

红衣未老 龙脊常新

——龙胜大寨村非遗与国潮交融共兴

7月19日，龙胜族自治县龙脊镇大寨村迎来一年一度的红瑶“晒衣节”。清晨，梯田薄雾轻笼，吊脚楼上铺满鲜红的衣料。红瑶妇女将压箱底的花衣花裙一一取出，迎风晾晒。青翠的梯田、流动的云海、铺展的红衣，构成了华丽的撞色。这个入选联合国旅游组织“最佳旅游乡村”的瑶寨，正以这抹红迎接八方来客。

上午9时30分，大寨村寨门前，唢呐锣鼓齐鸣，瑶寨村民手持红伞列队迎宾。歌舞坪上，入选国家级非物质文化遗产代表性项目名录的“瑶族服饰”活态展示正在进行，瑶嫂们飞针走线，“织、绣、镶、拼”技法流转之间，花鸟虫鱼在布面上新次苏醒。

随后的祈福仪式中，瑶寨村民抬着象征丰收与守护的“金狗”巡寨，村民们纷纷触摸祈福。风雨桥上，《长发谣》悠扬，红瑶妇女长发倾泻，发梢垂至脚踝。这不仅是美的展示，更是红瑶珍视长发这一传统习俗的传承。

午后，“红衣定终身”集体婚礼展演在寨子的巷子、梯田间上演，送亲队伍穿行田埂，银饰叮当，红衣映翠，延续着服饰在人生礼仪中的核心角色。与此同时，一场名为“锦绣山河·龙脊衣纹”的国潮大秀在歌舞坪

精彩上演，模特们身着融合红瑶八角纹、梯田层叠纹的高定服饰款款而行。当传统纹样走上T台，红衣便不再是压箱底的旧物，它在现代设计中获得了新生。

而这场秀并非孤立的展演，它背后是一条清晰的产业路径。2026年1月，龙胜与中国服装企业依文集团签约启动“龙脊印象”三年计划；7月6日，“龙胜·依文合作工坊”在小寨村揭牌。此次国潮大秀上亮相的“龙小满”系列文创玩偶与刺绣手工衬衫，正是当地绣娘订单式培训的成果。

自2006年首届“晒衣节”举办以来，大寨村这项瑶家晒衣的习俗，逐渐成长为龙脊最亮眼的文化IP。从绣娘指尖的一针一线，到梯田之上的一衣一秀，龙胜正探索“品牌+工坊+村寨+文旅”的闭环，让古老手艺成为乡村振兴的新引擎。

夜幕降临，烟花绽放，篝火映红了游客与村民的脸庞。古老山歌与欢声笑语交织，红衣有了新的温度。红衣未老，一针一线皆是传承；龙脊常新，古老纹样正走进新的故事。

记者李忠波 通讯员于琳钰 沈春桃/文 记者李忠波/摄

➡“红瑶服饰”制作技艺展示现场。

➡红瑶女孩敲鼓迎宾。

↑红瑶姑娘坐于木织机前，以传统技法编织“红瑶服饰”纹样。

➡红瑶女子拨开红衣笑容满面。

↓“红衣定终身”集体婚礼展演巡游穿过梯田。



“锦绣山河·龙脊衣纹”国潮大秀。

红瑶妇女展示“龙小满”文创产品。



红瑶妇女集体长发梳妆。



健康讲堂

控制血脂更要学会“好好吃肉”

□王虹力（桂林医科大学第一附属医院）

拿到血脂偏高的体检单，很多人第一反应就是与肉绝缘。餐桌上红烧肉消失，换成清汤寡水，有人甚至顿顿吃素。可坚持几个月复查，血脂纹丝不动，人却瘦了一圈、浑身乏力。问题出在哪？不是肉不能吃，而是你不会吃。控制血脂的关键，从来不是“戒肉”，而是“选对肉、吃对量、做对法”。

一、不吃肉，反而可能让血脂更糟“血脂高是肉吃多了”——这是个流传甚广的误区。高脂血症成因复杂，涉及遗传、胰岛素抵抗、甲状腺功能减退等，而膳食结构中，真正推高血脂的元凶往往是精制碳水、添加糖和反式脂肪，而非天然肉类本身。单纯戒肉解决不了根本，有时甚至适得其反。

关键原因在于：蛋白质是脂质代谢链条上的“核心工人”。肝脏合成载脂蛋白、脂蛋白脂酶等所有参与脂肪转运和分解的活性物质，其本质都是蛋白质。长期蛋白质不足，这条代谢“流水线”就会缺零件——即便一口油都不吃，肝脏仍会内源性合成过量胆固醇，且因缺乏载脂蛋白无法及时运出，导致血脂居高不下。这就是许多素食者依然高血脂的“秘密”。

肉类是优质蛋白、血红素铁、锌及B

族维生素的重要来源。长期吃素若搭配不当，易出现蛋白质营养不良、肌肉流失、贫血，肌肉减少还会降低基础代谢，进一步恶化糖脂代谢。因此，控脂的正确逻辑是科学吃肉。

二、选对肉：白肉优先，红肉精挑不同肉类、不同部位，脂肪的“质”和“量”天差地别。

第一梯队：鱼肉——血管“清道夫”。三文鱼、沙丁鱼、鲭鱼等深海富脂鱼，富含EPA和DHA，能显著降低甘油三酯（降幅可达20%~50%），同时抗炎、稳定斑块。淡水鱼脂肪也多低于5克/100克，每周吃2~3次，每次约100克（一个手掌大小），既补蛋白又护血管。

第二梯队：去皮禽肉——低脂高蛋白主力。鸡胸肉每100克仅含2~3克脂肪，蛋白质高达22克，去皮后非常理想。鸭胸、鸡腿同理。注意避开鸡翅、鸭皮等带皮部位，其脂肪含量超40%，吃前务必撕掉。

第三梯队：红肉——可选，但要“火眼金睛”。推荐里脊、后腿、臀肉等纯瘦肉。牛里脊脂肪可低至3~5克/100克，猪里脊约6~8克。但必须避开五花肉（脂肪约30克）、猪肋排（约25克）、牛腩（约20克）、雪花肥牛（脂肪高达

30%~40%）。动物内脏胆固醇极高，高脂者应忌口。建议每周红肉不超过3次，每次50~100克（约一副扑克牌大小）。

黑名单：加工肉制品——香肠、培根、腊肉、午餐肉等，饱和脂肪和钠双高，每天多吃50克，心血管疾病风险增加26%。最好不吃。

三、控好量：每天一个手掌心按《中国居民膳食指南(2022)》，每日红肉（猪牛羊）控制在40~75克（生重），禽肉和水产品增加至合计100~150克。全天脂肪供能比控制在20%~25%，其中烹调油不超过25克（2.5汤匙）。如果当天吃了鱼，相应减少禽肉或红肉；若有鸡蛋、豆制品，也可适当减少肉类。

四、会做菜：烹饪方式决定一半效果好肉即使油炸、红烧、糖醋，也会变成“升脂利器”。

推荐做法：•清蒸：鱼、鸡胸配姜葱，原汁原味。•水煮/清炖：如白切肉、清炖排骨，撇去浮油，吃肉不喝汤（汤中主要是嘌呤和游离脂肪酸，蛋白质在肉里）。•凉拌：熟肉切丝，加醋、蒜末、少量橄榄油。

•少油快炒：用不粘锅，配大量蔬菜。

同时，吃肉务必搭配足量深色蔬菜（每餐至少200克）和全谷物（燕麦、糙米等）。膳食纤维吸附胆固醇促其排出，全谷物中的植物甾醇抑制胆固醇吸收，二者合力明显降低餐后血脂应答。

五、搭配有讲究：别忘了“好帮手”

适当增加豆制品（豆腐、豆干）和坚果（每天一小把，约10~15克），大豆蛋白有轻度降胆固醇作用，坚果不饱和脂肪酸有益血脂。但坚果热量高，切勿过量。此外，多喝水、戒烟限酒，每周至少150分钟中等强度有氧运动，与科学吃肉形成合力，降脂效果才真正显现。

总而言之，控制血脂不必戒肉，而是要“慧吃”——选白肉、挑瘦肉、控分量、做清淡，再搭配丰富蔬果和全谷，避开加工肉和肥腻部位。把肉吃对了，你既能享受美味，又能稳住血脂。别让错误的忌口偷走你的肌肉和活力，也别让错误烹饪毁掉血管。科学吃肉，才是真正的“管住嘴”；均衡营养，才是长久控脂的基石。