

灌阳“六月六”尝新节：

民俗搭台农产唱戏 激活县域经济新活力

本报讯（记者李忠波 通讯员时荣林 王兆莹）7月19日（农历六月初六），灌阳县2026年“六月六”尝新节暨名优农产品展示展销系列活动在该县红豆杉广场启幕。农产品推介、万人尝新、篝火狂欢等轮番上演，各族群众共庆佳节，现场气氛热烈。

据了解，每年的农历六月初六是灌阳传统的“半年节”，这时的水稻和瓜果开始成熟，所以又叫“尝新节”。节日期间，农家会抬着城隍爷，敲锣打鼓周游田垌，并请家中老年长者“尝新”。

上午8时30分，名优农产品推介会以歌舞《旗开得胜 马到成功》暖场，县领导、种植户、驻村第一书记先后登台，倾情推介灌阳特色农产品，实现“歌舞搭台、农产品唱戏”。随后，祈福尝新米活动启动。专为“六月六”创作的主题曲《尝新纵歌》集体展演惊艳亮相，表演者涵盖农户、教师、基层干部、文艺爱好者等代表，生动演绎敬新祈福的民俗内涵。参演队伍沿街巡游，群众驻足共享喜悦。广场上，九口大甑子焖蒸新收糯米，同步熬制地道油茶，全程免费供应，呈现万人共尝新米的暖心场景。

“第一次参加尝新节，糯米饭软糯香甜，配油茶味道独特，不虚此行！”游客傅女士赞不绝口。

与此同时，江东滨江路农产品展销一条街开市，七大展区各具特色。老式打谷桶、踏碓等农

耕器具供游客沉浸式体验，舂糍粑、打稻谷重拾农耕乐趣；50个摊位汇集茶叶、黄关面条、雪梨、红薯粉等各乡镇特色农产品，吸引了众多市民游客采购和品尝。

夜幕降临，红豆杉广场举办“尝新纵歌”祈福联欢会，杂技、歌舞轮番上演。夜市、美食摊、夜游打卡点人潮涌动，烟花映亮灌江江面，夜间消费活力持续释放。晚会尾声，万人篝火狂欢将气氛推向高潮，男女老少共跳《尝新纵歌》。

“白天尝新米、逛市集，晚上看晚会、跳篝火、赏烟花，吃喝玩乐一整天，明年一定再来！”游客蒋先生说。

此次活动采用“白天+夜间”全天候模式，白天侧重民俗体验与农产品展销，夜间主打潮流演艺和夜间消费，并配套气排球、篮球等文体赛事，兼顾趣味性与参与感。

当前灌阳正值桃李飘香、稻田青绿的丰收季。2026年全县果园面积31.27万亩，投产面积29.89万亩，预计总产量80.64万吨；粮食种植面积41万亩以上，总产量稳定在16万吨以上，中晚稻长势喜人，静待开镰。

此次尝新节以民俗为桥、节庆为媒，既活态传承千年瑶乡尝新习俗，又推动优质农产品走出田间、走向市场，进一步擦亮民俗文旅品牌，实现文化惠民、产业增效、游客尽兴，为乡村全面振兴注入新动能。



↑众人跳《尝新纵歌》。通讯员陆佳荣 摄



←游客体验打谷子。 通讯员王红琴 摄



↑篝火狂欢。通讯员王红琴 摄

健康讲堂

降血脂的饮食方式

□王虹力（桂林医科大学第一附属医院）

降血脂不是“不吃油”，而是“会吃油、吃对饭”

拿到血脂报告单，很多人第一反应是：从今天起告别荤腥，顿顿水煮菜。但坚持几个月再复查，血脂纹丝不动——甚至有人吃素后，甘油三酯反而更高了。

问题出在：你搞错了降血脂的真正敌人。

一、先搞清楚：你降的是哪种“脂”？

甘油三酯（TG）偏高——真正的元凶往往不是肥肉，而是酒精、精制碳水和隐形糖。奶茶、白米饭、甜点、啤酒，当天消耗不掉，肝脏就会把它们打包成甘油三酯塞进血管。甘油三酯一旦≥5.6 mmol/L，急性胰腺炎风险直线飙升——这是能要命的急症。

“坏胆固醇”（LDL-C）偏高——你真正该防的不是鸡蛋，而是饱和脂肪和反式脂肪。人体70%-80%的胆固醇是肝脏自己合成的，饮食胆固醇只占一小部分。真正刺激肝脏“加班加点”生产坏胆固醇的，是饱和脂肪和反式脂肪。

所以：降血脂，先分清敌友。

二、三样东西，能不吃就不吃

1. 饱和脂肪：坏胆固醇的“助推器”
主要存在于肥肉、猪油、牛油、黄油、全脂奶制品，以及椰子油、棕榈油等热带植物

油中。棕榈油虽少用于家庭烹饪，但蛋糕、饼干、方便面、膨化食品里随处可见。研究表明，将饱和脂肪供能控制在总热量的7%以下，可使LDL-C降低8%-10%。

2. 反式脂肪：血管的“头号公敌”

常见于部分人造黄油、包装饼干、蛋糕、起酥面包等。在食品配料表上，它们可能被标注为“部分氢化植物油”、“人造奶油”、“起酥油”、“植脂末”。即使标签上写着“反式脂肪0克”，只要配料表里有“部分氢化油”，仍可能含有少量反式脂肪。每日反式脂肪摄入量不宜超过2克。

3. 精制糖和酒精：甘油三酯的“燃料”

高甘油三酯血症者尤其要注意：戒掉甜饮料、糕点、奶茶；甘油三酯≥5.6 mmol/L者，最好滴酒不沾。研究反复证实，哪怕少量饮酒也会让甘油三酯“原地起飞”。

三、四样东西，多多益善

1. 可溶性膳食纤维：肠道的“胆固醇清道夫”

可溶性膳食纤维能在肠道里像海绵一样吸附胆固醇和胆汁酸，阻止它们被吸收进血液，迫使肝脏消耗血液中的胆固醇来补充。

每天摄入25-40克膳食纤维，其中7-13克为可溶性纤维。来源包括：燕麦、大麦、豆类、苹果、梨、孢子甘蓝、海带、魔芋。

2. 不饱和脂肪酸：用“好脂肪”替换“坏脂肪”

用橄榄油、茶籽油、玉米油等富含不饱和脂肪酸的植物油替代动物油和黄油。研究表明，用不饱和脂肪替代饱和脂肪，心脑血管疾病风险可降低约30%。

每周吃2-3次深海鱼（三文鱼、沙丁鱼、鲭鱼），富含Omega-3脂肪酸，对心脏健康有多重益处。每天一小把原味坚果（10-15克），也是优质不饱和脂肪的来源。

3. 植物蛋白：肉类的“好替身”

用豆腐、豆浆、豆干等豆制品替代部分肉类。大豆中的植物甾醇能竞争性抑制肠道对胆固醇的吸收。每天摄入约20克大豆蛋白，有助于降低血脂。

4. 深色蔬菜和水果：餐桌的“调色盘”

每天蔬菜不少于500克（深色蔬菜占一半以上），水果每日建议摄入200-350克。

四、一日三餐，照着这个模板吃

早餐：一碗纯燕麦片（不加糖），配牛奶或用水冲泡，加几颗蓝莓；一个水煮蛋；一小把原味坚果。

午餐：杂粮饭（糙米、燕麦、杂豆占1/3）；一份清蒸鱼或去皮鸡胸肉；一大盘清炒或凉拌的深色蔬菜。

晚餐：杂粮粥或全麦主食；豆腐或豆制品；蔬菜汤或凉拌菜。

烹调油每天不超过25克；食盐每天不超过5克。优先采用蒸、煮、炖、凉拌，少用油炸、油煎。

五、三个常见误区，别再踩了

误区一：降血脂就是不吃肉

血脂升高的根源是膳食结构不合理，而非单纯吃肉过多。蛋白质摄入不足反而影响血脂代谢。选去皮禽肉、鱼肉、瘦肉，控制好量即可。

误区二：吃素就能降血脂

长期大量摄入精米白面、糕点、含糖饮料，多余碳水化合物会在体内转化为甘油三酯；油炸素食、人造奶油类零食，同样会升高“坏胆固醇”。

误区三：饮食调理就能替代药物

坚持健康饮食3-6个月血脂仍不达标，必须及时就医，严格遵医嘱用药。饮食是基础，但不能替代药物。吃药≠可以胡吃海喝。

总结一下：

降血脂的饮食，核心就八个字——减坏脂肪，加好纤维。饱和和反式要远离，精制糖酒需控制；全谷物和豆类多，深海鱼和蔬菜足；好油替换坏油，蒸煮替代煎炸。