

征文启事

“过年：中国人的集体记忆”征文活动开始啦！

2021年春节即将来临。为深入贯彻落实习近平总书记关于传承中华优秀传统文化、坚定文化自信等重要论述,突出乡愁亲情、家风家教等重要文化元素,进一步筑牢家国情怀,营造欢乐、团圆、喜庆、祥和的节日氛围,为“十四五”良好开局凝聚精神力量,“学习强国”联合华夏电影发行有限责任公司,在春节期间面向全社会共同开展主题征文活动。

征文主题：
本次征文以“过年：中国人的集体记忆”为主题,引导广大读者、观众通过对过年集体记忆的书写,抒发共同的乡愁,重新审视春节这一中华民族传统节日的宝贵价值和独特作用,赋予新的时代内涵,推动中华优秀传统文化的传承、创新和发展,坚定文化自信,为“十四五”良好开局凝聚精神力量。

不论是踏上回家之路的游子,还是坚守在岗位一线的各行各业工作者和因各种原因不能回家的人们,都可以通过过年期间的所见所闻所感,或者对过往春节的回顾、和父母亲人跨越时空的“线上团聚”等方式,记录民俗风情的变迁,书写和过年有关的亲情、友情、爱情、家风、家训等的温情故事,展示不同地区不同民族人们共同的文化根脉、民族情感和精神追求,激发人们为更加美好生活和实现中华民族伟大复兴的中国梦而奋斗的精神动力。

征文时间：
即日起至2021年3月31日



- 作品要求：**
- 1.紧扣主题,弘扬主旋律,传递正能量,富有时代性、思想性、艺术性。
 - 2.内容真实,情感真挚,笔触生动,语言流畅,感染力强。题目自拟,体裁不限,字数一般1200字左右,不超过5000字。作品可以配发相关图片,如与父母长辈和家人的合影、全家福等照片。
 - 3.作品形式可以是饱含深情的散文,也可以是写给父母长辈的一封信等,鼓励创新作品形式。
 - 4.作品须为署名作者自己原创、首发,不侵犯他人合法权益,严禁抄袭。
- 投稿方式：**
- 1.投稿时,作品请以word格式进行上传,邮件名统一为“姓名+作品标题+联系方式”。作品发送至:hongqiao@sqcbmedia.com。
 - 2.可将作品通过居委会进行报送。
- 备注:因来稿量大,未被平台录用,不再另行通知!
- 作品展示：**
- 1.上海学习平台在“强国征

- 文”栏目展示优秀作品。
 - 2.中宣部“学习强国”APP端、PC端“强国征文”频道和“推荐”频道集中展示各地学习平台推荐的优秀作品。
 - 3.为择优在“学习强国”学习平台展示的作品作者发放文创纪念品。
 - 4.征文结束后,“学习强国”组织对作品进行评选。
- 备注:本活动解释权属于“学习强国”学习平台,凡投稿即视为理解并接受本征文启事的所有内容。
- 注意事项：**
- 1.投稿人需保证所投稿件为原

- 创且享有全部合法权利,若侵犯他人合法权益,如知识产权、名誉权、隐私权、肖像权等,则由投稿人承担法律责任。
 - 2.所投稿件一经选用,即视为投稿人独家、免费、长期授权“学习强国”学习平台行使除署名权、修改权和保护作品完整权外的其他全部权利,包括该等权利的转授权。
 - 3.“学习强国”学习平台及其被授权人在不改变稿件原意的基础上,可以对所选用稿件作必要修改。
 - 4.本活动解释权归“学习强国”学习平台,凡应征投稿即视为理解并接受本征稿通知的所有内容。
- 咨询电话:010-55624295、010-55624293。

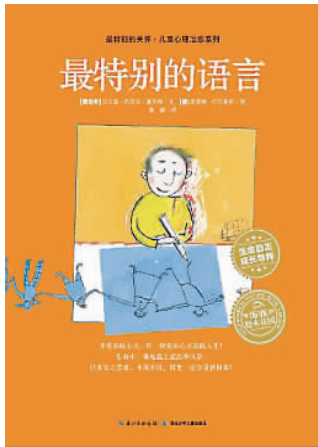
书香虹桥

《故宫的古物之美》



作者:祝勇
出版社:九州出版社
内容简介:2020年是故宫博物院建院95周年,紫禁城建成600周年。这座“纸上的故宫”和它背后的文物故事总是蕴蓄着深沉的魅力,吸引我们去细细品读。

《最特别的语言》



作者:法兰兹·约瑟夫·蒙尼格(奥地利)
出版社:湖北少年儿童出版社
推荐理由:无论你的肤色是白,还是黑,这都不重要。重要的是,你就是你自己,谁也替代不了!无论你是高大,还是矮小,这都不重要。重要的是,我们心灵相通,患难与共!

食药安全

学会这7招 拒绝钠超标

大家都知道,钠盐吃得过多不利于健康,不仅会升高血压、增加骨质疏松风险,最近研究发现,多吃钠盐还会扰乱免疫系统功能。

可是,很多人感觉如果食物太清淡,饮食的乐趣就会不足。所谓“够味”的菜肴,都不少加盐或其他咸味调味品。菜里的咸味,一方面来自于盐、酱油、酱、豆豉、蚝油、酱汁等咸味调味品;另一方面,也来自于增鲜产品,如鸡精、鸡粉、味精、蘑菇精、高汤块等。这些调味料均含有较高的钠元素。同时,用来处理肉类的纯碱、做面点的小苏打等,也都含有钠。

钠是人体必需元素,不是不能吃,而是不能过量食用。如何把一日乃至一餐中摄入钠盐的总量控制好才是关键。同样吃咸味过重的菜,只要我们运用正确的控制方法,就可以既满足味蕾又保持健康。以下介绍7个妙招,拒绝钠超标。

- 方法1:聪明点菜法**
- 如果自己点菜,可以尽量点盐少的菜肴,每餐中咸味重的菜肴不超过一款。买各种加工熟食的时候,注意看一下钠含量,选同类产品钠含量较低的品种。
- 必须注意,有些菜肴“天生”就是高盐“选手”,比如甜咸口味的菜,因为加入了较多的糖,减轻了高盐带来的“齁咸”口感,让人感觉醇厚美味,特别下饭。如京酱肉丝、红烧肉、鱼头泡饼、照烧鸡排、广式香肠等,切忌过量食用。
- 方法2:咸食减量法**
- 如果实在喜欢咸味较重的菜肴,就少吃几口,让总量不要超标。
- 需要特别提醒的是,在享用咸味菜肴的同时,主食和汤羹就要选择少盐或无盐品种了。否

则,从油酥饼、炒饭、小吃、汤羹里就吃进去两克盐,再吃咸味菜肴,盐的摄入量必然大大超标。所以,如果把咸味的汤换成白水、清茶、大麦茶之类,主食只吃米饭,吃菜的时候就能自由一点。

方法3:浓淡搭配法

用很咸的食物搭配非常淡的食物,让膳食整体的盐不超标。比如用少盐的大拌菜来配合浓味的红烧鱼、红烧肉;又可以用完全没有盐的生菜叶子来包裹咸味的烤肉。有时候可以自己带一些洗干净的生蔬菜到餐厅和食堂,比如生黄瓜、生番茄、生菜叶片等,少买些食堂的菜,用原味的蔬菜搭配过咸的菜肴食用。这样,就等于把菜中盐的浓度减掉一半。

方法4:削减调料法

现在很多餐馆可以自取调料,但千万不要觉得调料免费,小料品种多,就不节制地拿取,结果吃进去大量的油和盐。既然由自己控制,多放点葱花蒜蓉即可,也可以放点干辣椒增味,其他咸味的酱料就可以少放一些。



吃生鱼片等日式料理时,可以少蘸点酱油;在吃麻辣烫、凉面、沙拉之类的食物时,可以少放些调料或酱料;吃方便面的时候,可以只加一半或三分之一的料包,这样就能大幅度减盐。

方法5:及时夹出法

很多情况下,菜肴本身并不咸,但料汁却很咸。所以,如果能及时把其中的菜夹出,不让它们在咸味的料汁中长时间浸泡,盐分就不会渗入太多。比如白灼青菜、凉拌蔬菜、口水鸡、蒜泥酱肉一类的菜肴,把其中一部分及时夹取到自己的盘子里,离开咸味调料汁,菜肴就能保持清淡。

方法6:涮水去盐法

如果菜肴里面的盐还没有完全渗透,用水涮一下就可以溶解出来。不妨在用餐时要一碗热水、柠檬水或淡茶,把菜涮一下再吃。用热水涮效果尤其好,不仅能涮掉一部分盐,还能把表面的油也涮掉一部分。

方法7:钾钠平衡法

膳食中摄入足够的钾和抗氧化物质,不仅有助于钠的排出,还有利于降低由于高钠膳食带来的血压升高。所以,在吃了高盐食物之后,更要注意摄入富含钾的蔬菜水果。例如在吃了浓味食物之后感觉口干舌燥时,可以吃一些番茄、黄瓜、水果等,就会感到舒爽许多。

以上7个方法只要综合运用,就能在很大程度上减轻外食时高钠食物对我们的伤害。特别是已经有血压升高、咽喉口腔炎症、胃病、肾病、容易浮肿的人群,以及需要控盐的孕妇,在外吃饭时更需要使用这些方法来保护自己。

(区食药安办)