

# “小十月文学奖”评选揭晓 宁波一教师 “元宇宙”科幻小说 摘得金奖



王洁  
受访者供图

近日,第三届“小十月文学奖”获奖名单揭晓。宁波财经学院人文学院教师、科幻儿童文学作家王洁凭借小说《前往盛夏星的远征》,从海内外2500余份有效投稿中脱颖而出,获得了小说组的唯一金奖。

《前往盛夏星的远征》讲述的是:在遥远的未来,“元宇宙”技术已经发展到极致,量子通讯能支持不同星系间的实时通信,建立起一个囊括全银河系的超大“元宇宙”。然而,曾经横跨星海、探索未知的进取精神走向了衰落。人类文明被囚禁于一个温存的数字幻境中,不再有冒险家去开辟群星间的航线了。

少年阿伦伦出了曾任远征星舰最高指挥官的曾曾曾祖父的记忆数据,请求他帮助自己循着妈妈留下的足迹,前往盛夏星。他们重

新穿越群星间废弃的航线,在人类外星殖民地的废墟间巡礼,追逐恢弘的“大宇航时代”的荣光。

湖南师范大学文学院教授、儿童文学理论家李红叶评价王洁的这部金奖作品时说:“《前往盛夏星的远征》采取以科学为核心的叙事策略,奇幻想象与现实诘问相结合,富有创造力地展开对‘元宇宙’的立体描述和多维思维,构建了具有一定深度和广度的科幻世界,提出了富有现实意义的重要命题:当虚拟现实取代现实生活,并成为我们的认知方式时,人类应有重新仰望星空的激情与勇气。儿童形象的引入及对代际温情的描述,反映了作家自觉的儿童读者意识。”

据了解,王洁的作品以科幻小说、儿童小说、童话、侦探小说为主。他的小说《小石匠与冰淇

淋公主》《玻璃森林的小丑熊》《遗忘游乐园》《游隼女王》《蒸汽夜莺》等均已出版,深受青少年读者喜爱。

据悉,“小十月文学奖”由北京出版集团旗下《十月少年文学》杂志于2018年发起设立,旨在繁荣华语儿童文学创作,倡导“直击内心的童年书写”,发现和培养更多的儿童文学作者,每两年举办一次,是近年崛起的国内重要文学奖项。

本届“小十月文学奖”共收到来自海内外的有效稿件2500多份,经过初评、复评、终评三轮历时数月的评审,最终在小说、童话、散文、诗歌四个类型中各评选出金奖作品一篇,佳作奖作品三篇,代表了当今华语儿童文学创作的高水准和创作潮流。

记者 王冬晓 通讯员 王轶群

## 打通全民运动 最后一站路

这项公益活动把专业指导带进千家万户

3月26日,由江北区体育局下属单位宁波中体城江北区全民健身中心组织安排的“全民运动进社区,中体喊你来运动”江北区全民健身推广系列活动,走进庄桥街道滨江社区海外滩小区。

当天,虽然天空飘着细雨,但依然阻挡不了居民们的健身热情,现场活动丰富多彩,老少咸宜,不仅有国民体质监测体验、街舞和武术表演互动,还有专业的有氧操教练带领全场一起精彩跃动,动感的音乐和节拍,点燃了居民们的运动热情,大家纷纷走进雨幕,呼朋引伴前来,共同感受这场全民运动的快乐氛围。

据活动主办方负责人介绍,为了响应国家体育总局“推动全民健身,促进全民健康”的指导理念,这项公益性质的全民健身活动去年10月应运而生,创新尝试打通了宁波全民运动的最后一站路,把专业运动互动指导带进千家万户。

记者 施代伟 通讯员 任巧燕

## 春笋很鲜美,但食用有“禁忌”

不食春笋,焉知春意。要说春季的应季蔬菜,春笋很受欢迎。新出土的春笋为啥最好吃?春笋都有啥营养?春笋虽然好吃,但怎么吃也是有一定的“禁忌”的,吃对了享受美味,吃错了损害身体。今天,我们就来科普一下春天餐桌上的常客“春笋”的这事儿。



科普中国二维码

### 常见的两种春笋

竹笋是竹鞭上的芽分化而膨大的芽和幼嫩的茎,春季正是品尝春笋的季节,平时大家主要食用的春笋有两种,即毛竹笋和雷竹笋,它们都是禾本科刚竹属的植物。

二者相比,毛竹笋的口感比雷竹笋更脆嫩,因为毛竹笋的膳食纤维含量比雷竹笋低,膳食纤维含量越高的笋口感越粗糙。而雷竹笋的风味却要优于毛竹笋,因为雷竹笋的糖酸比要高于毛竹笋。不过,毛竹笋吃起来更加清甜,如果你喜欢吃口感清甜的,可以选毛竹笋。

### 春笋为啥这么“鲜”?

春笋之所以吃起来味道鲜美,大概是因为呈味物质氨基酸的含量较为丰富。

另外,春笋中还含有非常丰富的

还原糖,能让竹笋吃起来口感鲜甜。所以,刚出土的新鲜春笋,无论是味道还是口感都最鲜美。

### 春笋营养怎么样?

春笋不仅味道鲜美,营养也不错。

**不溶性膳食纤维:**春笋的膳食纤维含量丰富,其中不溶性膳食纤维是小油菜的4倍,不溶性膳食纤维可以促进胃肠的机械运动,促进排便,预防肠道疾病,减少结肠癌的发生、降血脂及降胆固醇。

**矿物质铁:**大多数蔬菜的铁含量并不高,而春笋的铁含量在蔬菜中还可以,虽然没有菠菜的高,但却是小白菜的1.8倍,对补铁也能尽点“微薄之力”。不过,植物中的铁吸收利用率低,一定要搭配维生素C丰富的食物一起吃才能促进铁吸收,比如甜椒、彩椒、苦瓜等蔬菜。

**植物化学物:**春笋中含有丰富的植物化学物,比如有机酸、单宁等成分,虽然它们具有较强的抗氧化能力,但是同样有可能干扰矿物质吸收,因此建议将春笋焯水之后,再进行其他烹调。

### 吃笋能“刮油”减肥?

经常听人说:多吃点笋能“刮油”减肥。实际上,没有什么食物吃了能起到刮油的效果,大家口中所谓的“刮油”无非就是促进胃肠蠕动,促进脂肪排出体外而已。

而春笋膳食纤维丰富,食用后可以起到促进胃肠蠕动的效果,对所谓的“刮油”还是有用的,并且春笋热量低,只有25千卡/100克,还没有西兰花的热量高,它丰富的膳食纤维也能增强饱腹感,控制食欲。

总体来说,饮食中增加春笋对控制体重和减肥是有帮助的。

### 吃笋也有禁忌 注意以下3点

#### 1. 不能生吃

吃笋之前一定要焯水!虽然新鲜的笋很脆嫩,但也不能直接生吃。因为新鲜的春笋中含有氰化物、氰苷、单宁、草酸、麻黄碱等物质,直接生吃不仅口感苦涩辛辣,还会影响矿物质的吸收利用,也会增加患肾结石的风险。

不过这些成分都可溶于水,也不耐热。所以在吃之前,一定要将春笋焯水,沸水中焯水7到10分钟就可以大大降低它们的含量,这样能放心食用了。

#### 2. 肠胃不好少吃

春笋的不溶性膳食纤维比较高,还含有胰蛋白酶抑制剂,会抑制胰蛋白酶活性,妨碍蛋白质的消化吸收。对于本来就有胃部疾病或消化不良的人来说,可能会增加胃部不适的风险。

#### 3. 过敏体质人群

有一部分人可能会对笋过敏,食用后会出现皮肤、呼吸道不适的症状。如果是第一次吃笋可以少量尝试,即便不过敏也别一次吃太多笋。

记者 乐晓立 通讯员 王元卓 洪阳