

2023 年第 4 期

# 悦 读

主管：郑州工程技术学院图书馆  
主办：信息咨询部  
刊期：2023 年第 4 期  
(总第 48 期)

## 目 录

### 新闻·人物

我国首艘大洋钻探船正式命名试航

新疆兵团军垦博物馆：守护精神丰碑 让红色文物“活起来”

一位老党员那段燃烧的“兵团岁月”

坚守防风林 28 年 护林员马晓华把青春献给这片沙海

在焊花中淬炼成才 这位青年工匠不简单

吴秋瑾：身体虽然“渐冻” 初心一直滚烫

### 健康·教育

“涉世未深”大学生请收好这份反诈指南

二〇二三年度十大营养热词出炉

《中国居民营养素养年度报告（2023）》发布

冬吃萝卜赛人参，不可错过减肥护肤的白萝卜

几点喝咖啡/奶茶不会影响睡眠？

做“白日梦”时大脑在干什么

大学如何成为“运动苗子”生长沃土

### 风景·图集

重庆秀山：修缮古村留住乡愁

贵州毕节：高原湖泊 景美如画

浙江杭州：西湖杨公堤美景如画

上海：千年银杏进入最佳观赏期

安徽芜湖：“四好农村路”路畅景美

江西宜丰：保护古树 留住乡愁

新疆乌鲁木齐：雾凇满枝靓冬日

拉萨林周：鹤舞清晨

山西运城：盐湖冬日美

内蒙古托克托：黄河现流凌景观

甘肃肃南：20 万只牛羊借牧农家现双赢

## 我国首艘大洋钻探船正式命名试航

(2023年12月19日 来源：科技日报)



12月18日，我国自主设计建造的首艘大洋钻探船正式命名为“梦想”号，并在广州南沙首次试航。图为在广州拍摄的我国自主设计建造的首艘大洋钻探船“梦想”号。新华社记者 黄国保摄

科技日报北京12月18日电（记者操秀英 龙跃梅）18日，我国自主设计建造的首艘大洋钻探船正式命名为“梦想”号，并在广州南沙首次试航，这标志着我国深海探测能力建设和装备现代化建设迈出关键一步。

据悉，此次试航的主要目标是验证动力系统功能。自然资源部中国地质调查局与150余家参研参建单位密切协同，于2021年11月30日开工建设大洋钻探船，预计2024年全面建成。“梦想”号由中国船舶集团承担设计建造任务，总吨约33000吨，总长179.8米、型宽32.8米，具备全球海域无限航区作业能力和海域11000米的钻探能力。

按照“小吨位、多功能、模块化”设计建造理念，“梦想”号突破十余项关键技术，完成多项国际首创设计。该船具有全球最先进的钻探系统，其中深水无隔水管泥浆循环系统（RMR）由我国自主研发，目前已实现400米级RMR研发“从0到1”的突破。该船建有全球面积最大、功能最全、流程最优的船载实验室，总面积超3000平方米，涵盖基础地质、古地磁、无机地化、有机地化、微生物、海洋科学、天然气水合物、地球物理、钻探

技术九大实验室，配置世界一流的磁屏蔽室、超净实验间和全球首套船载岩心自动传输存储系统，可满足海洋领域全学科研究要求。该船全球规模最大、最先进的科考船综合信息化系统，采用超融合、云服务、数据中台、数字孪生等关键技术，覆盖全船超20000个监控点，可实现钻采作业全过程监测、科学实验智能协同。

据了解，“梦想”号配套的钻探保障船、码头、岩心库等已全部投入使用。其中，世界一流大洋钻探岩心库设置常温、4℃、-20℃、-80℃和-196℃5级不同温度存储条件，可储存累计长度45万米的岩心样品，是全球储存能力最大的大洋钻探岩心库。

“梦想”号建成后将为天然气水合物勘查开采产业化提供重要装备保障，进一步提高我国能源自主保障能力，有力支撑我国实施大洋钻探国际大科学计划。

## 新疆兵团军垦博物馆：守护精神丰碑 让红色文物“活起来”

(2023年12月13日 来源:人民网)

12月11日，“砥砺奋进新征程 兵团精神续荣光”网络主题活动采访团走进坐落于新疆生产建设兵团第八师石河子市的新疆兵团军垦博物馆。

据介绍，新疆兵团军垦博物馆于2004年正式挂牌成立，是以新中国屯垦戍边革命历史为主要研究及陈列内容的博物馆，目前存有文物实物1400多件套，是了解新疆、了解兵团的重要窗口。

在这里，一张张泛黄的老照片、一件件珍贵的特殊文物、一处处微缩的动人场景，记录着先辈的峥嵘岁月。



在新疆兵团军垦博物馆内，一组雕像还原 1949 年沙海老兵横穿塔克拉玛干沙漠时的情景。人民网 周静圆摄



在新疆兵团军垦博物馆的展厅里，陈列着用炮弹壳制成的大号坎土曼。人民网 周静圆摄



在新疆兵团军垦博物馆的展厅里，陈列着一件有着 296 块补丁的军大衣。人民网 周静圆摄

博物馆二楼展厅里，一件有着 296 块补丁的军大衣吸引了大家的注意。据新疆兵团军垦博物馆宣传教育科副

科长顾晨叶讲述，进疆初期，军垦战士们为了节约资金用于工业建设，将一年发一套军大衣改为两年发一套，一年发两套单军装改为一年只发一套。因此，战士们都是把已经磨烂的军装缝了又缝、补了又补。这件军大衣不仅承载了那段筚路蓝缕的历史，也是军垦战士吃苦耐劳、无私奉献精神的写照。

顾晨叶对兵团历史、兵团精神的了解，也是随着工作时间的增长而愈发深刻。她认为，让文物“说话”，就是要深入挖掘革命文物蕴含的思想价值和精神内容，通过通俗易懂、喜闻乐见的方式让游客了解历史。

近年来，新疆兵团军垦博物馆不断挖掘文物内涵，精心整理出文物背后的故事，并进行提炼加工，作为宣传兵团精神、宣传各民族交往交流交融的“活教材”。其中，《坎土曼》《一件军大衣》《马背上的白衣天使梅莲》等故事便深受群众喜爱。

历史因铭记而永恒，精神因传承而不灭。如今，新疆兵团军垦博物馆已成为开展民族团结进步教育的重要场所和爱国主义教育基地。据了解，开馆迄今，该博物馆接待参观者 600 多万人次，成为传承红色基因、弘扬兵团精神的重要窗口。

## 一位老党员那段燃烧的“兵团岁月”

（周静圆 2023 年 12 月 18 日 来源：人民网）

“到边疆去，到祖国最需要的地方去。”20 世纪 50 年代末 60 年代初，一大批青年奔赴祖国西部边陲，投身于屯垦戍边的事业中，用青春书写了一个又一个的传奇。

60 多年来，昔日荒漠变为片片绿洲，少年的青丝却已成华发。近日，“砥砺奋进新征程 兵团精神续荣光”网络主题活动采访团来到位于新疆生产建设兵团第八师石河子市的马太生

家里，听他讲述当年的屯垦故事。



马太生接受人民网采访。人民网 周静圆摄

1941 年出生的马太生从小靠吃百家饭长大。1956 年，他积极响应国家屯垦戍边号召，来到边疆与众多青年一起建设西部边陲。

马太生回忆，1957 年 12 月，他加入了修渠大军。“那时国家缺粮，如果把莫索湾大渠修好了，几百万亩土地就能生产粮食了。”马太生说，莫索湾当时还是一片莽莽荒野，要开荒首先要有水，而水源远在 30 公里外，所以必须抓紧修建一条总干渠。

修渠挖土，每天定额每人挖 1.5 立方米。可当时正值寒冬，严寒的天气将红焦土冻得比石头还硬，60 厘米

的粗钢钎都砸成了碎片，还是无法完成任务。

为此，马太生独创“挖空冻土，下层掏暖土”的方法，烤化一片冻土向下挖洞，将地下的干土掏空后在上面用榔头砸，工程进度因此提高了很多。

1958年6月，全长30余公里、最宽处30余米、最深10多米的莫索湾总干渠全线贯通。马太生至今清晰记得，大渠挖成那天，工地欢声雷动的热烈场面。



马太生向采访团讲述自己获得奖状的经历。人民网 周静圆摄

60多年有苦有累，马太生却没有后悔。作为一名有着64年党龄的老党员，他的家里珍藏着十几张奖状、证书。即便退休，他依然关心社区建设，

始终发挥共产党员的先锋模范带头作用，时刻以优良的作风要求自己，发挥余热，为人民服务。

“身为兵团人，我这一生很骄傲。”马太生坚定地说。

## 坚守防风林 28年 护林员马晓华把青春献给这片沙海

（周静圆 2023年12月17日 来源：人民网）

在新疆生产建设兵团第八师石河子市一五〇团的最北边，离古尔班通古特沙漠不到2公里的地方，是一五〇团护林员马晓华生活工作了28年的“家”。

冬日清晨，天还没有亮，马晓华吃完早饭，带着一壶热开水下楼，发动了面包车，冒着大雪上了巡林路。

入冬后，他每周巡林2至3次，每次需要2个多小时。

尽管如此，马晓华却不后悔当初的选择：“看到林子，就想起了父亲。”

20 世纪 60 年代，一五〇团的生态环境非常恶劣，每年刮黄风、黑风，地里的农作物受损严重。就是在这样的环境下，团场职工拎起铁锹，扛着树苗，背着水桶，挺进沙海。马晓华的父亲马宗辉就是其中一位。

马晓华回忆，1992 年，一五〇团急缺护林员，父亲马宗辉便来到无人居住的沙漠边缘，守护团场几十年种下的绿色植被。



马晓华回忆当年和父亲一起种树的情形，满是怀念。人民网 周静圆摄

“护林才是天下最重要的事！”3 年后，马晓华带着军功复员回家，本来可以有更好的工作机会，却被父亲的这一句话召回。

2006 年，马宗辉被查出癌症。当时正值酷暑，他却不让儿子在医院陪

护，让马晓华快回去给林子浇水：“再不浇就旱死了！”

“后来树都活着，父亲却走了。”就这样，马晓华带着对父亲的思念、对这片土地的爱，坚守在沙漠深处，28 年如一日。他用脚步丈量着林海，冬去春来，足迹早已遍布林带的各个角落。

除了看护 380 亩的防风基干林外，马晓华还要照管 1 万多亩公益林。为了方便林地的管护工作，他时常独自一人住在离连队十几公里远的地方。

马晓华白天顶着烈日干活，饿了就啃一口自带的干粮，渴了就饮一瓢沟渠里的水。遇到风沙天气，伸手不见五指，满身沙粒，也要摸索着劳作。他晚上枕着沙包入睡，半夜常常被呼啸的大风惊醒。



马晓华向采访团介绍林场情况。人民网 周静圆摄

辛勤的耕耘换来了丰硕的成果。由“沙进人退”到“绿进沙退”，马晓华管护的万亩沙漠植被、公益林围栏、宣传牌完好无损，灌木覆盖度在一五〇团所有单位中名列前茅，所管护的380亩防沙基干林带苗木，保存率达到了80%以上，有力抵御了沙漠的侵袭。

父辈栽树，子孙守护。如今，马晓华的头发白了，皱纹多了，但是林带的小树长大了，绿色更浓了。

“我只是做自己喜欢的事情，这儿生态非常脆弱，绿色就是希望，林子是我们的生命线。”马晓华说，自己最大的愿望就是一直能干下去，植树造林、造福子孙。

## 在焊花中淬炼成才 这位青年工匠不简单

(2023年12月15日 来源:人民网)

用一把焊枪在精密设备上“引线绣花”，在大型压力容器里“修补缝纫”，这是全国技术能手，新疆天业(集团)有限公司焊工、特级技师邵旭鹏的“绝活”。

从一名中职生成长为享受国务院政府特殊津贴的高级焊工，今年32岁的邵旭鹏一路走来，付出了常人无法想象的努力。身上每一个焊花烫下的伤疤，都是他追求梦想的印记。



12月11日 邵旭鹏接受人民网采访。

人民网 周静圆摄

2009年，来自甘肃的邵旭鹏从石河子工程技术学校毕业后，来到公司实习。刚来那会儿，他焊出的成品质量不高。看到师傅们焊出的漂亮焊道，



邵旭鹏暗暗发誓：一定要成为一名技术精湛的焊接工匠。

电焊技术复杂难学，特别讲究手眼的高度协调。为了快速上手，邵旭鹏常向师傅请教后，利用午休、下班后的时间反复练习。焊工讲究“稳、准、狠”。一个人，一杆焊枪，无数根焊条，邵旭鹏每天在车间一待就是十五六个小时，一练就是4年。

“那时好像不知道累，只想焊出完美的成品。”邵旭鹏说，焊缝这种技术活只能靠多练习，熟能生巧。



邵旭鹏在车间进行电焊作业。受访者供图

在焊接过程中，他不仅要考虑尽量减少焊接接头的应力，还要从头到尾保持一个身体姿势，确保焊接一气呵成。有时，2000多摄氏度的滚烫铁

水滴落在工作服上，衣服贴着肉一起被烫烂。为了保证焊缝的质量，邵旭鹏都是咬牙坚持焊完。

2013年，邵旭鹏开始带徒弟，毫无保留地传授焊接经验，细抠徒弟的每一个操作细节，培养徒弟们的工匠精神。他说：“要想成为焊接高手，就得下力气、花功夫去学去练。”

2016年，邵旭鹏职工创新工作室成立，从6个人发展到如今的12个人，邵旭鹏积累了丰富的实践经验，以勤恳热情、一丝不苟的工作态度赢得了称赞，用焊枪带领团队不断创新，获得了全国青年岗位能手、全国技术能手、兵团职业技能电焊工大赛冠军等多项荣誉。

从一名普通工人成长为行业内的技术领军人才，邵旭鹏攻克了多项难关，在平凡的工作岗位上谱写了一曲劳动者的奋斗之歌。“扎根在兵团，受兵团精神的鼓舞，让我觉得，只要脚踏实地，不怕苦不怕累，无私奉献、

艰苦创业,就无愧于党、无愧于人民。”邵旭鹏说。

## 吴秋瑾 :身体虽然“渐冻” 初心一直滚烫

(周静圆 2023 年 12 月 16 日 来源 : 人民网)

吴秋瑾,她是女子监狱的“拼命三娘”,是敢为人先的“拓荒者”,是高墙内塑心育人的“改造能手”。从警 29 年来,她始终坚守在监狱司法第一线,用耐心、细心、爱心,先后教育改造 1900 多名罪犯,其中转化重点顽危犯 50 多名,转化成功率 100%。

1994 年,25 岁的吴秋瑾成为安徽宿州监狱的一名民警。2001 年,女犯监区从宿州监狱分离出来,成立安徽省女子监狱,吴秋瑾主动申请前往该单位工作。

警务技能实操不规范,就分解动作抠细节,练习到夜里 12 点才罢休;台账记录不严谨,便从源头上明确台

账记录的要素;计分考核规定、改造流程不够细致,就结合实际进行细化……就这样,吴秋瑾不怕困难,和同事们逐一攻克,把各项工作安排得井井有条,安徽省女子监狱教育改造、制度建设等工作逐步完善。

育人、育心、育新是监狱人民警察的职责所在。吴秋瑾用女警特有的耐心和柔情,为服刑人员点亮心灯。

罪犯小云(化名)性格暴躁,在监狱里经常犯错。吴秋瑾经了解发现,长期缺少母爱导致小云将对母爱的渴望演变为对母亲长达 20 年的怨恨。

“再硬的坚冰也能融化,总有一把钥匙可以打开小云的‘心锁’”。

天气变冷,吴秋瑾给小云买了棉鞋;小云生日,吴秋瑾专门给她做了一碗长寿面,送上生日祝福……吴秋瑾始终不放弃不抛弃,引导小云树立改造目标,一步步走向崭新的生活。后来,几经周折,吴秋瑾找到小云的母亲,帮助母女俩解开了多年的心结。刑满

释放那天，小云向吴秋瑾深深鞠了一躬。

“把每一名罪犯改造成守法公民，是我们的责任。”这是吴秋瑾从警的初心。这份初心在她从警的日日夜夜中，由一粒种子慢慢生根发芽，长成了参天大树。

扎根基层一线，吴秋瑾始终保持着这股拼劲和韧劲，教育转化了 1900 余名罪犯，让她们带着温暖、带着阳光重新回归社会，确保了监管场所安全，维护了社会稳定。

2020 年 10 月，吴秋瑾被确诊运动神经元病，俗称“渐冻症”。尽管身体每况愈下，她还是坚守在岗位上，手指变硬变形也要敲击键盘处理工作。直到 2022 年 10 月，在组织的强制命令下，她才回家休养。



吴秋瑾坐在轮椅上。受访者供图

从警 29 年来，吴秋瑾先后荣立个人二等功 1 次、个人三等功 2 次，2021 年被授予“全国五一巾帼标兵”称号。近日，吴秋瑾被授予“全国司法行政系统一级英雄模范”称号。

“面对困难和病魔，我不会被打倒。”吴秋瑾表示，身体也许会“渐冻”，但热血还在流淌，初心一直滚烫。

## “涉世未深”大学生请收好这份反诈指南

(2023年12月15日 来源：北京青年报)

近年来，随着网络诈骗“套路”的不断翻新，一些犯罪分子盯上了涉世未深的大学生群体。面对陌生的校园环境、复杂的人际关系和虚拟的网络世界，大学生们可能由于缺乏社会经验而轻信他人，从而落入精心组织的骗局。大学生如何保护自己防止被骗？请收好这波反诈指南——

网络交友不简单容易遭遇“杀猪盘”

由于社交圈子通常局限于学校，使得一些大学生选择通过网络线上交友。网络交友模式脱离现实，想象空间大，朋友关系发展迅速，异性之间还可能碰撞出爱情的火花。殊不知，隐藏在网线背后的，可能不是好友，而是精心编织的陷阱。

近日，一名19岁大学生“网恋”一个半月被骗318万的新闻引发网络热议。刚和女友分手的大学生小李下载了一款语音聊天软件并结识了一名女主播。此后，两人边玩网游边语音聊天，主播还给他发来自己的生活照片，一来二去，两人很快确立了恋爱关系。接下来的日子，这名主播不断怂恿小李给她刷礼物，一会儿说房子要装修，一会儿说生病，让小李借钱给她。在这期间，小李也曾因为无法见面而与之产生矛盾，但架不住对方的甜言蜜语，沦陷在网络爱情的漩涡中难以自拔。某一天，视频见面的请求再一次被拒，小李终于意识到自己可能被骗了，在他再三追问下，主播承认自己骗了他，希望小李不要报警，答应退还借的钱。

得知儿子被骗，小李的父母次日便和他来到派出所报案。短短一个半月时间，小李共转账94次，除去对方返还的285400元，一共被骗318万

元。目前，涉嫌诈骗的女主播已被警方刑事拘留。依据刑法对诈骗罪的量刑规定，这名女主播或将面临着十年以上有期徒刑甚至更严重的处罚。

另外一起案件中，被告人王某(男)于2020年8月至2022年10月期间，在某交友软件上冒充女性身份，与被害人刘某、在校大学生被害人赵某分别相识，后双方互加微信聊天。在微信聊天过程中，被告人王某以对象的名义，编造自己生活困难、节假日让对方表示心意等理由，向被害人赵某、刘某索要钱财，至案发前共骗取被害人赵某人民币30489元，骗取被害人刘某人民币88290元。

法院认为，被告人王某以非法占有为目的，使用虚构事实、隐瞒真相的手段，骗取他人财物，数额巨大，其行为构成诈骗罪，应予依法惩处。在王某具有从轻处罚情节的基础上，法院判决王某犯诈骗罪，判处有期徒刑

二年七个月，缓刑三年，并处罚金人民币4万元。

### 【法律提示】

对于具有一定的可支配资金但又缺乏社会经验的在校大学生，骗子有时利用在校大学生的交友心理和网络心理，通过电信网络技术手段，虚构事实，设置骗局，实施远程非接触式网络交友诈骗。在校大学生在网络交友时，一定要擦亮双眼，切勿沉迷在网络虚拟世界和对方精心营造的虚假人设中，从现实出发，切记“谈钱伤感情”。

勤工兼职擦亮眼不怕吃苦怕被骗

勤工俭学既可以获得一定经济收入，也可以收获社会实践经验。但是大学生兼职，最怕的不是吃苦，而是被骗。调查显示，近40%的学生在兼职中遇到过人身安全问题，同样近40%的学生遇到过拖欠兼职薪资的情况。

除了传统的诈骗风险，一些新型的诈

骗方式也在悄悄布局，大学生可能沦为诈骗分子的“工具人”。

2019年至2020年，被告人梁某为谋取非法利益，与经营A公司的被告人夏某及他人合作，诱骗大学生注册空壳公司骗取国家补贴。夏某在招聘网站、微信兼职群、朋友圈、公众号等平台发布招聘大学生兼职充场的信息，吸引大学生到A公司面试，诱导大学生申请注册公司，并申明大学生注册的公司只是为了充场、填补大学生孵化创业指标，一年之内不需要大学生参与经营，还会有指导老师辅助创业和管理公司的工商、税务、银行对账、缴纳社保等工作，但是公司营业执照和公章、法人章、财务章、U盾等要交由B公司保管，一年期满后B公司会协助注销公司，若接到电话回访、调查，大学生要承认自己有开创业公司和正常经营，并且委托B公司帮忙代理记账、创业托管，诱骗大学生与C公司签订《大学生创业孵化协

议》。梁某组织其他人员，以大学生充当法定代表人，先后注册276家空壳公司，通过控制企业、企业银行账户、大学生个人银行账户和虚构空壳公司员工资料、记账报税等手段，骗领一次性创业资助、租金补贴、创业带动就业补贴等国家相关政策性补贴，其中261家公司已申领到补贴共计5015000元。

法院认为被告人梁某、夏某等人虚构事实、隐瞒真相、骗取财物，数额特别巨大，其行为已构成诈骗罪。法院判决被告人梁某犯诈骗罪，判处有期徒刑十一年，并处罚金人民币11万元；判决被告人夏某犯诈骗罪，判处有期徒刑四年，并处罚金人民币5万元，二人并退还违法所得。

#### 【法律提示】

大学生在勤工俭学从事社会兼职和假期实习时，要提高警惕。从事校内兼职时，可以通过学校就业服务中心联系，在从事校外兼职时，一定要

谨慎选择靠谱的用人单位，筛选兼职招聘信息，提高法律意识，切勿一味追求高薪兼职和实习岗位，同时注重个人信息保护，以免被诈骗分子利用实施犯罪行为。一旦发现兼职被骗，大学生要及时向家庭、学校和公安机关等寻求帮助，切勿越陷越深，扩大损失。

面临就业压力警惕“培训贷”陷阱

大学生面临就业压力时，认为更多技能可以增加就业砝码，于是尽可能多地考取资格证书，报名参加培训。一些不良培训机构恰巧利用这一“商机”，诱导大学生落入培训陷阱。大学生培训被骗的事例屡见不鲜，“培训贷”就是其中一种新型陷阱。

所谓“培训贷”陷阱，是指一些不良培训机构以提供兼职与就业机会等承诺，诱导学生等在网络贷款平台进行借贷支付培训费。但课程开始后，学员并未得到机构承诺的兼职或就业

机会，也未能掌握一门技能，却面临退费困难和高利贷风险。

近日，读大一的小杨向媒体反映，自己可能遭遇了“培训贷”骗局——她参加了某培训机构的线上配音课程，并在工作人员引导下，办理了总计5860元学费的分期付款。后来，她发现课程内容与承诺不符，机构也没有像先前承诺的提供兼职机会。她提出取消课程并退款，但仍需要缴纳2023元违约金。感觉上当受骗的小杨决定退课也不再分期还款，但催款短信随即而来。她这才知道，所谓的学费分期，其实是向网络借贷平台贷款支付学费后分期偿还。现在，她既希望从培训机构要回已付的钱，又担心不按培训机构的要求做，会导致无法取消分期付款，从而影响个人征信。

对于上述情况，如果培训机构存在虚假宣传、误导消费的行为，则可能构成欺诈，根据民法典第一百四十八条，一方以欺诈手段，使对方在违

背真实意思的情况下实施的民事法律行为，受欺诈方有权请求人民法院或者仲裁机构予以撤销。当事人可以请求法院撤销培训合同。如果培训合同是依法订立的，根据民法典第五百零九条，当事人应当按照约定全面履行自己的义务，如果培训机构未按照协议约定履行培训、安排工作的合同义务，其行为已经构成违约，对此，学员可按照协议约定提起诉讼，追究培训机构的法律责任。如若涉嫌诈骗，还可向公安机关报案。

另外一起案件中，刚毕业的大学原告赵某诉称，2022年4月原告到被告D公司的分公司E公司面试，签订了18000元的培训贷。当天回家后，原告向E公司提出退款，按要求向被告D公司支付了1000元违约金，E公司帮原告偿还了第一期贷款，后多次催促剩余退款未果，原告为维护合法权益将D公司、E公司诉至法院，要求被告退还原告17000元及利息。

最终，被告未到庭就双方培训情况进行抗辩，法院对原告的证据及陈述予以采信，确认被告未向原告提供任何培训服务，现原告要求被告退还学费合理合法。原告确认被告代原告偿还第一期贷款费用，现原告要求被告偿还剩余贷款本金17000元，法院应予以支持。依照民法典第五百零九条、第五百七十七条等规定，判决被告D公司退还原告赵某培训费17000元并支付利息。

#### 【法律提示】

目前，“培训贷”骗局呈上升态势，一些大学生未上班先背债的情况时有发生。大学生在选择学习类培训、就业类培训时应通过多方渠道了解相关培训机构的口碑、培训内容和师资力量等相关情况，认真辨别虚假宣传。签订培训服务合同时、支付培训费用时避免一次性交纳大量金额，更应避免采用“培训贷”的方式缴纳费用，以免退款难甚至影响个人征信。



文/杨惠（北京市石景山区人民法院）

而出。会上，十位专家分别解读了十大营养热词。

## 二〇二三年度十大营养热词 出炉

（王美华 2023 年 12 月 15 日 来源：  
人民网 - 人民日报海外版）

阿斯巴甜、咖啡、减重、大食物观、营养素养、食养、营养标识、预制菜、免疫力、肠道健康……在近日举行的第一届国民营养素养大会上，2023 年度十大营养热词出炉。

十大热词如何出炉？北京大学新闻与传播学院教授许静介绍，中国健康促进与教育协会营养素养分会通过监测 2023 年 1 月 1 日至 11 月 28 日相关营养与健康信息，对全年不同月份的话题热度、不同事件地域声量等进行了总结排行后筛选出 15 个热词，再由来自营养学、食品安全学、公共卫生、健康传播、新闻传播等多个领域的专家，结合媒体视角和专家学者专业知识，经过充分讨论和投票评选

### 阿斯巴甜

阿斯巴甜是一种人工甜味剂，因其甜味强烈、热量几乎为零，被食品工业界用为代替蔗糖的甜味剂之一。

今年 7 月 14 日，国际癌症研究机构、世界卫生组织等发布了阿斯巴甜对健康影响的评估报告，将阿斯巴甜列为可能对人类致癌物质（2B 类），引起广泛关注和讨论。针对此事，国家食品安全风险评估中心发布权威说明表示，致癌物质的致癌风险通常由两个因素决定，一是致癌能力，其二是暴露水平。阿斯巴甜被列为 2B 类致癌物，说明其对人类致癌性的科学证据尚不充分，还需进一步研究考证。

国家食品安全风险评估中心主任李宁介绍，该中心评估结果显示，我国与全球多个国家和地区人群的阿斯巴甜摄入量接近，远低于目前国际普

遍采用的每日允许摄入量，按照现行规定使用是安全的。

## 咖 啡

公开数据显示，2022 年中国消费者总共消费了 28.8 万吨咖啡，居全球第 7 位，同比增长 14.29%，为全球增速的 31 倍。

北京大学第三医院运动医学研究所运动营养研究室主任常翠青介绍，研究表明，咖啡因有许多积极作用，如减轻疲劳、提高警觉性、降低多种疾病的风险、帮助疼痛缓解、保护心血管功能等。咖啡因对情绪调节也有一定的作用，还能提升不同情境下的精力与注意力、促进能量消耗以及改善运动表现等。但是，长期过量摄入咖啡因可能会引起一些不良反应，如心悸、心慌、心跳加快、易怒、焦虑、恶心呕吐等消化道症状等。

常翠青表示，基于目前研究证据，健康成年人日常可适量摄入天然咖啡因饮品，例如每日饮用咖啡 2—3 杯。

饮用前要特别注意咖啡因的含量，每日摄入咖啡因总量不超过 400 毫克。

## 减 重

近年来，减重话题热度不减，减重方法也层出不穷，如节食、辟谷、轻断食、生酮饮食、减重代餐等。今年，减肥针成为受追捧的减重新手段。

中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红介绍，所谓减肥针主要是 GLP-1 受体激动剂，它是一个处方药，主要用于治疗糖尿病，通过延缓胃排空、提升饱感、降低食欲来减少食物。它不适用于有甲状腺疾病、胃肠疾病、肝胆疾病、胰腺疾病的人。目前，这类处方药在我国尚未按减肥药获得审批，没有医学评估和处方不能随意使用。

范志红提醒，减肥最大的误区就是迷信各种神奇减重方法，那些号称“无需运动”“不用少吃”的减肥方法，都有各自的副作用。减重手术、药物治疗和特殊膳食模式，都需要医

学评估和专业指导，不可把自己当成小白鼠，做极端减重实验，这非常危险。

范志红表示，减重不能急于求成，和肥肉斗争是终生任务，不可能毕其功于一役。减重的根本之道就是消除致肥的原因，如饮食不合理、运动太少、压力过大、睡眠不足等。已经超重的人群，应控制体重增长速度，做到日常均衡膳食，科学运动和规律作息。肥胖合并糖尿病、高血压、血脂异常、尿酸过高等疾病的人群，需要在医生指导下分阶段制定减肥目标。

### **大食物观**

近年来，“大食物观”多次出现在国家重要会议及文件中。

农业农村部食物与营养发展研究所研究员朱大洲表示，树立大食物观，是以更开阔的视野，面向整个国土资源，全方位、多途径开发食物资源，推出丰富多样的食物品种，保障各类食物有效供给，满足人民群众日益多

元化的食物消费需求。树立大食物观不仅是迫切保障国家粮食安全的需要，更是更好满足人民对美好生活的现实需求的体现，是实现人与自然和谐共生的必然要求。

朱大洲表示，践行大食物观要积极探索拓展食物来源、丰富食物品种的有效路径，积极构建多元化食物供给体系。针对不同地区的资源禀赋，要因地制宜，制定差异化策略，充分发挥各类资源优势，推动各地区食物生产的多样性。

### **营养素养**

北京大学公共卫生学院教授朱文丽介绍，营养素养是个人获取分析和理解基本营养信息和服务，并运用这些信息和服务做出正确营养决策，以维护和促进自身营养与健康的能力。

朱文丽表示，提升居民营养素养是全社会共同的责任，需要政府、企业和社会各方通力合作。政府应建立健全营养素养监测系统，定期系统监

测和评估不同人群的营养素养现状，全面了解我国居民的营养素养现状，为后续研究和相关政策的制定提供基础数据和科学依据；加大对学校和社区等场所的营养教育投入，通过宣传和倡导，提升居民的营养素养水平。企业应发挥社会责任感，积极发起、参与营养素养提升活动，支持营养素养相关项目，为居民营养素养提升做出积极贡献。

### **预制菜**

随着冷链物流与连锁餐饮的发展，易烹即食、省时省事的预制菜逐渐进入公众视野，“预制菜进校园”也曾登上热搜榜。

中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员张倩介绍，预制菜是以一种或多种农产品为主要原料，运用标准化流水作业，经预加工或预烹调制，并进行预包装的成品或半成品菜肴，分为即食食品、即热食品、即烹食品、即配食品四大类。常见的预制

菜包括清洁便利的净菜、超市售卖的半成品、机场休息室的成品菜肴及高铁盒饭等，但通常不包括馒头、冷冻水饺等主食。预制菜具备操作标准化、保质期长、食用方便等优点，但也可能存在一定的食品安全隐患。同时，维生素损失、油盐糖添加等营养问题、再次烹调后口味的改变都是消费者关注的重点。

今年9月，教育部提出，中小学校的食品安全和营养健康事关学生健康成长，鉴于当前预制菜还没有统一的标准体系、认证体系、追溯体系等有效监管机制，对“预制菜进校园”应持十分审慎态度，不宜推广进校园。

张倩建议，今后应逐步明确预制菜适用范围，完善监管部门对生产企业的监管体系，保证预制菜的食品安全和营养健康；进一步完善预制菜营养和食品安全标准，通过提高食材质量、科学烹调加工来保证预制菜的品质。学校以及供餐企业要严格遵

守《学校食品安全与营养健康管理规定》的要求，为学生提供安全新鲜、营养均衡的食物，保障他们的成长。同时，也要加强全社会营养健康宣传教育，正确科学理解食物营养和食品安全，避免对预制菜过度焦虑。

## 食 养

食养作为中华民族璀璨文化的一部分，在中华大地上生根、发芽并传承至今。如今，人们越来越重视“好好吃饭”这件事。

中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员刘爱玲介绍，2022年以来，国家卫健委组织专家对传统食养进行深入发掘，结合现代营养科学理论，编写并发布了《成人高脂血症食养指南（2023年版）》《成人高血压食养指南（2023年版）》《儿童青少年生长迟缓食养指南（2023年版）》《成人糖尿病食养指南（2023年版）》等食养指南，充分发挥了现代营养学和传统食养的优势，将食药物质融入合

理膳食中，辅助预防和改善疾病，同时针对不同人群、不同地区和不同季节提出食谱套餐示例和营养健康建议，从而推动中西医结合，传承传统食养文化，切实推进食养服务高质量发展。

## 营养标识

营养标识是在食品的外包装上标注营养成分并显示营养信息，以及适当的营养声称和健康声明。

“营养标识体系的构建是一个系统工程，需要政府主导、全社会参与。”海南医学院教授张帆表示，政府需制定全面、科学的营养标识标准，这些标准不仅要与国际接轨，还需考虑到中国人的饮食特点和营养需求，并通过媒体、教育等渠道普及营养标识的重要性。食品企业应承担起在产品包装上提供清晰、准确的正面标识信息责任，帮助消费者做出更健康的食品选择。非政府组织和专业机构在普及正面标识的重要性和如何正确解读这些信息方面发挥着重要作用。同时，

提高消费者对营养标识的理解和使用能力，持续进行科学研究和技术创新，也是确保营养标识体系有效性和科学性的关键。

### **免疫力**

北京大学基础医学院研究员郑瑞茂介绍，免疫力是指机体抵抗外来侵袭、维护体内环境稳定性的能力。免疫系统通过各类细胞、蛋白质和器官的协同作用，快速而精准地应对各种病原体，包括病毒、细菌等。强大而高效的免疫系统有助于减轻和预防感染，从而降低患病风险。

郑瑞茂介绍，人体免疫力的高低受到多种因素的影响，其中营养因素尤为关键。蛋白质，维生素 A、C、E 等，微量元素如铁、锌、硒等是保持免疫功能的必要营养素。适量的身体活动有助于提高免疫力，建议每天进行户外运动，呼吸新鲜空气，促进身体健康。此外，还要注意食品安全，

避免食用野生动物，烹调食物保证熟透。

### **肠道健康**

肠道健康一直是医学领域和公众关注的热点话题，今年热度仍然不减。

军事科学院军事医学研究院微生物流行病学研究所研究员杨瑞馥介绍，肠道是人体消化系统的重要组成部分，不仅在营养物质的消化和吸收中发挥着核心作用，还在免疫功能中扮演着不可或缺的角色。除肠道本身功能外，人体肠道内还居住着各种各样的微生物，形成了庞大而复杂的生态系统，即肠道菌群。当肠道菌群失衡时，不仅可能引发一系列肠道疾病如腹泻、炎症性肠病和肠易激综合征，还可能与代谢性疾病、免疫性疾病以及精神类疾病密切相关。因此，保持良好的肠道健康对于整体身体健康至关重要。

杨瑞馥表示，改善肠道健康，建议做到以下四点：保持平衡膳食，合理搭配食物，避免高脂肪高添加糖食

物的摄入，增加摄入富含益生菌和益生元的食物，如酸奶、洋葱、芦笋、浆果类、大豆类及其制品；保持充足的水分摄入，成年女性每天保证至少喝 1500 毫升白水，成年男性 1700 毫升白水，这有助于保持肠道黏膜的湿润，促进正常的肠道功能；保持健康的生活方式，包括戒烟忌酒、适度的身体活动、保持愉悦的心情，有效地减轻心理压力；避免过度使用抗生素，因为它们可能对肠道菌群产生负面影响，在有需要的情况下，可以考虑补充益生菌和益生元，以帮助维护肠道微生态平衡。

## 《中国居民营养素养年度报告（2023）》发布

本报北京电（申奇）近日，第一届国民营养素养大会在京举行。会上，由中国健康促进与教育协会发布、营养素养分会组织编写的《中国居民营养素养年度报告（2023）》（以下

简称《报告》）披露了一般人群营养素养现状。

北京大学公共卫生学院教授、中国健康促进与教育协会营养素养分会主任委员马冠生介绍，营养素养包括认知和技能两个领域。其中，认知领域是指食物营养相关知识和理念，技能领域包括选择食物、制作食物和摄入食物等相关技能。

多项研究表明，提高个体营养素养水平，可促进健康饮食行为，进而改善膳食质量，最终影响营养与健康状况。

马冠生介绍，《报告》显示，大多数调查对象具备基本的营养素养，达标率为 84.4%，但优秀率较低，为 11.8%。其中，调查对象营养素养认知水平达标率 99.0%，而在营养素养技能领域的水平相对较低，达标率为 77.1%，表明营养健康行为落后于认知和理念。

《报告》显示，调查对象中女性的营养素养水平高于男性，这可能是由于女性更加关注营养与健康，在家庭中承担更多的食物选择、制作、分配任务，更注重营养知识与技能的学习和积累；大年龄组、受教育程度高的调查对象营养素养水平更高，可能是随着年龄增长、知识和经验的积累使得营养素养更高一些。

针对上述结果，《报告》提出，要建立健全营养素养检测系统，研发和推广不同人群、不同主题的营养素养核心信息和评估工具，加强个性化营养素养提升活动，重点提升居民技能领域的营养素养。

“如何把知识和信念转变为行为，是下一步工作的重点。”马冠生说，针对如何提升居民技能领域的营养素养，《报告》建议，在提升居民营养知识、树立健康理念的同时，需要重点推动健康行为的形成和转变；需要

研制营养素养技能提升相关适宜技术，并进行评估、实施和推广。

## 冬吃萝卜赛人参，不可错过 减肥护肤的白萝卜

(2023年12月14日 来源：北京青  
年报)

吃白萝卜有哪些好处？

好处一：减肥

白萝卜所含热量比较少，纤维素较多，吃后容易产生饱胀感，有助于减肥。所含芥子油和膳食纤维都可以促进胃肠蠕动，有助于体内代谢废物的排出。

好处二：护肤

白萝卜含有丰富的维生素C，有很好的美白功效。维生素C为抗氧化剂，能抑制黑色素合成，阻止脂肪氧化，防止脂褐质沉积。因此，常食白萝卜有助护肤。

好处三：顺气



吃些白萝卜可以让肠胃更加通畅，也就是大家常说的“顺气”。为什么白萝卜能起到“顺气”的作用呢？

这是因为，白萝卜中有两种功能成分：一种是挥发性的油——芥子油，有的萝卜比较辣，就是因为这种挥发性的油；另一种是白萝卜中的膳食纤维。

白萝卜吃进去以后，身体的“上”“下”都通——上边会打嗝，下边的肠道蠕动会加强。所以吃完萝卜，身体的消化相对变得容易和顺畅了一些。

#### 好处四：护肺

不久前，英国的一项研究发现，在肺部感染多发期间应该多吃些十字花科蔬菜，能起到保护肺部、减轻感染的作用，而白萝卜就属于十字花科蔬菜。

#### 白萝卜适合生吃还是熟吃？

白萝卜可以生吃，不过白萝卜里因为含有挥发性的芥子成分的油，所

以带辛辣味，有些朋友可能有点受不了这种刺激感。

生吃的情况下，白萝卜里对人体有好处的成分保存得更完整，做熟了会破坏掉一些，不过同时也会去掉一些辛辣味，所以朋友们可以根据自己的实际接受能力来选择。

#### 白萝卜上面的萝卜缨营养高吗？

白萝卜缨里也含有一些营养，尤其是维生素 C 含量比较突出，达到了 77 毫克/100 克，比猕猴桃还要高，不过萝卜缨口感会差一些。

另外，萝卜皮的营养价值也是比较高的，如果能接受带皮的口感，最好别去掉萝卜皮，可以想办法做得好吃一点，比如凉拌萝卜皮就是我们常见的一道菜。

如果喜欢熟吃白萝卜，这里给大家推荐一道冬季可常吃的美味菜肴——白萝卜羊肉汤。

#### 推荐冬季健康美食：白萝卜羊肉

汤

食材：羊肉、白萝卜、料酒、生姜、大葱、食盐。

做法：

1.将食材和作料洗净，羊肉、白萝卜切块备用，生姜切片，大葱切段备用。

2.将羊肉冲洗干净，焯水去血污和浮沫。

3.将羊肉、料酒和生姜一起放入锅中，炖煮到大约六分熟的时候放入准备好的白萝卜。

4.白萝卜炖烂以后，加入食盐调味再煮 5 分钟即可关火。

这道菜味道好，营养互补，是严冬进补的佳肴。应注意的是，羊肉以瘦为宜，肥肉部分应予去除，每次食用总量不宜超过 2 两（生重）。肉汤富含嘌呤，不宜多饮。

文/于康（北京协和医院临床营养科教授）

## 几点喝咖啡/奶茶不会影响睡眠？

（2023 年 12 月 14 日 来源：北京青年报）

你有没有过这样的体验：明明已经困到眼皮打架，无奈脑子就是清醒异常。仔细回忆可能导致自己睡不着的原因，晚上的一杯咖啡/奶茶嫌疑最大。所以，到底睡前多久喝咖啡对睡眠最安全呢？咖啡因对人体的影响到底有多大，咖啡因上瘾又对健康意味着什么呢？在摄入咖啡因的时候又需要注意哪些重点？今天就来说说道道。

1 杯 250 毫升的咖啡 最好在睡前 8-9 小时前喝

先给出“简单粗暴”的结论：

约 100-110 毫克咖啡因：大于睡前 8.8 个小时；

约 200-220 毫克咖啡因：大于睡前 13.2 个小时。

也就是说，如果准备晚上 22 点睡觉：

如果你想喝一杯约 250 毫升的标准咖啡(或含等量咖啡因的其他饮品),建议在下午 13:12 前饮用;如果你想喝一杯约 500 毫升的标准咖啡(或含等量咖啡因的其他饮品),那么建议你上午 8:50 前就喝。

这个结论,来自一篇今年发表在 Sleep Medicine Reviews 期刊上的系统综述及 Meta 分析,通过对截止到 2021 年 6 月的所有有关咖啡因摄入与睡眠的研究进行检索筛选,最终锁定 24 项研究进行分析后给出的结果。

有研究表明睡前摄入咖啡因会缩短总睡眠时间 降低睡眠效率

除了总结出睡前几个小时喝咖啡或其他含咖啡因的饮品最无伤睡眠,该研究还告诉我们:摄入咖啡因,会将总睡眠时间缩短 45 分钟,让睡眠效率降低 7%。会延长轻度睡眠的持续时间(+6.1 分钟)、减少深度睡眠的持续时间(-11.4 分钟)。

摄入高剂量咖啡因的时间越临近就寝时间,总睡眠时间就越短(但具体到摄入时间与总睡眠时间呈现怎样的剂量-反应相关性,目前还没有确定的结论)。

但是,如果摄入的咖啡因剂量不高,哪怕比较临近就寝时间,也不会对总睡眠时长产生太大的干扰。例如,一杯每 250 毫升含约 50 毫克咖啡因的红茶,就属于对睡眠相对友好的选择。还是那句话:不能脱离剂量谈毒性。

有趣的是,如果你是在睡前 30 分钟喝了一杯咖啡因含量很高的饮品(比如好几百毫升的咖啡、奶茶),可能并不会干扰你困意的产生,也就是不会导致睡眠发作延迟。因为从我们摄入咖啡因,到它通过消化道吸收入血并达到峰值(也就是血浆咖啡因浓度峰值),通常需要 30-120 分钟不等(存在个体差异)。因此,睡前马上喝,貌似不影响入睡速度。但是,

就像前面说的那样，一定会影响你的总睡眠时长、深度睡眠的持续时间，以及这一晚的睡眠效率——睡眠的质量和量都会打折扣。

这个研究的局限性在于，上述结论可能更适用于咖啡因饮品摄入量不算太多的小伙伴。毕竟，那些每天好几杯咖啡/奶茶“吨吨吨”的小可爱们，对咖啡因已经产生了一定程度的耐受，也就相对不太容易因为临近就寝时间几个小时喝咖啡/奶茶就导致入睡难。

日常饮食中还有很多咖啡因的“隐形供应商”

尽管你可能因为已经耐受咖啡因而不那么影响你的困意，还是想劝告你一句：咖啡/奶茶，适量就好，千万别上瘾。

毕竟，给我们提供咖啡因的食品不只咖啡和奶茶，还有能量饮料、巧克力、可乐等诸多“隐形供应商”。健康成年人每天咖啡因摄入量，最好

控制在 400 毫克以内。孕期/哺乳期女性，每天最好控制在 200 毫克以内。

过量摄入含咖啡因的食品饮料，不仅费钱，还有可能对身体产生一些不利影响，例如：越喝越烦躁焦虑，不喝也烦躁焦虑；因为其中添加的奶、奶精、奶油、添加糖等成分摄入累积而对体重产生影响等。

为何咖啡因能让你兴奋？咖啡因抢了腺苷的戏码

身为续命神器，咖啡因的提神功能，是让很多人迷恋咖啡、能量饮料、巧克力和茶的主要原因，其次才是这些食物自带的“真香”。

能够让人兴奋、嗨起来，是因为咖啡因的分子结构跟腺苷非常像，因此可以通过竞争性结合腺苷受体而阻断、抑制腺苷与受体的结合。说句大白话就是：咖啡因抢了腺苷的戏码！

腺苷是干吗用的呢？——当腺苷与受体结合，我们的睡意就会被增强。这下子就明白了吧，当咖啡因抢了腺

昔的戏码，腺苷不能跟它的受体结合，就不能增强我们的睡意。这就是为什么中等剂量的咖啡因（40-300mg）就能让我们有神清气爽、疲劳消除的感觉。

在短暂帮你“提神”之后，咖啡因会对人体产生什么影响

不过，咖啡因“抢戏”的这种作用，其实是一把双刃剑。

首先，咖啡因并不能弥补长期睡眠不足以后的学习工作表现力下降。它只能在当下一刻让你精神矍铄一会儿。

其次，如果咖啡因摄入的时间太晚，比如你下班后非得来一杯继续为你晚上的追剧/游戏续命，那就会影响睡眠质量，甚至引发焦虑。

再者，当摄入咖啡因形成习惯（不管通过咖啡还是巧克力还是能量饮料），你会上瘾。一旦停用，有可能出现戒断症状，包括头痛、疲劳、警觉性及敏感性降低、情绪低落等等，

有点儿像流感的症状，哪儿哪儿都不舒服。这些戒断症状通常在“断顿”停止摄入后1-2天最严重，持续时间可达2-9天……因此，要想减少咖啡因对你的这种成瘾影响，你最好是慢慢减量，而不是突然“断货”，从而有助于缓解这些症状。

正因为会成瘾，所以前面说的醒神功能，多见于平常没有喝咖啡（或摄入含咖啡因的食品饮料）习惯的人，以及曾经习惯性饮用咖啡、但是暂戒咖啡之后的人。

靠咖啡或能量饮料续命？必须注意两件事

有关食品饮料咖啡因含量及对人体的影响，对于靠咖啡或能量饮料续命的你，必须注意两件事儿：

1.前面提到的“耐受性下降”——越喝越多，然而效果越来越差。因此，不要过多依赖咖啡提神，小心它对身体潜移默化的影响。

2.避免大量喝能量饮料,尤其是小瓶高浓度能量饮料,更不要与酒精混合喝,因为这样混合喝会引发心血管、心理和神经系统的不良反应,严重时致死。儿童青少年常常是这类饮料的拥趸,也是受害者。请身为家长各位读者要加强监督。

咖啡因含量“大户”能量饮料喝之前一定要确认三件事

所以,需要再次强调一下能量饮料——很多人并不知道能量饮料里咖啡因的含量并不算低。通常每 1000 毫升含 320 毫克左右的咖啡因,在大量饮用的情况下(比如半天时间干掉 1000 毫升),可以导致短时间的心血管不良反应,包括血压升高、心率校正的 QT 间期延长、心悸等等。另外,饮用能量饮料常常与喝酒或剧烈运动同时发生,也会导致这些心血管不良效应。因此,为了避免发生意外事故,请一定注意三点:

1.饮用能量饮料前确认咖啡因含量不高于 200 毫克;

2.避免大量饮用能量饮料(每次摄入量 > 200 毫克咖啡因);

3.避免饮用能量饮料的同时饮酒。  
文/刘遂谦(科普工作者、临床营养师、中国营养学会会员)

## 做“白日梦”时大脑在干什么

(2023 年 12 月 14 日 来源:科技日报)

科技日报北京 12 月 13 日电(记者张佳欣)当人静静地坐着,突然之间,大脑“出神”,仿佛转向了完全不同的世界,可能是最近的经历,也可能是过往的记忆。事实上,可能只是做了个白日梦。那么,在做白日梦时,大脑中发生了什么?这是神经科学家们很难回答的问题。据 13 日发表在《自然》杂志的一项研究表明,美国哈佛大学医学院领导的研究团队离

解决这个问题又近了一步。研究还表明，白日梦或可塑造大脑未来对其所见事物的反应。

在这项新研究中，团队成员反复向老鼠展示由不同的棋盘图案组成的两张图片，每次让老鼠看一张。在看两张图像之间，他们又让老鼠对着一块灰色屏幕看了一分钟。该团队同时记录了视觉皮质中约 7000 个神经元的活动。

研究人员发现，当老鼠看两张图片时，神经元按照完全不同的特定模式放电。当老鼠看灰色屏幕时，神经元有时会以类似但不完全相同的模式放电，就像老鼠看图片时一样，这是它在做白日梦的迹象。这些白日梦只有在老鼠放松时才会发生，表现为行为平静和瞳孔较小。

接下来的发现完全出乎意料。在一整天甚至在接下来的几天里，老鼠看这些图像时活动模式都发生了变化，神经科学家称之为“表征漂移”。然

而，这种漂移并不是随机的。随着时间的推移，与图像相关的模式变得更加不同，最终每个图像都涉及几乎完全独立的一组神经元。

最后，研究人员发现，视觉皮层的白日梦行为与海马体中的重演活动同时发生，这表明两个大脑区域在白日梦期间进行了交流。

研究结果提供了一个有趣的线索，即处于安静的清醒状态时，做白日梦可能在大脑可塑性中发挥作用，即大脑具有对新经历作出自我重塑的能力。

## 大学如何成为“运动苗子” 生长沃土

(2023年12月19日 来源：光明日报)

游泳池里，北京大学小将陈铭杰劈波斩浪；田径场上，中国人民大学女将杨鸿菲全力冲刺；篮板下的对决，北京代表团大学男子队、大学女子队双双夺冠……在刚闭幕不久的首届全

国学生(青年)运动会上,来自25所首都高校的学子们为北京市代表团摘金夺银,助力队伍获得了奖牌数、金牌数、团体总分第一,体现出近年来高校高水平运动队建设的显著成果。

11月,教育部发布了《关于做好2024年普通高等学校部分特殊类型招生工作的通知》(以下简称《通知》),对2024年高校高水平运动队招生政策做了说明。获得国家一级运动员(含)以上技术等级称号者方可报考、所有项目的体育测试全部实施全国统考、文化考试成绩须达到生源省份普通类专业本科批次录取控制分数线的80%等要求引起广泛关注。

高校高水平运动队招生培养改革持续推进,既深入推动了教体融合,也为新时代竞技体育人才后备力量的培养提供了广阔空间。政策发布后,各高校将如何从招考、培养等环节加强高水平运动队的打造?如何让大学校园成为“运动苗子”成长新沃土?

招生:强调公平,选拔乐于、适于、善于从事竞技体育的优秀人才

《通知》发布后,各校高水平运动队招生情况将有何变化?

“2024年,清华高水平运动队招生项目和规模都与2023年相同,仍然包括篮球、田径、射击等项目。训练方式也与往年一致,还会采取集中编班模式。变化在于:一是之前二级运动员可以报名,现在要求必须是一级;二是体育测试全国统测,学校不再组织校测;三是除符合相应分数要求外,只能修读体育专业。”清华大学体育部主任刘波介绍。

“此次政策亮点之一是提高运动成绩入门标准,确保运动员学生的‘高水平’。”华中师范大学测量与评价研究中心主任胡向东表示,为解决过去高校高水平运动队部分学生体育竞技水平偏低的问题,此次适度提高了对报考考生体育竞技水平的要求,并设置了过渡期。“近年来部分高校已



将报名资格提高到了‘一级运动员’，探索了有益经验，为全面提升运动成绩报名标准打下了基础。”

“此次改革的一个重要指向，是强调招考环节的公平性。一是防止校测过程中出现不规范、不严格的问题，二是避免其成为升学‘跳板’，学生通过此途径进入高校后很快转专业、退队等。”某高校体育部负责人分析。

“竞技、学业要求双双提高，符合报名条件的考生数量会相应减少，这对于排名靠前的知名高校影响不大，但一些实力较弱的院校，就可能放弃组队。”该负责人也表达了一些顾虑：“全国统测更偏重达标测试，能起到‘汰弱’作用，但对以往选拔要求较高的学校，不利于其择优。此外，由于可修读其他专业的分数限制条件极为严格，能达到的学生几乎是凤毛麟角，一些高水平运动员原本考虑到能修读其他专业才会选择综合性院校，

现在他们报考的积极性可能会受影响。”

“我校高水平运动队的发展路径还是自主培养、科学训练。如果说有孩子踢足球很突出，又想上大学，又想去踢职业联赛，他很可能会选择北理工。”北京理工大学体育部主任赵汐表示，招生考试政策的调整，要求各校高水平运动队办出特色、差异化发展。

“立足新发展阶段，我国高校高水平运动队考试招生工作的目标定位进一步明晰——就是要选拔培养德智体美劳全面发展且具有较高体育竞技水平的学生运动员，为奥运会、世界大学生运动会等重大体育比赛和国家竞技体育后备人才培养体系提供人才支撑。”东北师范大学本科生招生办公室主任马骥分析：“进一步提高运动员技术等级和体育比赛成绩要求，正是为确保乐于、适于、善于从事竞技体育运动的优秀人才进入高水平运

动队，为国家培养竞技体育后备人才。同时，相关配套保障措施的制定完善，也会推动我国高校高水平运动队建设高质量发展。”

培养：统一学业标准，运动员学生和普通学生文化成绩标准“同进同出”

高水平运动队学生如何培养？新政策给各高校带来了新探索空间。

胡向东分析，《通知》的另一亮点，在于统一学业标准，确保运动员学生和普通学生文化成绩标准“同进同出”。“针对前些年存在的少数运动员学生文化成绩偏低、入校后学习困难等问题，此次文化成绩要求使用全国统一高考成绩，提升入学文化成绩要求；入学后要求这部分学生原则上同样参加本科毕业论文（设计）抽检，按相同毕业标准完成学业。”

胡向东注意到，考虑到高水平运动员需要兼顾文化学习和运动训练，《通知》要求高校通过学分制、延长

学制、个性化授课、补课等方式，在不降低学业标准要求、确保教育教学质量的前提下，积极为高水平运动队学生完成学业创造条件。“这将有效提升运动员学生文化素养和专业能力，确保我国体育人才选拔和培养质量进一步提高。”

记者了解到，为适应此次《通知》对于高水平运动队修读专业的要求，不少招生高校已向教育部提出新的体育专业设立申请，部分高校已获批准，专业名称有“体育教育”“运动康复”等。

赵汐透露，北理工新申报的“体育教育”专业将充分调动学校优势学科资源，着力培养具备大数据、人工智能应用技能的教练员、中小学体育教师、体育社会指导员等。“其实从设立初衷来讲，高水平运动员毕业后的就业目标应瞄准、对标职业运动员。学生本科毕业通常 22、23 岁，正是一个运动员的‘黄金年龄’。足球队里

踢球踢得好的，本科毕业可以签约职业俱乐部，近几年我们的学生毕业后，也有到地方队当职业球员的。所以培养过程中还是要把竞技水平的提升放在重要位置，至于当教师等，是赋予其更多的职业选择。”

在北理工高水平运动队的专业课程体系计划里，光电学院、信息学院、宇航学院生物力学团队等学科力量，都纳入了培养计划。赵汐介绍：“我们将充分动员学校相关学科力量，建设好运动医学、生物力学、教育学、心理学等课程。此外，还会精心打造‘运动数据采集与分析’课，指导学生通过分析数据改进训练效果。”

专业课程量小而精、提高学生外语素质、强化跨学科能力也是部分学校培养特点。“长期以来，一些高校对高水平运动队的认识是有局限的。

《意见》对各高校体育部门师资水平、管理制度、学科交叉融合支撑能力都提出了新要求，这启发我们，高校高

水平运动队的培养要提高站位，立足于服务国家重大发展战略。”有高校体育部负责人向记者表示，“高校师资能力也要跟上。如开设专业后体育部教师须指导学生完成论文，这会促使教师更加关注体育学科发展前沿，把更多时间精力放在学术研究上。”

期待：增加比赛机会，打破参赛壁垒，搭建培养选拔“立交桥”

有学者表示，按照《意见》规定，2027年起，除“一级运动员”这一条件外，还要近三年在体育总局、教育部规定的全国性比赛中获得前八名者方可报考，这一规定倒逼地方政府、体育部门以及教育主管部门举办更多高水平青少年赛事，改变当下青少年赛事偏少的状况，促进各地主动推进教体融合。

“下一步，招录环节增加一级运动员和‘全国前八’两项要求后，一些竞技比赛对于学生运动员的参赛限制或会相应淡化甚至取消，更多学校

校队将可自己组队参与职业比赛，这也是体教融合的应有之义。”赵汐说。

赵汐注意到，一些学校的足球队开始在中冠赛场亮相，“中冠被视为进入职业联赛的一道‘准入门槛’，相信以后会有更多校队进入职业赛场。对于篮球而言，目前体育院校已可以单独组队，今后实力较强的综合性院校，也可能会单独组队参赛。”

此外，更多非特长生的统招学生通过选拔进入校队训练并参加比赛的通道也已打开。前不久，2023年清华大学本科生特等奖学金答辩中，来自交叉信息学院的戴言引发关注。科研成绩出众的他是校游泳队的首批非特长生成员，在全国大学生水球锦标赛中与队友一起为校队夺得亚军。

“今后高校高水平运动队将从教育规律和人才成长规律出发，进一步解决建设过程中普遍存在的学训矛盾问题，搭建人才成长‘立交桥’，畅通优秀竞技体育人才成长通道，实现

文化教育和体育教育‘合二为一’，促进体教融合高质量发展；同时夯实学生的学业基础及文化素养，拓宽未来的职业选择渠道，让学生更好地实现终身发展。”马骥分析。

（记者 周世祥 通讯员 宋巍）

## 重庆秀山：修缮古村留住乡愁





2023年12月7日，重庆市秀山土家族苗族自治县官庄街道柏香村特色村寨民居风貌改造施工现场，木匠和泥瓦匠在加紧施工。

近年来，重庆市秀山土家族苗族自治县加大对传统村落的保护利用开发，按照“先保护后开发、修旧如旧、体现特色”的原则，将22个国家级传统村落细分为抢救保护型、整治提升型和融合发展型三类，通过制定“差异化”规划方案进行保护修缮，让传统风貌得到修复，田园风光得到保护，人居环境质量得到提升，助推传统村落集中连片保护发展。胡程摄（人民图片网）

## 贵州毕节：高原湖泊 景美如画



大雪时节，贵州省毕节市百里杜鹃管理区境内的中国百里杜鹃湖层林尽染，色彩斑斓的山林与碧波荡漾的湖水交相辉映，构成一幅美丽的高原生态画卷。

近年来，毕节市百里杜鹃管理区践行绿水青山就是金山银山理念，走生态、旅游深度融合发展之路，全面推行河长制、林长制，加大河湖、森林特别是百里杜鹃国家森林公园生态

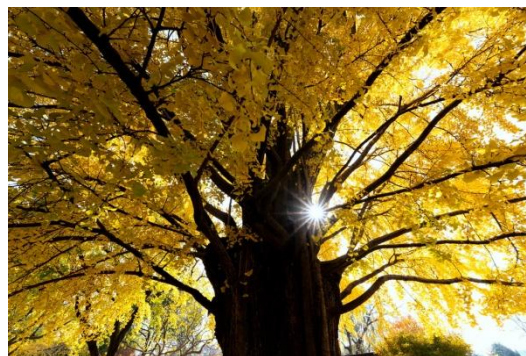
环境保护力度，促进人与自然和谐共生，推动当地经济社会高质量发展。  
史开心摄（人民图片网）

2023年12月5日，空中俯瞰杭州西湖杨公堤两岸色彩斑斓，层林尽染，呈现出一幅美丽的生态画卷。孙立君摄（人民图片网）

## 浙江杭州：西湖杨公堤美景如画



## 上海：千年银杏进入最佳观赏期



这棵古老的银杏树迄今 1200 多年，目前进入最佳观赏期。新华社记者 张建松 摄

## 安徽芜湖：“四好农村路” 路畅景美



2023 年 12 月 7 日，安徽省芜湖市繁昌区孙村镇，汽车行驶在风景如画的农村公路上。

近年来，安徽省芜湖市繁昌区持续在“建好、管好、护好、运营好”农村公路上发力，全力推动农村公路高质量发展，形成以高速公路、国省干线为主骨架，县道干支衔接、内联外通、乡村互通的农村公路网络格局。一条条绵延的农村公路方便了群众出行，促进了当地乡村旅游的发展，成为乡村振兴的“助推器”，有效提升

了人民群众的获得感和幸福感。肖本祥摄（人民图片网）

## 江西宜丰：保护古树 留住乡愁



江西省宜春市宜丰县是林业大县。日前，该县启动对全县 100 年以上的古树进行补充调查、建档立卡、挂牌保护、落实复壮保护措施，并按照“一

树一策”原则，为古树做好病虫害防治、浇水、施肥、修剪等养护工作，最大限度保护古树的生长形态，合力守护当地的“绿色瑰宝”。据统计，该县目前共有古树 2847 株，其中一级古树 286 株，二级古树 749 株，三级古树 1812 株，树龄最长的距今已有 1000 余年。周亮摄（人民图片网）

## 新疆乌鲁木齐：雾凇满枝靓冬日







2023年12月5日，新疆乌鲁木齐市水磨沟风景区内道路两边雾凇挂满枝头。

受到强冷空气影响，新疆乌鲁木齐市迎来风雪降温天气过程，水磨沟区一带出现了雾凇景观，雾凇挂满了枝头，在阳光的照射下晶莹剔透，美不胜收。蔡增乐摄（人民图片网）



## 拉萨林周：鹤舞清晨



西藏拉萨市林周县位于拉萨河上游及彭波河流域，平均海拔约4200米，是黑颈鹤的主要越冬地之一。

## 山西运城：盐湖冬日美



2023年12月2日，山西省运城市盐湖的冬日美景。

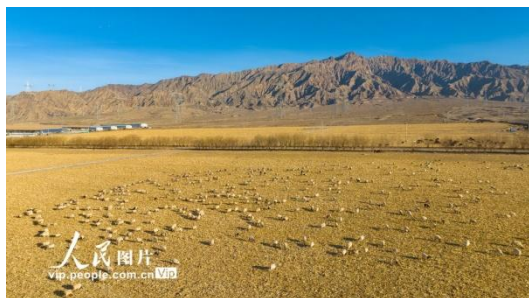
入冬以来，随着气温降低，山西省运城市盐湖的芒硝开始结晶，洁白的芒硝一堆堆、一簇簇围绕着浅滩、枯草漫铺，空中俯瞰，在湖水映衬下如同多彩“千岛湖”，十分迷人。刘宝成摄（人民图片网）

## 内蒙古托克托：黄河现流凌景观



2023年11月30日，黄河内蒙古呼和浩特市托克托县头道拐河段现流凌景观。王晓博摄（人民图片网）

## 甘肃肃南：20万只牛羊借牧 农家现双赢



2023年12月2日，甘肃省张掖市甘州区三闸镇玉米秸秆田野，冬季借牧这里的肃南裕固族自治县的众多牛羊正在静静觅食。据了解，今冬该县外出“异地借牧”牧民676户，借牧牛羊达20.97万头只。

近年来，肃南县全面落实草原禁牧和草畜平衡制度，引导牧民走“天然放牧+舍饲养殖+异地借牧”相结合的畜牧业转型之路。每逢冬季，山区牧民把冬季牧场转移到农区丰富的秸秆田野，以此来休养草原。“异地借牧”走出了畜牧业发展与自然承载能

力相协调、相促进的畜牧循环产业发展之路，实现了发展生产、保护生态与牧民、农户增收的双赢。杨永伟摄（人民图片网）