合肥·庐江白云春毫茶文化旅游季启幕



星报讯（记者 董艳芬 张倩莹 文/图）山水灵秀蕴茶香，茶旅共融醉春光。4月20日，以“山水庐江 茶旅共融”为主题的2025年第十七届合肥·庐江白云春毫茶文化旅游季活动在柯坦镇虎洞露营地盛大启幕。活动由安徽出版集团、合肥市文化和旅游局、合肥市供销合作社联合社、庐江县人民政府联合主办，通过“茶旅融合”新理念、新实践，全面展现庐江茶文化魅力与乡村振兴成果，持续打响“省会出好茶 产地在庐江”品牌，开创农文旅融合新范式。

活动现场，庐江县全域研学旅行精品课程库首次发布，自媒体达人分享庐江春季精品旅游线路；现场还举行了研学旅行合作交流签约仪式、茶叶供销合作签约仪式。此外，非遗茶艺展、鲜茶市集、茶咖展示等特色展区吸引游客驻足；当天，主办方还组织开展了研学基地实地考察、自媒体达人采风及茶旅研学等系列活动，形成“全域联动、多元参与”的热潮。

作为徽茶重要发源地之一，庐江产茶历史悠久，“白云春毫”品牌历经40余年匠心培育，已发展为涵盖3大系列50款产品的品牌矩阵，先后斩获国际名茶评比金奖等项荣誉，成为徽茶“金名片”。近年来，庐江县通过深化“农旅富民”战略，持续推进“510”产业提升工程，推动茶园面积扩至近10万亩，培育茶企超百家，2024年茶产业年综合产值突破15亿元。茶旅融合成效显著。推动标准化茶园打造，3条线路获评“安徽最美茶旅线路”，一镇两村入选“安徽美丽茶镇、村”，每年接待茶旅游客30余万人次，带动茶农持续增收。

本届活动持续至5月底，以茶为媒，整合山水、人文、民宿等资源，推出外国友人游庐江、艺术研学、村歌展演等系列活动，全方位展示茶文旅创新融合发展的新图景。同步推出白云春毫茶文化旅游季“茗宿”活动，游客入住云里安凹、虎凹欢乐茶谷等19家特色民宿，可享免费茶旅研学体验、茶文化手作、茶韵午餐、汉服旅拍等专属体验；此外，“茶主题音乐活动”“庐剧巡演”“茶叶采摘比赛”等文旅活动，进一步拓宽茶旅融合范围，助力乡村全面振兴。

下一步，庐江县将持续深耕“茶旅共融”模式，以文化创新开发茶旅IP，以产业融合培育新业态，奋力书写“一片叶子富一方百姓”的共富篇章。

16岁少年连吃三周汉堡套餐减肥
“麦门减重法”靠谱吗？

星报讯（记者 马冰璐 通讯员 李晓乐 陈思）近日，合肥16岁的小杨同学（化名）靠每天吃某知名快餐连锁品牌汉堡套餐，三周狂瘦10斤的“麦门减重大法”刷爆朋友圈。安徽省儿童医院（安徽省妇幼保健院 复旦儿科安徽医院）临床营养科的副主任医师丁浩提醒，正在长身体的娃娃们，“汉堡减肥”风千万别乱跟。

风靡社交网络的“麦门减肥法”真的靠谱吗？丁浩表示，以双层吉士汉堡为例，每个汉堡的重量约155g，主要配料包括两片面包（约60g）、牛肉饼（约70g）、芝士（约20g）、酱料（番茄酱/黄芥末）以及配菜（酸黄瓜、洋葱碎），可以提供的热量为435千卡，其中包括27g蛋白质、22g脂肪、32g碳水化合物、1015mg钠以及242mg钙。虽然其蛋白质含量能满足部分需求，但存在以下问题：

热量炸弹预警：单份汉堡热量可达435千卡，脂肪占全天建议摄入量的1/3。减脂期儿童青少年每日需减少约20%的热量摄入，若选择此类高脂食品，易导致总热量超标。

钠含量超标：汉堡中的酱料和配菜含有较多的糖和钠，部分汉堡单份含钠量高达2克（如火腿扒早安营养卷、图林根香肠早安营养卷），加上进食其他食物的含钠量易超过中国居民每日5克的限盐建议。

膳食纤维缺乏：汉堡中蔬菜量不足，仅含几片酸黄瓜、洋葱碎或1~2片生菜叶，难以满足每日25~30克膳食纤维需求，不利于产生饱腹感和维持肠道健康。

丁浩提醒，偶尔解个馋可以（选低钠款+配蔬菜沙拉），但天天吃等于给身体“埋雷”，尤其正在长个子的娃，营养跟不上影响发育就得不偿失了。

据了解，儿童青少年肥胖依据《7岁以下儿童生长标准》（WS/T423）、《学龄儿童青少年超重与肥胖筛查》（WS/T 586）判断。6~17岁儿童青少年中心型肥胖采用腰围或腰围身高比进行判断。

丁浩提醒，孩子胖不胖，可以直接带娃去医院0~18岁体重管理门诊，医生会用专业标准评估。此外，根据《儿童青少年肥胖食养指南（2024年版）》，减脂餐需兼顾营养均衡与热量控制，记住三个关键词：杂、慢、淡！

丁浩建议，膳食结构注重多样化，每日摄入12种以上食物，每周25种，优先选择全谷物、鱼类、豆类及新鲜蔬果。儿童青少年要合理安排三餐，强调吃好早餐，早餐、午餐、晚餐提供的能量应分别占全天总量的25%至30%、35%至40%、30%至35%。肥胖儿童青少年进餐时建议先吃蔬菜，然后吃鱼禽肉蛋及豆类，最后吃谷薯类。

烹饪方式宜以蒸、煮、烤替代油炸，避免添加糖和酱料。零食的选择上应限制含糖饮料，以水果、坚果替代薯片、甜点。首选干净卫生、微量营养素密度较高的食物，如奶及奶制品、新鲜蔬菜水果、原味坚果；结合营养标签，少吃高油、高盐、高糖的过度加工食品。

一日三餐应定时定量，用餐时长适宜，早餐约20分钟，午餐或晚餐约30分钟；控制每餐膳食总能量的摄入，晚上9点以后尽可能不进食。

在“吃好”的基础上，搭配适量运动往往可以达到事半功倍的效果。学龄前儿童每天身体活动的总时长应达到3小时，包括至少2小时的户外活动。学龄儿童应坚持每天运动，保证每天至少60分钟以有氧运动为主的中高强度身体活动（如快走、骑车、游泳、球类运动等）；包括每周至少3天强化肌肉力量和（或）骨健康的高强度/抗阻运动（如跳绳、跳远、攀爬器械、弹力带运动等）。

“梨园”融合农文旅 “梨花经济”增活力

在繁花盛开的季节，砀山县近百万亩果园迎来盛花期，“梨花节”吸引省内外游客纷至沓来、观赏梨花，观看地方民俗表演。

近年来，砀山县以花为媒、以节会友，通过创新“赏花经济”模式，推动农业、文化、旅游深度融合，走出生态价值转化与乡村振兴协同发展的新路径。

在梨花节期间，“中国梨都”砀山县以4A级梨树王景区为核心，推出了“一日游”“二日游”等精品赏花路线，串联起多个景点，满足众多游客需求。游客在赏花的同时，还能观赏到砀山四平调、砀山唢呐、武术表演、斗鸡、斗羊、蓝印花布等精彩纷呈的非遗和民俗文化展演活动，让广大游客领略到“梨都”大地的厚重文化。

同时，砀山以花为媒，整合景区周边村庄闲置农房打造精品民宿，开发乡村旅游项目，吸引游客赏美景、品美食，感受乡野乐趣。摄影打卡、非遗体验等多种旅游业态蓬勃兴起，带动周边餐饮、土特产销售，推动“农文旅”协同发展，有力拉动了当地文旅消费。

该县大力建设数字化梨园示范基地，挖掘梨园戏曲、黄河故道文化，打造“梨园春秋”实景演出，开发梨主题文创产品百余款，目前全县建成多个农文旅融合示范村，培育乡村旅游合作社42家，发展农家乐、民宿600余家，推出梨膏、梨酒、梨木工艺品等30余种深加工产品，全产业链产值超百亿元，2.6万农民吃上“旅游饭”。从“一季梨花”到“四季风景”，从“单一卖果”到“多元变现”，在农文旅深度融合的浪潮中，古老的梨乡焕发出崭新的生机。

未来，砀山县将以创建国家全域旅游示范区为目标，深化“赏花经济+”，打造长三角生态康养旅游目的地，让梨花成为百姓的“致富花”。 李艳龙

把思政教育“小课堂”融入社会“大课堂”

4月17日下午，五河县新城实验学校在五楼报告厅开展“传承红色基因 争做强国少年”红色电影主题思政教育活动，通过沉浸式情景教学、师生互动讨论、学生模仿表演、知识竞答等环节，以红色资源赋能思政课教学，把思政教育“小课堂”融入社会“大课堂”，打造实践育人新范式。

活动通过“一部老电影、一堂思政课、一个小故事、一场情景剧”四个板块联动展现思政教育的丰富维度。在电影放映结束后，同学们结合影片与书本知识提出问题并开展知识竞答、情景再现表演影片经典片段，在沉浸式中体验与英雄共鸣。

让原本枯燥乏味的书本历史“动”起来，传统思政课堂“炫”起来，思政教育的实践性“强”起来。

一场别开生面的红色电影思政课，向学生生动展现了老一辈革命家爱党爱国的具体实践，以沉浸式教学、体验式学习的方式，打造“理论+实践”“课堂+现场”的立体化教学模式，不断延展思政课建设半径，不断探索新时代“大思政课”铸魂育人新路径。让学生亲身参与感受革命英烈的报国情怀和责任担当，让英雄故事连通今昔、直抵心灵，既以更灵活趣味的方式展现和深化思政知识内容，激发学生的学习兴趣，更进一步加深了学生对红色历史的理解感悟，让思政教育“走新”更“走心”。 王一凡

李永进新书
《独一无二——我的人生思考及其他》出版



近日，安徽合肥李永进同志的新书《独一无二——我的人生思考及其他》由山西北岳文艺出版社公开出版。新书中，作者以自己的人生为主线，用大手笔、大创意的方法，在许多时间节点上，尤其是在两大方面先后依据现在的眼光审视了自己在过去一段时间内的一些学术思考，展示了当年申报2008年北京奥运会开闭幕式创意策划方案、获奖证书以及现已解密的北京奥运会创意策划团队的“神秘细节”。全书将自己60多年来的人生体验娓娓道来。该书精装出版，适合较多读者阅读。 登峰