

今天早知道

“一元剧场”持续火热

数百名观众共赏桂剧折子戏风雅

本报讯（记者韦莎妮娜）7月10日至11日，“一元剧场”惠民演出持续在广西省立艺术馆上演。数百名观众齐聚一堂，欣赏桂剧清丽婉转的唱腔，在演员眼波流转、一颦一笑中，感受桂剧折子戏的风雅。

桂林有山，桂林有水，桂林更有戏。在诸多地方戏中，有“大小本杂八百出”之称、全国十大剧种之一美誉的桂剧，以其繁多的剧目、悠久的历史 and 广泛的受众，当之无愧地成为了八桂大地上的代表性剧种，因而也拥有一众喜爱它的观众。

市民王女士和老伴都是“一元剧场”的忠实粉丝。听说有桂剧折子戏专场，她早早托儿子在网上抢到了票。“我老伴八十岁了，是个‘戏痴’。平时没

有他感兴趣的好戏，都不怎么出门。但今天上演的都是他喜欢的剧目，比如《拾玉镯》《贵妃醉酒》等等。”王女士告诉记者，“一元剧场”惠民演出的第一场、第二场表演她都去看了，感觉非常棒，希望这样的文化惠民活动能持续开展。

据悉，7月份“一元剧场”持续上演8场好戏，音乐会、桂剧折子戏、魔术脱口秀等轮流登场。7月17日和18日，广西省立艺术馆有桂剧折子戏专场，上演《拾玉镯》《贵妃醉酒》《小商河》。今年，桂林市政府将其常态化惠民演出列入为民办实事项目。按照“政府主导、专业承办、社会参与、群众受益”的思路，从6月到12月安排演出56场，其中大型剧目10场、

小型综合性演出31场、轻量版剧目15场。自6月17日“一元剧场”惠民演出启动以来，受到了社会各界的欢迎，观众们热情高涨，现场座无虚席。

主办方在此温馨提醒各位观众，“一元剧场”所有演出均安排在20:00开演，票价为1元。大家可以通过线上、线下购票、现场扫码等多渠道售票。演出信息会提前在“桂林市文化广电和旅游局”“桂林市文艺演出有限责任公司”“桂林漓江歌剧院”“桂林有戏”“桂林非遗”“桂林晚报”等官方微信公众号以及“在桂林”客户端发布，大家可以保持关注，及时购票，顺利入场。

城市表情



快讯

大圆盘社区 暑期公益班举办 绘本共读活动

本报讯（记者周子琪 通讯员伍瑞菊）近日，七星区漓东街道大圆盘社区“成长加油站”暑期公益班举办趣味绘本精读课，丰富辖区青少年的暑期生活。

此次活动特邀广西师范大学出版社魔法象童书馆陈秀英老师授课。陈老师分享了绘本《点点的夏天》，该绘本聚焦少年儿童的乡村暑假生活，细腻描绘祖孙相处的温馨日常。授课过程中，陈老师结合内容进行提问，充分调动孩子的观察力与表达力，并以精美贴纸作为奖励，课堂氛围热烈活泼。

此外，活动还为家长进行了亲子共读示范教学，通过启发提问、细节解读的方式，传授科学的绘本阅读方法，打破家长简单念读的固有模式，让亲子阅读更具温度与意义，收获家长们的一致好评。

夏日 市井生活

近日，音乐爱好者们手持乐器在榕湖古南门附近的凉亭娴熟演奏，悠扬的旋律随风飘荡，吸引不少市民驻足聆听，也给这个夏日带来了别样的市井生活画卷。

通讯员吕明 摄

实用新闻

“食补不够、补剂来凑”是否真的健康？

专家提醒：无法替代均衡饮食 需在专业指导下针对性使用

失眠多梦吃褪黑素，面色暗沉发黄补充维生素，注意力涣散、记忆力下降服用鱼油，日常疲惫乏力、身体亚健康则依靠各类复合营养素……这些是网络热传的营养补充剂“养生攻略”。

“食补不够、补剂来凑”的做法是否真的健康？对此，记者采访了相关专家。

吉林大学公共卫生学院营养与食品卫生教研室博士于海涛提醒，营养补剂无法替代天然饮食与健康生活方式，未经科学研判长期自行服用补剂，可能加重肝肾代谢负担，扰乱人体自身营养代谢平衡。

“只有当膳食不能满足营养需要时，才需要根据自身的生理特点和营养需求进行补充。”广西医科大学第一附属医院临床营养科副主任医师贺瑜说，天然食物中除了含有多营养成分，还含有多其他有益健康的成分，对预防慢性病、促进健康具有重要作用。

于海涛说，理论上来说，无特殊生理需求的人群（如孕妇、疾病恢复期患者等）通过平衡膳食是可以实现营养均衡的。平衡膳食能最大限度地满足人体正常生长发育、免疫力以及生理功能需求，满足机体能量和营养素的供给，并降低膳食相关慢性病的发病风险。

“吃了复合维生素不代表可以少吃蔬菜水果。补剂不含膳食纤维，无法替代全谷物和蔬果对肠道健康的作用；补剂也不能治疗疾病，高血压、糖尿病等慢性病需要正规医疗管理，不能靠保健品解决。”于海涛说。

《中国居民膳食指南（2022）》建议：平均每天摄入12种及以上食物，每周25种及以上食物，合理搭配三餐，覆盖谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类、油脂及盐五大类食物。2岁以上健康人群采用平衡膳食模式，可以达到营养均衡的目的。

“正常人群并不需要追求所谓的养生补品或营养补充剂，每天吃好吃三顿饭才是养生最简单、最重要的方式。”贺瑜解释称，合理膳食是免疫系统强大的根本，人体内细胞不断进行新陈代谢，每日三餐膳食为其主要营养来源，没有哪种单一食物或营养补充剂可以预防疾病并持续有效。

哪些情况下需要使用补剂？专家提示，儿童、孕妇、老年人等人群，偏食、挑食、素食的人群，或者术后恢复期、慢性消耗性疾病、胃肠道及肝胆疾病的患者，在无法通过正常饮食达到均衡营养的情况下，需要考虑使用额外的营养补充剂进行补充。

“对于一些患者或特殊人群来说，单一补充某一种营养素，可能是远远不够的，应在临床营养科医师、营养师或医师的专业指导下进行选择，以免造成严重的营养不良。”贺瑜说。

据新华社