌豆等，这些被我们常常认为是蔬菜的“菜”们，其实并不是蔬菜。因其提供的碳水化合物（淀粉）较多，在中国居民膳食指南中，将它们归为主食（谷薯）类，与大米饭属同类食物。

那蔬菜包括啥呢？事实上，绿叶菜只是蔬菜家族的一员，绿叶菜固然很好，但其他颜色的蔬菜也提供了不可替代的营养。我们应该接纳五颜六色的蔬菜，以获取更加全面的营养。

二是挑选健康零食及食用时间。零食的美味可能导致我们一旦吃上就“忘乎所以”，停不下来。无形之中就会摄入多余的能量、脂肪、钠，让体重在

不知不觉中增长，时间长了还会影响身体健康。

那么，如何正确选择零食呢？

在早、午餐之间，吃一小把（10克）低钠的坚果（非油炸），比如原味的核桃（2~3个）、杏仁、南瓜子（一手掌心）等，可以及时补充能量，坚果还富含维生素和矿物质，可以为大脑加加油。

三是少吃高脂高盐高糖的加工食品。“三减”（减油、减盐、减糖）征途上最大的障碍，可能就是我们对“味儿”的追求。比如闻了说臭，吃了说香的长沙臭豆腐，谁都无法拒绝的美味炸薯条，“肥宅快乐水”可乐、雪碧，喝了能“续命”的“救命稻草”奶茶……由于这些食物中的高油、高盐或高糖，如果过多摄入，忽略膳食多样性，可能会导致维生素、矿物质等营养素摄入不足。短期过度食用，可能影响学习或体育活动；长期过多摄入可能导致牙齿疾病，超重、肥胖等。

四是保持充足睡眠。为什么需要保持充足睡眠？“睡眠大师”马修·沃克教授曾把大脑中负责记忆的海马体，比作大脑的“信息收件箱”。当睡眠不足的时候，海马体这个收件箱，竟然会拒绝接收新的信息。只有睡眠充足时，海马体才能有效地接收并保存“文件”，把那些我们白天学习到的新鲜知识，储存为长期记忆。

联合国儿童基金会推荐小学生每天的睡眠时间为10小时，初中生为9小时，高中生为8小时。但是现在日夜颠倒、失眠、睡眠时间不足等问题越来越常见，那应该怎么改善睡眠呢？

首先要改善睡眠环境，营造适宜睡眠的氛围。在卧室提供理想的温度、声音和光线。温度以20℃~23℃为宜，睡前关闭大灯，尽量减少光线和噪声的影响。

其次学会缓解压力，放松心情。睡前应尽量保持身体和心情的平静，可以选择看看书，听听舒缓的音乐，睡前一小时应不再思考学习内容或使用电子产品。

最后要规律三餐，时间太晚就别再进食啦。睡前不能吃得过饱，因为大量食物在胃内进行消化，不断刺激大脑，便不能安然入睡。晚餐与睡眠间隔至少3小时。睡前也不要喝茶、酒和咖啡。

五是动起来。积极运动益处多，青少年正是长身体的时候，除了合理的营养，还需要充足的身体活动来保驾护航。我国《学龄儿童膳食指南（2022）》指出学龄儿童每天应进行累计60分钟的中高强度的多样化身体活动。

那么，什么是中高强度的运动呢？我们常进行的跑步、游泳、爬山、各种球类运动、跆拳道、舞蹈、跳绳等都属于中高强度运动。

如果没有机会一次性运动60分钟，我们可以采取游击战术，化整为零，比如进行2次、每次30分钟的运动，甚至进行6次、每次10分钟的运动。不要让没有时间成为借口，动起来，为生命添活力。

艺术

解读秧歌剧《我的中国“心”》

主持人折莉娜：秧歌剧是一种剧目类别，在民间秧歌基础上产生的一种新型小歌剧，音乐吸收了道情和陕北民歌。剧情较为简单，主题集中，有两三个角色，反映边区人民的大生产运动、参军、学文化、减租斗争等内容。秧歌也是一种小型的歌舞剧，是抗战时期在延安解放区创作的一种新的艺术形式。



● 嘉宾宁小兵

折莉娜：1942年延安文艺座谈会以后，延安解放区的广大文艺工作者，积极响应毛泽东同志和党中央的号召，投身于工农兵群众之中去，认真研究民间艺术，热情地向群众学习流行于陕北农村的一种歌舞形式——秧歌。在群众性秧歌的基础上，熔歌、舞、剧于一炉，创作出“秧歌剧”这一艺术形式，著名的作品有《兄妹开荒》《夫妻识字》《动员起来》《宝山参军》等。

本期节目非常荣幸邀请到延安大学鲁艺学院音乐专业副教授、词曲创作人——宁小兵老师，来跟大家一起分享他近期创作的秧歌剧《我的中国“心”》。宁老师，你在我心里一直是个优秀的音乐制作人，这是你第一次创作秧歌剧吗？是什么样的契机让你有写秧歌剧的想法？

宁小兵：对，这是我第一次创作秧歌剧。

2023年省科协举办以弘扬科学家精神为主题的剧目比赛，我就想做一次尝试。借助老鲁艺人的创作灵感及背景，结合政府对地方苹果种植的好政策，我选择了以陈学森教授培育的红心苹果为题材，

宣传和弘扬科学家精神。

折莉娜：创作秧歌剧跟创作音乐最大的区别和感受是什么？

宁小兵：其实区别蛮大的，创作音乐就是词曲，创作秧歌剧要考虑故事的主题、内容、人物、表演等一系列，需要更多完整性。

折莉娜：《我的中国“心”》这个秧歌剧大概要表达的内容是什么？

宁小兵：本剧讲述了科学家陈阳在研究出红心耐旱产量高的苹果品种后，带着新研究的红心苹果育苗，去往林南和林蕾父母的村子精准扶贫，帮助农民乡村振兴，实现共同富裕的故事。

本剧用倒叙的形式，讲述新品种在试栽时发生的故事，最终陈阳用科学改良的苹果品种，不仅提高了苹果产量，而且最终带领全村脱贫致富奔小康的故事。通过陕北秧歌剧的形式，让故事变得更加富有观赏性。

折莉娜：你认为用何种方式可以吸引更多的年轻人关注秧歌剧？

宁小兵：我认为需要利用媒体及网络去大力推动好的作品及不同种类和形式的剧，为大家营造一个良好的审美条件，多宣传美的东西。秧歌剧就是一种很好的舞台表演，有故事，有曲调，诠释了人们的真善美。

折莉娜：你对秧歌剧的传承与发展有什么好的建议和想法？

宁小兵：我认为需要把传统的秧歌剧与新时代音乐结合起来，可以通过“老调新唱”“老曲新编”等手段来促使更多的年轻人去关注和传承老一辈人留下的宝贵文化艺术财富。

折莉娜：民族要复兴，乡村必振兴。这部秧歌剧也让我们了解到更多“科技”在泥土里扎根，也让广大农民群众共享了“科技红利”，为促进农业高质量发展、乡村宜居宜业、农民富裕富足插上“科技翅膀”，赋能乡村振兴跑出了“加速度”。当然，作为新时代的新青年，要深入挖掘中华优秀传统文化蕴含，结合时代要求继承创新。宁老师也确实是一名合格的文化继承者和传播者，能够让文艺作品展现出别样的魅力和时代风采，希望他能创作出更多优秀多元的作品。

童声

“我的成长轨迹是妈妈的‘世界地图’”

主持人郭羽：欢迎大家来到本期FM107.7延安综合广播《最美童声》节目，大家好，我是小羽姐姐。做客本期节目的是马家湾小学五年级三班的学生惠博雅，惠同学，请你为大家做一个自我介绍吧。



● 惠博雅同学和妈妈

郭羽：接下来是“爸爸妈妈我想对你说”板块，我们一起来听听惠博雅有什么话想要告诉自己的爸爸妈妈。

惠博雅：亲爱的妈妈，做你的孩子我很幸福，虽然你有时候唠叨，但我知道你都是为了我好。我的成长轨迹是妈妈的“世界地图”，希望妈妈能做回自己。感谢你不是超人，却为我变成了万能。小棉袄会努力成为你的防弹衣，缓慢又笨拙的路上，谢谢你陪我长大。

郭羽：或许你会觉得孩子的辞藻并不华丽，句式不太工整，但是从这些稚嫩文字中，能真切地感受到他们对父母的理解、赞美以及深深地爱。那么今天我们也邀请到了孩子的妈妈来做客，所以接下来的时间，我们一起来听听惠博雅的妈妈有什么话要告诉她的宝贝女儿。

惠博雅妈妈：亲爱的闺女，你好。这是妈妈第一次给你写信，妈妈有许多心里话想对你说，你愿意听吗？妈妈告诉你，我最想说的话，有个女儿真好。

孩子，在学习的过程中，妈妈知道你肯定会遇到这样那样的难题，但你要记住，不要为难题找理由，要为解决难题找方法。你虽然不是完美的天使，还偶尔要耍脾气，犯一些小毛病，学习的时候偷偷小懒，但无论是哭，是笑，是闹，妈妈永远爱你。随着你日渐长大，你会有更多的机会去尝试，去体验生命的酸甜苦辣，但请你记住，一定要对自己的行为负责，做一个勇于承担责任的人。

海阔凭鱼跃，天高任鸟飞。在这个自由的天空插上你梦想的翅膀独立地飞吧，妈妈永远祝福你。

郭羽：父母是孩子的第一任老师，作为家长，这个不需要任何培训就可以上岗的“职位”，我们怎样才能胜任，又如何才能做得更好，这确实值得很多家长朋友们去思考。很高兴邀请到惠博雅和她的妈妈来做客直播间，让我们认识了一个特别优秀的孩子，祝惠博雅将来可以实现自己的梦想好吗？

惠博雅：好，谢谢小羽姐姐。

郭羽：最后祝愿所有的爸爸妈妈们工作顺利，身体健康，希望大家抽空多陪陪孩子。

金融

引导金融资源支持经济社会发展的重点领域和薄弱环节

主持人常枫：倾听百姓呼声，架设沟通桥梁。近日，光大银行延安分行行长助理陈少阳、光大银行延安分行营销一部总经理王英、光大银行延安分行零售金融部总经理郭正做客直播间，就光大银行延安分行工作与我们进行了分享交流。



● 嘉宾从左至右依次为郭正、陈少阳、王英

常枫：中国光大银行延安分行作为金融央企驻延单位，为延安市注入了金融活力。那么，你们在金融服务实体经济方面有哪些好的经验做法？

陈少阳：2023年以来，光大银行延安分行深入贯彻党的二十大精神，全面落实新发展理念，服务实体经济，助推绿色金融高质量发展，引导金融资源支持经济社会发展的重点领域和薄弱环节。在延安市委、市政府的支持下，光大银行延安分行主动对接延安“十四五”重大项目和2023年重点建设项目融资需求，为延安市经济社会发展作出积极贡献。下面，我从四个方面具体介绍一下。

一是支持实体经济发展，光大银行延安分行认真调研延安市经济结构特点，加强对能源、城市基础

建设等方面的信贷投放，在煤炭行业紧盯头部重点企业，服务纵深延伸至最基层矿井，切实解决企业运营的资金需求；关注市民用水安全问题，对市属相关水资源生产企业的项目建设、水质提升等方面进行信贷支持；同时，对一些主要从事混凝土制造、房屋改造等企业提供综合金融服务，包括但不限于流动资金贷款发放、员工工资代发等。

二是支持房地产行业健康发展，在风险可控的基础上，对延安目前的重点房地产企业进行调研，根据项目的整体进度、房屋的产品定价、市场的购买需求，整体设计融资方案，全面确保楼盘按时交付，让市民重拾房地产信心，增强政府公信力。同时，不断扩大商品房按揭楼盘覆盖范围，让老百姓办理房屋按揭时的可选择性增多，用优质的金融服务让老百姓买房放心、住房安心。现阶段我行已和延安当地一些重要二手房公司建立了良好合作关系，全面覆盖延安市宝塔区范围内的二手房交易，办理速度快、服务态度好是光大银行一直秉承的企业经营理念，欢迎广大听众来行咨询体验。

三是贯彻新发展理念，推动绿色金融发展，积极响应国家号召，调研县域相关企业，对新能源行业提供有效支持，尤其是对县域的光伏发电企业进行信贷支持，梳理企业融资需求，分别对延长、黄陵进行流动资金贷款投放，投放有效带动了当地的就业，提升了资源利用率。

四是加强支持民生、普惠小微企业。在疫情过后经济复苏的关键节点，延安当地的小微民营企业运转出现资金困难。我行分别对从事医药、餐饮、住宿的各个民营企业，深入现场进行查看，提升放款效率，优化放款流程，让各个企业主树立发展信心，充分发挥小微企业在市场经济中的活力，整体带动延安经济发展。

（编辑：安文渊）