

# 又是一年中秋时 喜迎节日守团圆

记者 李欢 孙艳艳 潘文静

中秋佳节,是我国的传统节日,寄托着思念故乡、亲人之情,承载着丰收、幸福的祈盼。中秋节之际,我市市民品尝月饼、寄托思念,安排好假日出行规划,尽情享受节日的喜悦,相关部门也加强监管,确保群众安全过节。

## 吃月饼赏月 乐享传统节日

八月十五月圆,中秋月饼香又甜。“月饼”一词最早收录于南宋吴自牧的《梦粱录》,那时仅是一种点心食品。到后来,人们逐渐把月饼与赏月结合在一起,寓意着家人团圆。同时,月饼也承载着满满的祝福与关爱,是朋友间联络感情的重要礼物。

吃月饼是中秋节不可或缺的一项重要内容,这时候的月饼吃起来也分外香甜。走在延安的大街小巷,处处都可以看到销售月饼的摊点,月饼馅有五仁、枣泥、豆沙、红豆等,人们在摊位前仔细挑选,满载而归。

今年42岁的市民刘星,正在市区一家大型超市选购月饼。他介绍说:“家里现在是四世同堂,老老小小一大家子聚在一起非常热闹。我准备多买一些大家喜欢的口味,让家人们品尝月饼,感受传统节日的氛围,也会将月饼寄给远在外地的朋友们,表达节日的关怀与思念之情。”

刘星告诉记者,家里的老辈们非常注重传统节日,很重视仪式感,他们兄弟姐妹们早就商量好了,大家都在爷爷奶奶家过节,准备一起吃月饼、赏月,谈谈各自在工作生活中的趣事,也是一次大团圆,一定特别有意义。

在中秋佳节能够与家人团圆,是众多市民的心声。市民刘艳艳表示,每年过中秋节,家人都会聚在一起做月饼,今年的计划和往年一样,准备继续在家里做月饼,觉得别有一番意味。

“家里有专门的烤箱,烘烤月饼非常方便,还可以按照自己的意愿少油少糖,吃得健康。在做月饼的过程中,老人和孩子一起参与进来,大家有说有笑,和和美美,气氛特别好。”刘艳艳说。



● 市民在超市挑选月饼

## 看非遗观节目 开心嗨翻天

中秋佳节临近,处处洋溢着热闹的氛围,多彩缤纷的活动接踵而至,将为市民游客献上一道道精神文化大餐。

9月14日至16日,二道街夜市将举办以“相约中秋·乐享非遗”为主题的中秋活动。活动现场将展示展销剪纸、根雕等各类非遗项目,每个展位都配有专业人员,向观众介绍非遗项目的历史渊源、制作技艺和文化内涵。

二道街夜市还会设置互动体验区,让观众有机会亲自尝试制作非遗作品,并邀请专业非遗表演团队,给观众带来陕北民歌、陕北说书等精彩节目。表演过程中,还会穿插对表演形式和历史背景的介绍,让观众更好地理解解和欣赏非遗表演的艺术魅力。

9月15日至17日,金延安景区同样精彩不断。“花好月圆时 雅韵金延安”中秋游园会邀请八方来客妙趣游中秋,精彩“白+黑”,欢乐不间断。

民歌说书、国风串烧、杂技汇演、汉服巡游,还有各种舞蹈等观赏性十足的节目届时将轮番上阵;蒙眼吃月饼、月宫投壶、后羿射日、海底捞月等多种趣味挑战小游戏,让游客朋友们在

游园的过程中参与感满满;此外还有非遗剪纸、刺绣、非遗漆扇等各式各样的创意集市,游客朋友们还可以DIY月饼,各类活动创意满满、趣味十足。

这个中秋,金延安景区还将现代技术融入盛大的拜月祈福仪式,带领游客同古人一起“过中秋”,感受国风和传统文化的独特魅力。届时,金延安景区还将准备桂花酒、点心、月饼、冷盘等,把中秋夜“团圆宴”直接搬进景区,品“团圆宴”、尝“团圆饼”,漫步花前、观赏月色,共同参加拜月祈福大典,开启别样开面的中秋茶话会。

丰富多彩的文化活动,让市民朋友充满期待。大家纷纷表示,日常工作压力大,生活琐事繁忙,正好可以借着节日的机会,安排好行程,尽情放松身心,享受美好假日时光。

## 强监管严管理 把好群众“安全关”

中秋节临近,我市各监管部门多措并举,全力为市民游客营造安全有序的消费环境。

9月10日,市市场监管综合执法支队对市区的主要消费市场进行了专项检查。检查中,检查组围绕节日期间消费特点,以执法与普法相结合的方式,先后来到双拥大道开邻超

市、尹家沟市场王婆月饼等经营主体进行排查,从食品安全、价格、商品包装等方面规范商家经营行为。

在检查过程中,执法人员对月饼、茶叶等过度包装、月饼与其他产品混搭、包装成本超标准等问题进行重点检查。同时,执法人员还关注标价内容是否真实准确,严厉查处借节假日之际哄抬物价、搞价格欺诈的现象,并向商家发放了“告诫书”,对可能涉及过度包装的产品提前进行规范指导,让经营企业从源头上规范包装,维护消费者合法权益。

市市场监管综合执法支队宝塔大队大队长王炜表示,检查组将在节前和节中持续进行随机抽查,确保物价平稳,产品合法合规,让广大消费者过一个安全放心的中秋佳节。

节日之际,高速公路是不少市民游客出行的必经之地。为了给大家提供一个安全畅通的出行环境,连日来,陕西交控养护公司延安养护中心的养护人员加强隐患排查和病害治理,让大家出行更加安全。

陕西交控养护公司延安养护中心辖区内涵盖延安4条高速公路,800多公里里程,针对中秋节、国庆节双节期间车流量增大这一情况,养护中心特别开启了“双节”模式,强化保洁、清障救援等人员值守,规范各类养护作业。

陕西交控养护公司延安养护中心主任曹江表示,将严格落实人员车辆物资器材,加强物资储备和应急调运,确保高速公路安全畅通,保障人民群众生命财产安全。同时,工作人员也温馨提醒广大驾驶员,在高速行车中遇到突发情况,可拨打12122电话求助。



● 执法人员对月饼市场进行专项检查

# 没有小角色 只有小演员

宝塔区文化馆 宗富远

一部优秀的戏剧作品,无论是主题的高度提炼、结构的精心安排,还是情节的巧妙设置、场面的合理布局,都离不开人物形象的个性化塑造。只有把人物塑造好了,主题才能突出,剧情才能集中,矛盾才能尖锐,高潮才能迭起,吸引观众的强烈的戏剧效果才能得以充分显现。

人物塑造一般又分为主要角色(简称主角)、次要角色(配角)和群众角色等。我个人认为每个人在这戏中都是“主角”,只有抱着这样的心态去塑造我们自己的角色,才能够把角色在此情此景,此时此刻真挚的情感和有机的行动完整地表现出来。

## 角色分析

对剧本文学进行角色分析,是演员创造艺术形象过程中的第一个环节。作品中角色性格的揭示,对全剧主题、矛盾冲突及故事情节开展等起到一定作用。“演员需要从以下几个方面对角色本身进行分析:角色在剧本中所处的情境、角色与其他角色之间的关系以及角色在全剧中的最高任务和贯穿的动作。”作为演员,不管你是饰演主要角色还是小角色,这样的分析都是不可或缺的。

从演员的角度来说,不管是何种角色,都应该不折不扣地去认真准备和分析。即使是对只有一两句台词的小角色的分析,也要本着为角色负责、为观众负责的态度,严要求、高标准地对待小角色,赋予其生命和灵魂,这是十分必要的。小角色的分析,除了要对人物的身份、行为特征、语言特点、心理状态等进行深入细致的分析外,演员还必须要有丰富的想象能力,并要掌握适合自己的创作方法,具备扎实地塑造人物的功底,这对演员专业技能和修养是个考验。

## 人物构思

演员在分析认识角色的过程中,就已经存在着构思的萌芽。尤其是有经验的演员,构思是一种职业习惯,只要有一丝形象的痕迹出现在脑中,就不可能听其自然,必然予以想象改造,力图在自己心中早日形成具体的人物形象。但真正的形象构思活动一般总是在有了一定的认识之后才会集中地展开,它的主要目标就是建立“心象”。

演好主角不易,演好小角色也不简单。因为在剧本中对小角色的作出的舞台提示较少,所以就需要我们演员根据戏中的整体的规定情境去丰富和补充角色自身应有的规定情境。那么,既然要创造规定情境就一定要创造出一种特定的规定情境,而不是那种可有可无的,或者仅仅是剧作家在纸面上写出来的时代、时间、地点和人物关系。演员应该在剧作家的提示的基础上去丰富和补充剧本中人物行动的规定情境。

## 正确对待

从事演出10多年来,我也扮演过许多小角色,但似乎并没有什么苦闷。其实在生活中,如果个人在此时此刻的情境中起陪衬作用,即或是不引人注意的配角,但作为“人”,都有自己完整的人生,各有不同的经历,具体生活环境,复杂的人物关系,特定的思想性格。作为出现在剧中的每个角色,既是剧情中的一员,出现在舞台上的生活(规定情境)中,无论戏多少,都应是完整的一个人物形象。因此,作为演员,无论扮演多么小的角色,与主角一样,应感觉自己完整的“自我”。因此,我对自己扮演的小角色,都下功夫琢磨,越琢磨越想演,总是演出“人物形象”来。无论成功与否,觉得都有意思。

所以,我认为演员的根本任务,就是要认真对待每一个角色,即使是一些戏份不多的小角色,也应该全身心地演好,把一个人物活生生地呈现在观众面前,这是作为演员义不容辞的责任。角色有主次之分,主要角色往往只有几位,其他绝大多数都是处于次要、帮衬或烘托氛围的角色,虽角色分工不同,却无轻重之别。最后,我要感谢所饰演过的小角色,感谢它们使我对表演产生的这些来之不易的感悟。

# 月饼琳琅满目,如何正确选购?

记者 孙艳艳

随着中秋佳节临近,传统食品月饼在我市各大商超市场走俏,线下商超纷纷开辟月饼专区,线上各网站、直播平台也推出各种口味的月饼,不少消费者纷纷选购品尝月饼。如何正确选购?如何健康食用?近日,记者走访了我市部分商超、市场,并采访了市市场监管局相关工作人员,就月饼选购给出一些建议。

## 避开误区,正确选购

月饼通常以小麦粉、谷物粉、薯类粉、食用油脂、白砂糖等为原料制作成饼皮,包裹各种不同的馅料加工而成。

随着健康饮食理念的普及,无糖月饼、素食月饼也越来越受欢迎。无糖月饼是否就是糖含量为0?根据食品安全国家标准相关规定,每100g月饼的糖含量不超过0.5g时,可声称或标注为无糖月饼。据了解,预包装食品中的“无糖”一般是指果糖、葡萄糖、蔗糖、麦芽糖和乳糖这些单糖和双糖的含量达到了无糖声称要求,但可以含有麦芽糖醇、木糖醇等甜味剂,俗称“代糖”。因此,无糖月饼并不意味着月饼中的糖含量为0,也不代表没有糖醇等甜味剂。

素食月饼虽然在原料控制环节降低了饱和脂肪酸、胆固醇的含量,但糖含量脂肪等并不一定就比普通月饼低。此外,有些商家在月饼中加入西洋参、人参、燕窝等高价食材,推出一些“高端月饼”。在部分消费者认知中可能具有一定的滋补和保健功效,但这些食材

的添加量需要达到一定的程度,才能发挥其预期的健康效果。

据市市场监管综合执法支队食品生产流通监督执法科一级科员吴露露介绍,在月饼的加工和烘焙过程中,一些营养成分还可能分解或流失,营养价值大大降低。

## 合理贮存,健康食用

月饼属于含油量较高的食品,容易氧化变质,选购有冷藏或冷冻等特殊储存条件要求的月饼时,应注意查看食品销售保存环境是否符合标签标示的储存条件要求。

吴露露建议,要选购包装完整清洁、无裂纹、不露馅的月饼。购买前要认真查看包装是否标明生产日期、保质期、净含量、配料表、添加剂、贮存条件、厂名厂址、产品执行标准、生产许可证等基本信息,尽量选择添加剂种类少、保质期短的月饼。注意查看散装月饼的盛放容器是否清洁,月饼有无酸败味等异味。如购买现场制月饼,要注意查看其生产资质及制售人员是否采取相关卫生防范措施。

“月饼忌高温又怕潮,一旦拆封,

即使低温存放也会引起皮硬味失。拆封后的月饼长久放置还容易腐败变质,存在一定食品安全风险。市民在食用前应仔细观察月饼外观,一旦发现有毒变等现象,应停止食用。”吴露露说。

除此之外,一些患有糖尿病、“三高”、肝胆类疾病的消费者还要注意健康食用月饼。

据相关资料显示,大部分月饼糖分和脂肪含量较高,正常人群在食用月饼当天可相应减少米饭、馒头等高碳水主食摄入,还可以搭配茶饮、果蔬食用。肠胃功能弱与患有糖尿病、“三高”、肝胆类疾病的消费者,减肥健身人群,老人及儿童等,可选择无糖、低糖、低脂配方的月饼,并根据身体状况分次少量食用或免食,避免因过量食用而导致不适。

吴露露还提醒消费者,购买月饼时应索要并保存好发票、收据及其他消费凭证,一旦发生消费纠纷可作为维权依据。如遇到消费纠纷,可先行与经营者或购物平台联系解决;如不能协商解决,请及时拨打经营者所在地的12315电话进行投诉,依法维护自身合法权益。

## 通知

高健,于2012年承建张家滩镇限价房3、4号楼建设工程,工程款尚未结清,现我单位欲结清工程尾款,目前联系不到本人,请于本通知发出之日起7日内联系我单位,否则造成后果由本人自行承担。

特此通知

延川县张家滩镇人民政府  
2024年9月13日

## 遗失声明

兰强不慎将位于延安市宝塔区宝塔办事处东风社区食品公司家属院3号楼2单元101室不动产权证丢失,证号:陕(2023)不动产6022号,声明作废。

陕西卓卓安物业服务有限责任公司不慎将中国邮政储蓄银行股份有限公司洛川支行开户许可证丢失,账号:961000010001871710,核准号:J8051000204903,声明作废。

王菲不慎将延安市宝塔区天姿商贸有限公司开具的工商服务业统一收款收据保证金丢失,票号:NO.5605706号,金额:13200元,声明作废。

延安联凯置业有限公司不慎将公章丢失,防伪码:6106020309161,声明作废。

延安联凯置业有限公司不慎将财务专用章丢失,防伪码:6106020211038,声明作废。

父亲贺原、母亲贾敏娟不慎将女儿贺梓萌出生证明丢失,出生证明编号:Q610045441,声明作废。

# 高中地理大单元教学的实践与探索

延川县高级中学 磨东燕

在新课程改革的背景下,传统的以知识点为中心的教学模式已难以满足学生综合素养发展的需求。然而,大单元教学强调整体的视角组织教学内容,打破了教材章节的限制,有助于学生构建系统的知识体系,提高综合分析和解决问题的能力。

在高中地理教学中,大单元教学具有一定的实际意义,首先,大单元教学可以将分散的知识点有机整合,使学生能够在更宏观的框架下理解地理现象和规律,促进知识的迁移和应用。其次,通过对复杂地理问题的探究,学生在学习过程中需要运用综合思维分析自然、人文等要素之间的相互关系,从而提高他们综合分析能力。

笔者经过探索和实践,认为高中地理可以从四个方面进行大单元教学。首先要确定单元主题。教师可结合教材内容和学生实际,选择能够涵盖多个知识点、具有综合性和开放性的主题,如“气候变化与人类活动”“城市与区域发展”等。其次要制定单元目标。教师需明确学生在知识、技能、情感态度等方面应达到的具体目标,使教学具有明确的指向性。再次要整合教学资源。教师应整合包括教材、地图、多媒体素材、实地考察等内容,为学生提供丰富的学习资源。最后要设计教学活动。教师可采用问题驱动、小组合作、项目式学习方式,组织学生开展探究活动,培养学生的实践能力和创新精神。

以“区域可持续发展”为例,笔者将教材中相关内容整合为一个单元。单元主题为“探寻区域可持续发展之路”,单元目标为理解区域可持续发展的内涵和基本原则;分析不同区域的发展条件和面临的问题,提出可持续发展的策略;培养学生的区域认知、综合思维和区域协调能力。

在具体教学中,教师首先可以展示一些区域发展成功和失败的案例,引发学生对区域可持续发展的思考。接下来,教师要系统讲解区域可持续发展的相关理论和概念,让学生对此有初步认识。紧接着,让学生分组研究不同类型的区域,如资源型区域、农业主导型区域、工业主导型区域等,分析其发展现状和问题。然后,让各小组针对所研究的区域,制定可持续发展的方案,并进行展示和交流。最后,教师要对学生学习成果进行总结评价,强调区域可持续发展的重要性和实践意义。

总之,高中地理大单元教学是一种符合新课程理念的教学模式,对于提高学生的地理学科素养和综合能力具有重要意义。在实践中,教师需要不断更新教学观念,精心设计教学方案,灵活运用教学策略,以充分发挥大单元教学的优势,为学生的未来发展奠定坚实的基础。