

中华文化专题

慎独

儒家提出的一种道德修养方法。“慎独”有两种不同含义：其一，将“独”理解为闲居独处。人们在独处时，没有他人的监督，最容易放纵行事。“慎独”即要求在独处时谨慎对待自己的行为，自觉遵守道德、礼法的要求。其二，将“独”理解为内心的真实状态。人们可以在言行上表现出符合道德、礼法的要求，但心中却可能没有对道德、礼法的认同与追求。“慎独”要求在心上下功夫，使内心与道德、礼法所要求的言行相符。

引例：

◎此谓诚于中，形于外，故君子必慎其独也。（《礼记·大学》）

这是说实存于内心的东西，会表现在外，因此君子必须“慎独”。

经典解读

褚小者不可以怀大，绠短者不可以汲深。

出自战国时期庄子所著《庄子·至乐》。

【释义】

口袋小了装不下大的东西，井绳短了打不到深处的水。后世常用来比喻能力薄弱，难以胜任重大任务，因而要求人们不断提高自己的才干。

【启悟】

常言道“没有金刚钻，揽不了瓷器活”，说的是本领不足、能力不强，就无法胜任工作。一个人的本领不是与生俱来的，必须通过学习和实践才能获得。

以天下之目视，则无不见也。

出自春秋管仲所著《管子·九守》。

【原文】

目贵明，耳贵聪，心贵智。以天下之目视，则无不见也；以天下之耳听，则无不闻也；以天下之心虑，则无不知也。辐凑并进，则明不塞矣。

【释义】

眼睛贵在明，耳朵贵在聪，心贵在有智慧。用天下人的眼睛看，就没有看不见的东西；用天下人的耳朵听，就没有听不到的东西；用天下人的心思去考虑，就没有不能理解的东西。集中普天下人的聪明智慧于一体，判断是非的明辨力就不会被蒙蔽了。

【启悟】

广开言路、博采众谋，往往是良政善治的开端；壅蔽言路、闭目塞听，常常是政治衰败的前兆。好的方针政策和发展规划的形成都应该包容四海之声、求取五湖之意，让广大人民群众真正参与进来，为国计民生贡献智慧和力量。

林边500米范围，禁火

警示教育

森林火灾的高发季节，我区持续发布森林火险预警，提醒广大市民，注意预防森林火灾。森林防火期内，除经批准的计划用火外，在我区森林内和距离森林边缘500米范围十种行为被明令禁止。

这十种行为包括：

1. 严禁携带火种火源进山入林、燃放烟花炮竹、吸烟、野炊、祭祀用火、生火取

暖、篝火、火把照明、户外露营用火、烧蜂、烟熏捕猎、投放空中移动火源；

2. 严禁烧荒、焚烧农作物废弃物料、焚烧垃圾、倾倒祭祀废弃物、堆积农业废弃物和林地抚育、清理隔离带等产生的可燃物；

3. 严禁农林生产、果树病虫害防治、焚烧疫木等野外用火；

4. 严禁开山爆破等工程用火；

5. 严禁举办登山、祭祀、庙会等活动时使用明火；

6. 严禁违规经营、举办未采取防火措施的野外赛事活动和走非正常线路徒步、

攀岩和到未开发或未对外开放区域游玩；

7. 严禁私拉电线乱接用电设备、裸露架空线路、使用电猫违法狩猎、随意用火和工程机械露天实施切割、焊接、破碎作业；

8. 严禁车辆未采取防火措施进山入林和随意向窗外丢弃烟头等火源；

9. 严禁破坏森林防灭火宣传标识、瞭望台、护林房、通讯基站、水管网、储水设施、防火通道等设施设备；

10. 其他易引发森林火灾的行为。

凡违反以上规定的，相关部门将依照有关规定，依法给予警告、罚款、拘留等行政处罚。构成犯罪的，依法追究其刑事责任。

今日美食

今天这道，有幸在朋友家的下午茶时吃过一次，据说有的地方婚礼上会吃，只用到两种很平凡的食材，结合起来，味道惊人——虾滑紫菜饼。

这样的一叠饼，碳水不高，在公司一煎却香到让同事们围观的程度。虾滑和紫菜两种食材都对减脂期的朋友算是友好，少油少盐的做法，几乎没难度。

虾滑自己做可以随心铺厚一些，小火一煎，便是肉眼可见的弹嫩多汁。

知道下班后买什么菜了吧，咱们都能吃得高兴。

虾滑紫菜饼的制作方法

1. 可以直接买虾滑，也可以自己做。500g 黑虎虾（或青虾仁），去头剥壳后剁成虾茸，加入1勺料酒、1个蛋清、1/3勺盐、1/3勺白胡椒粉、1勺玉米淀粉（或土豆淀粉）搅匀至上劲。

如用的是调味好的成品虾滑，盐可以少放一点。

2. 虾滑中可加1勺芹菜碎和1勺葱花

增加口感（不爱吃的可以不放），搅匀。

3. 将1片紫菜饼放入平底锅中两面小火烘干至有香味（单面约1分钟）。4. 表面用勺子均匀涂上一层虾滑（厚约0.5cm）。

5. 平底锅中放入少许食用油（我用的橄榄油），中火加热后将紫菜饼有虾滑的一面朝下，入锅中煎至定型（约2分钟），转小火煎至表面金黄（约3分钟），翻面再继续煎约3分钟。

剪开，享用（此处应配以无以言表的陶醉表情），看得见的弹嫩多汁，直接吃就很好吃，不想减脂也可以蘸泰式甜辣酱，味蕾层次感更丰富。



生活知识

预防肥胖、保持健康体重，不仅能让

人更美，还能让人更健康。

胖不胖，谁说了算？

预防肥胖，首先要明白什么是肥胖，什么是健康体重。

一个人是不是肥胖，并不单纯由体重说了算，目前最常用的一个指标就是体质指数（BMI）。体质指数是国际上常用的衡量人体胖瘦程度以及是否健康的一个标准，其计算公式为：体质指数=体重÷身高的平方（体重单位：千克；身高单位：米）。

我国健康成年人（18至64岁）的体质指数正常范围是18.5至23.9，体质指数≥24为超重，体质指数≥28为肥胖。65岁及以上老年人的体重和体质指数可以略高。

儿童青少年可使用卫生行业标准《学龄儿童青少年超重与肥胖筛查》提供的不同性别、年龄的体质指数判断标准来判断。

预防肥胖，认识先行

“没有瘦不了，只有不想瘦”。预防肥胖在行动上的建议已得到广泛传播，“吃”与“动”是最重要的两大方面。其实在行动之前，还有一个前提就是思想上的认识。

肥胖不仅影响外表，最重要的是影响

健康。只有充分认识到肥胖的危害，从内心深处认可健康的生活方式，才能在行动上保持一致，真正做到“知行合一”。

科学饮食是关键

预防肥胖，并不能简单粗暴地归结为“这个不能吃、那个不能吃”。

要注意平衡膳食。食物多样是平衡膳食模式的基本原则，建议平均每天至少摄入12种食物，每周至少25种。膳食应该包含5大类食物，第1类是谷薯类，第2类是蔬菜和水果，第3类是动物性食物，第4类是大豆类和坚果，第5类是烹调油和盐。可以按照《中国居民平衡膳食宝塔（2022）》的结构，将这5大类食物由多到少进行搭配。

此外，要注意食不过量。每天摄入的各种食物所提供的能量不超过人体所需要的能量。不同种类、不同烹饪加工方式的食物所含能量不同。蔬菜水果一般含能量较低，同时富含维生素、矿物质、膳食纤维，这些营养素对预防肥胖有好处；畜肉的脂肪含量往往比禽肉、鱼虾的高。

坚持运动是保障

肥胖本质上是由于摄入的能量超过消耗的能量，产生了对健康构成风险的脂肪异常或过度积累。吃动平衡，才能维持

如何预防肥胖？

健康体重。成年人的能量消耗包括基础代谢、身体活动和食物热效应。身体活动包括职业活动、交通出行活动、家务活动和业余活动。业余活动是指工作、交通或家务之外的任意活动，包括各种形式的运动健身活动等。“动则有益、多动更好、适度量力、贵在坚持”是促进身体活动的总体理念和原则。

对于18至64岁的成年人，建议每周进行150至300分钟中等强度或75至150分钟高强度有氧活动，或等量的中等强度和高强度有氧活动组合，每周至少进行2天肌肉力量练习。

对于6至17岁的儿童青少年，建议每天进行至少60分钟中等强度到高强度的身体活动，鼓励以户外活动为主。每周至少进行3天肌肉力量练习和强健骨骼练习。减少静态行为，每次静态行为持续不超过1小时，每天视屏时间累计小于2小时。

在此，提醒大家加强主动性运动，且应兼顾不同类型的运动。

要设置目标，逐步达到。一般情况，先有氧，后力量，同时重视柔韧性运动。还要培养兴趣，把运动变为习惯。身体活动可以改善健康，绝对不是浪费时间。相反，锻炼身体是收益最大的投资。

运动能增进健康，塑造形体美，愉悦心情，提高自信心。要寻找和培养自己感兴趣的运动方式，并多样结合，持之以恒。