

许下新年心愿 锦观帮你“刷屏”天府双塔

金堂县：
传承红色基因 弘扬优良家风

昨日，记者了解到，为迎接2024年的到来，天府双塔将于2023年12月31日和2024年1月1日打造“福至龙腾·心愿都成”的心愿主题公益灯光秀，收集全城的新年心愿，汇聚夜空中的最美风景。

据悉，自2020年以来，天府双塔每年举办“心愿上塔”灯光秀活动，城市封面地标彰显现象级传播效应。从2021年心愿弹幕“刷屏”双塔，到2022年双塔上的心愿盲盒开启，再到2023年闪亮心愿点亮烟火兔年，每年上塔的心愿，都饱含了广大市民对新年的展望和祝愿。同时，全新的祈福形式，也营造

了崭新的节日文化氛围。

今年，天府双塔持续打造心愿主题公益灯光秀，邀请市民朋友一起许下新年心愿，迎接2024年。或许你的心愿关于温暖与活力，在烟火成都，去更深入地体会温暖的城市底色，让龙腾虎跃的活力常存于心；或许你的心愿关于幸福与梦想，希望能够拥抱着更多爱意和善意向前奔跑，在勇气与奋进中追求梦想……只要许下心愿，就有机会成为天府双塔上独一无二的“那颗星”。

即日起，成都日报锦观新闻联合天府双塔开通新年心愿征集通道，读者可通过征集

通道发送新年心愿。届时，成都日报锦观新闻将精选部分心愿留言，于新年之际，在天府

双塔主题灯光视频中滚动播出，伴随星语心愿，迎接一个充满希望的2024年。

心愿征集攻略

- 心愿征集时间：
即日起至12月30日中午12点。
- 心愿征集通道：
成都日报锦观新闻读者朋友们可在成都日报微信公众号心愿征集稿件下留言，或在微博上写下心愿带上话题#福至龙腾·心愿都成#@锦观新闻。

- 心愿内容发送形式：
昵称+心愿(即昵称后面跟心愿文字，12字以内效果最佳)。
- 心愿上塔(双塔开屏)时间：
2023年12月31日18:00—22:00;2024年1月1日18:00—22:00。

成都日报锦观新闻记者 吴怡霖

锦追热点

“要少吃精米，多吃粗粮”“粗粮有营养、养肠胃”……伴随着健康饮食理念的流行，粗粮频繁地出现在人们的餐桌上，其功效也被传得神乎其神：减脂、控糖、养颜、防癌……

然而，最近有关“粗粮”的话题频上热搜，如#这些粗粮会让血糖飙升# #六种越吃越胖的伪粗粮#等，打破了以往大家对于粗粮的认知误区。那么，该如何正确地吃粗粮呢？昨日，记者采访了四川大学华西医院临床营养科住院营养师。

减脂、养颜、防癌……功效被传得神乎其神 专家：粗粮吃不对 伤身又伤胃

网友热议 粗粮到底该怎么吃？

近日，有博主科普介绍道，人们常说的粗粮其实是个大家族，并不是所有粗粮都有控糖效果，选不对或吃不对时，一些粗粮甚至可以称为“伪粗粮”，因为它们升糖速度比大米、白面等细粮还要快。“具体而言，如糯玉米、大黄米、黑糯米等糯性谷物中，其中的支链淀粉含量多，结构相对松散，容易被消化分解，升糖速度更快。而吃不对，也可能将粗粮变成‘伪粗粮’，如把粗粮打成粉或只吃粗粮。”博

主介绍说。这一说法打破了人们日常对粗粮的认知，并引发热议，感叹自己常吃的粗粮其实并没有想象中的效果：“原来糯玉米比水果玉米更容易胖吗？”“不能吃黏的，味道好的、甜的、混合的、粉状的，基本都中招了。”同时，也有一些网友指出：“升血糖指数只是其中一个衡量标准，粗粮整体还是好的。”“其实什么都可以吃，但要讲量，少吃应该没问题。”

专家解读 粗粮并不适合所有人

那粗粮到底怎么吃才好呢？四川大学华西医院临床营养科住院营养师喻昕杨表示，粗粮益处多，具体怎么吃十分重要，尤其不能多吃，且粗粮并不适合所有人。

“粗粮，既能养胃，也会伤胃。”喻昕杨进一步解释道，粗粮可改善排便，预防腹泻，降低心血管疾病和胃癌发生风险，降低胆固醇，预防脚气病，保护牙齿。但是，摄入过量也可能延长胃排空时间，引起胃酸反流，“腐蚀”胃和食管。

同时，喻昕杨还提醒道，进食过多粗粮也会影响人体对无机盐、某些微量元素的吸收，尤其影响怀孕及哺乳期妇女、生长发育的青少年，或可能干扰药物吸收，降低某些降血脂药和抗精神病药物的药效。

因此，在食用粗粮时，应该注意均衡与补水。首先要膳食均衡、粗细搭配：成人每天应摄入谷类200克到300克，其中全谷物和杂豆类共50克到150克，每天摄入薯类50克到100克。食用粗粮的最好做法是按全谷物占主食总量的1/4到1/3进行粗细搭配。烹饪的方式以蒸制为最佳，其次是补充水分。“粗粮中的膳食纤维有很强的吸水性，只有补充足够的水分，才能保障肠道的正常工作。”喻昕杨讲解道。

另外，患有憩室炎、克罗恩病、溃疡性结肠炎的人群，肠易激综合征人群，消化系统弱的人群、肾脏疾病患者、缺铁、贫血人群，体力劳动者、青少年及孕妇乳母等需要减少粗粮摄入。

成都日报锦观新闻记者 朱馨月 据图网络



网友热议如何才能吃好粗粮



本报讯（成都日报锦观新闻记者 李柯雨）昨日，“欢乐冰雪季·南国冰雪节”2023成都冬季冰雪温泉旅游季在大邑县西岭雪山启幕，第24届南国国际冰雪节同时拉开序幕。

启动仪式现场，2023成都文旅冬季旅游推介情景剧呈现了丰富多彩的冬季旅游新场景、新线路、新活动，为市民游客提供了一份“耍转”冬日指南。雪山之巅国风大秀上，“青绿”“大唐盛世”等节目与国风秀穿插呼应，把唐、宋、明时期的华夏之美演绎得淋漓尽致，绘就了一幅幅唯美典雅的国画。

本次冰雪温泉旅游季活动期间，成都市

赏冰雪泡温泉 解锁冬日乐趣

2023成都冬季冰雪温泉旅游季启幕

大邑县整合冬季文旅消费资源，在雪山旅游廊道沿线推出西岭酒市、花水湾冰雪温泉造冰节等“成都新十二月市”新消费场景，“山上滑雪，山下泡温泉”，形成“一冷一热”“一动一静”的独特旅游体验。

在西岭镇，十二月市之酒市繁华再现。

游客可以沉浸式体验新玩法：“杜甫”与大家一起吟唱“窗含西岭千秋雪”；“赵子龙”胜仗而归，以三国文化、大邑历史文化旅游等内容为主题，邀请游客答题。花水湾冰雪温泉造冰节依托温泉特色营造丰富的花水湾温泉消费场景，让游客流连忘返。

冰雪季期间，西岭雪山景区将推出国漫封神榜、奇幻山海经、国风汉服秀、元旦迎新诗词大会、春节传承非遗等文化活动，举办2024大众滑雪比赛、成都市青少年滑雪锦标赛、2024年世界雪日暨国际儿童滑雪等赛事活动。

成都市文化馆：这一年，有这么多“宝藏”玩法



在城市聆听 来自山野的回响

近年来，民族音乐的魅力越发被更多人感知，比如用传统音乐演奏技术以及现代科技音乐理念合成新型迷幻游牧音乐的成都乐队Taiga，歌曲里的呼麦、马头琴、民歌等音乐元素，让人耳目一新。

今年2月，中国民族音乐普及推广中心落地成都市文化馆，开启了成都民族音乐创造性转化和创新性发展的新局面。

在多元文化到来时，成都市文化馆更大程度地做着民族音乐普及与推广：开展民族音乐公益培训和公益讲座；今年增设了民族音乐类普及推广公益特色课程和民族音乐普及推广月；走进文化馆4楼的民族文化音乐展厅，可以看到专门打造的中国民族音乐研学实践基地。

成都市文化馆创办的“雏鹰展翅”传统艺术研学志愿服务品牌，更是以传统文化为根基，通过游戏化教学、沉浸式体验、场景化学习等，串联起民族音乐、古诗词、民俗文化三大主题，将国风舞台剧、魅力皮影、川剧、千年拓印等多个板块融入研学活动中，让小朋友们在玩耍中也能感受到魅力。

今年9月，来自内蒙古自治区鄂尔多斯市文化馆、广东省东莞市文化馆、云南省文化馆、陕西省汉中市文化馆等全国首批中国民族音乐普及推广中心、中央音乐学院、中国音乐学院、四川音乐学院、西南民族大学艺术学院等专业化、民族民间艺术在成都世界文化名城建设研究中心的专家、学者和民族音乐艺术家们齐聚成都，带来了“中国民族音乐普及推广中心民族音乐交流展示展演”。

当各民族的音乐文化交流、融合，展现出其独特的魅力，我们在城市中，即可聆听到来自山野的回响。

日常就是舞台 你我皆是主角

可以是观众，也可以是演员。想说一次开放麦，做一次脱口秀演员；对即兴喜剧感兴趣，想要交更多志同道合的朋友；想要体验一次亲子魔术、木偶剧，和小朋友一起表演……成都市文化馆的“周末星舞台”，时刻等你上场。有着丰富主题的“周末星舞台”，从不设限，每个人都可以在这里成为主角，享受表演的乐趣。

成都市文化馆不仅给予每位市民站上舞台的机会，更持续以一次次文化盛宴，邀约着更多人参与这丰富多彩的艺术生活。

“成都文化四季风，锦城无处不飞歌”。今年，“成都文化四季风”以高频且充满趣味的文化活动策划，塑造了幸福日常，培育出一支支文艺骨干队伍和一个个高质量作品。成都市文化馆举办的“文艺繁星计划”，同样关注着许多有着成都特色的原创戏剧、曲艺类的作品和队伍。

为充分展示群众文艺创作成果，针对四川群星奖——这一全省最高水平的综合性群众文化艺术赛事奖项，成都市文化馆在“群星奖”的创作与打造工作中更是不断探索，形成了“上下联动、各投资源、共创精品”的群众文艺创作生产机制，推出“市区联动”的合作模式，6件作品进入四川群星奖拟获奖作品公示名单。比如，以非遗文化“四川评书”为表现形式打造的作品《群里的事儿》，获得了第二届“文艺繁星计划”二等奖，拟获四川群星奖。据青羊区文化馆工作人员介绍，这个结合非遗文化四川评书的原创作品，取自成都一个小区里真实发生过的故事。

是文艺的“孵化场”也是“补给站”

成都的街头，向来多风景。漫步其间，相信你一定会曾偶遇过由成都市文化馆组织的“成都街头艺术表演”。

节假日期间，“街头文化艺术擂台赛”“街头钢琴秀”在成都的大街小巷上演，成都的城市音乐属性被激发和彰显。

“公园20分钟理论”指每天去公园待上20分钟，能让状态变得更好。试想一下，当在公园里惬意行走时偶遇一场街头表演，足以说为日常注入更多能量。

可以说，成都市文化馆既是文艺的“孵化场”，也是大家的“补给站”。它积极推进全民美育普及，不仅是各种文化生活生成的基因，亦不断为这座城市的日常注入更多温暖。

同时，持续开展文旅志愿服务的成都市文化馆，还把艺术带到了特殊人群中，带向成渝和成渝边缘。文旅志愿者以自身为媒介，传达爱与温暖。

为了让全民艺术普及工作惠及更多市民，成都市文化馆还提供了“文化天府”云平台：直播、慕课、线上活动、圈子交流……足不出户亦可享受丰富文化生活。目前，“文化天府”数字文化资源的总量数据已近40TB。

成都市文化馆力图让每个人都有感受艺术、参与文化生活的可能。当成都市文化馆持续输出文化成果，让多元的文艺形式落入日常，作为生活在这座城市里的一员，我们随时可见其精彩与丰盈。

学乐器的、练瑜伽的、打乒乓球的、跳街舞的……每到周末，一群人组成的“搭子”团队，直奔同一目的地——成都市文化馆。

“文化馆简直是‘宝藏’，好多公益课程可以上！自从发现可以在这里学街舞，我几乎每周都泡在文化馆了。”开展各种文艺活动的成都市文化馆，成了年轻人扎堆周末的地方。而除了丰富多彩的“班”之外，这个“宝藏”去处，有更多好玩法值得回顾。

年终将至，这一年，我们去成都市文化馆的理由，还有哪些？

“沉浸城市故事会” 漫长且精彩

AR亲子双节探馆、沉浸式剧本杀、沉浸式戏剧游园会、沉浸式展览……在沉浸式体验的创新探索上，成都市文化馆一直在高能量、高频率地持续输出。

今年5月起，成都市文化馆为喜欢戏剧的朋友们提供舞台。小众的戏剧，通过戏剧沙龙、剧本围读、剧目赏析等多场主题活动持续开展。沉浸式感受戏剧，不仅满足了戏剧爱好者的期待，也让更多人开始了解、喜欢戏剧。

成都市文化馆还将传统文化、沉浸式戏剧、公共文化馆结合，打造了一个全场景、全覆盖的沉浸式文化体验项目——狂飙汉“潮”沉浸式戏剧游园会。在8场沉浸式戏剧互动演出中，观众不仅可以零距离观赏戏剧，还能与演员一起飙演技、共创剧情。同时，现场的灯笼、剪纸、竹编、糖画等将氛围感拉满。当穿着汉服的年轻人扎堆出现、穿行，如戏如梦之景，仿佛打破时空，让人一秒穿越至汉朝。

当沉浸式文化活动接连不断，各种新奇或传统或小众的艺术完美结合，城市的艺术氛围更为丰盈。成都市文化馆馆内的沉浸式体验馆、黑匣子小微剧，剧本杀活动室等公共空间和全新打造出的文创、数玩潮流体验馆等多主题场景，也让市民随时随地玩得尽兴。