



登山临水吧，别辜负这深秋的风月

深秋之美正在眼前依次展开。金黄的树叶，凝碧的远山，湛蓝的水潭，这些大自然绽放的清丽冷峻的意象，无不透露出生活中深邃淡远的境界。与春天的繁华、热烈和蓬勃相比照，深秋带来的是简淡、内敛与幽思。中国的诗歌里面有唐诗宋诗，两者的差别真可以直接挪用到春天和秋天的比较上。昔贤曾说，唐诗丰腴；宋诗瘦劲。唐诗如芍药海棠，秾华繁彩；宋诗如寒梅秋菊，幽韵冷香。昔贤还说，唐诗以丰神情韵擅长，宋诗以筋骨思理见胜。秋天的美恰恰就在于它瘦劲的气骨，以及从这种表象中透露的幽韵和思理。

一直以来就有春游和秋游的习俗。时下尽管受疫情影响，大规模的旅游受到一定限制，但是只要在做好防护的前提下，趁着周末或休息之时，涉足远郊尽赏秋色，也能为生活添不少亮色。春游感受的是生机勃勃，需要用眼观察，用心感受；秋游感受的则是万物肃敛，在需要用眼观察和用心感受之外，更需用脑思考——思考万事万物从无到有和从有到无生生不息的真理，思考如何抓

住这时光的“尾巴”，将自己的生命之光发挥到极致。

对秋色的观赏与感悟，从来离不开特定的时代以及这个时代里对生命的思索。公元766年深秋，54岁的诗人杜甫困居在重庆奉节，写下了号称律诗巅峰的《秋兴八首》。“玉露凋伤枫树林，巫山巫峡气萧森。江间波浪兼天涌，塞上风云接地阴”。秋景

引发了他个人的身世飘零之感，同时浸染着时代的盛衰与他的故国之思。次年的深秋，还是在奉节的长江边上，他又写下了那首著名的七律《登高》：“风急天高猿啸哀，渚清沙白鸟飞回。无边落木萧萧下，不尽长江滚滚来。万里悲秋常作客，百年多病独登台。艰难苦恨繁霜鬓，潦倒新停浊酒杯。”他说万里悲秋和百年多病，从时间和空间里把握了生命的律动；他又说萧萧下与滚滚来，将寂灭与新生、收敛与张扬融为了一体。真是浑厚悲壮，真是沉郁顿挫！读到这里我们的内心能不感动吗？身在千年之后的我们固然没有如此的诗才，但是丝毫不妨碍我们与杜甫感同身受，同样拥有受到秋色兴发感动的诗意。唯其拥有这种诗意，才能让我们的内心更加厚重、思理更加细密。也唯其拥有这种

诗意的思索，才能让这秋游更加富有意蕴，让远山和秋水以及鸟兽草木这些自然万象能够与心灵沟通和对话。

真正的旅游从来不仅仅是四处游走，合格的旅游者更非走马观花式的观光客。一场既赏心悅目又心旷神怡的旅游，一定是旅游者主观内心的感受与外在景物的和谐交融。时下受各方面条件局限无法远足，去城市周边走走甚至到附近公园山头欣赏秋色，照样能够达到秋游的目的。只要心里有诗意，山上的落叶就是一幅画，山下的泉水就是一首诗，山中的秋风就是一支歌。生活和艺术本来就不分家，仅仅局促于柴米油盐和功名利禄的生活是不完整的，它亏待了生命，也对不起风月。



文/许秉智



静文逛市场



扫码进群，在这里寻味青岛生活

秋季水果大量上市 含糖量热量差别挺大——别被水果甜度“欺骗”了



一颗鲜枣的含糖量虽然只有4.9克，但它个头小，一天要是吃上20来个，摄入的糖分也高达100多克，相当于吃了半斤米饭！相反，口感很甜的葡萄含糖量不算太高，一把半斤的玫瑰香含糖量也只有64克。

甜度常常会骗人

在很多人眼中，水果越甜说明含糖量越高，热量也越高。然而，判断水果的含糖量是否高，不能光靠嘴巴尝，因为甜度很多时候会骗人。水果中常见的糖包括果糖、葡萄糖、蔗糖和淀粉，从甜度来说：果糖>蔗糖>葡萄糖>淀粉，其中，果糖的甜度约为葡萄糖的2.4倍，约为蔗糖的1.2倍。

判断水果热量和甜度，主要看含糖量、糖的种类、各种糖的占比。比如，吃起来甘甜的西瓜含糖量只有6.2%，因为其中果糖的占比比较高，而吃起来没有西瓜甜的苹果，含糖量达到10%。有些水果吃起来甜滋滋的，其实含糖量不超过10%，热量每100克不超过36千卡，比如西瓜、草莓、木瓜、杏。还有些水果吃起来不怎么甜，甚至还很酸，含糖量却不少，悄悄让人长胖，比如火龙果、山楂、人参果、百香果。尤其是山楂，明明吃起来酸酸的，含糖量却超过20%，每100克热量高达95千卡。还有些水果吃起来甜，热量也高。比如柿子、鲜枣、荔枝、榴莲、菠萝蜜、甘蔗、香蕉，含糖量高于15%。

两三种水果搭配吃

看到石榴、鲜枣的糖分这么高，很多人都吓得不敢吃了，营养专家指出，水果的品种不是问题，主要还是在数量上要注意，不论是什么水果，一天的总量在200-350克最好，比如鲜枣的糖分很高，一天别超过25颗就行。除此之外，营养专家建议每天所吃的水果数量在两到三种，并分餐进食，可以有效保证营养的均衡摄入。 观海新闻/青岛晚报 记者 高静文



一颗冬枣 = 一块方糖

秋季水果含有多少糖分？食物的含糖量由它的碳水化合物含量决定，水果的碳水化合物含量是多少，就代表了它含有多少糖。按照营养专家的说法，记者查阅了中国疾病预防控制中心营养与食品安全所网站上的食物营养成分表，将青岛秋季常见水果的含糖量计算了一遍。由于营养成分表是按照每100克食物所含的碳水化合物来计算，记者以个数为单位，换算成每一个水果含有的糖分，葡萄因为个头小，按照一把葡萄来计算。并按照一块方糖含糖量是4.54克，将所有水果的含糖量折合成相应的方糖数量。

从结果可以看到，一个石榴所含的糖分高达178克，也就是说吃一个石榴相当于吃了39块方糖！而

秋季是大量水果上市的季节，柑橘、柚子、葡萄、冬枣、柿子、石榴，让人眼花缭乱，很多人把水果当成减肥期的第一选择，有人担心水果热量过高，选择吃起来“不太甜”的水果，认为这样热量小，不容易发胖。事实上，水果的甜度可能“欺骗”了你，有些甜甜的水果反而是“热量炸弹”。

青岛市人社局发布实施新一轮技能提升补贴政策 最高补贴2000元

为全面贯彻落实国家、省有关稳就业决策部署，进一步发挥失业保险稳岗位、提技能、防失业功能作用，市人社局、市财政局联合出台了《关于实施新一轮技能提升补贴政策有关问题的通知》(青人社字〔2022〕106号)，将补贴相关事项予以明确。

通知明确补贴范围和条件：青岛行政区域内依法缴纳12个月及以上失业保险的企业在职职工或领取失业保险金期间的失业人员持发证日期12个月以内且在技能人才评价证书全国联网查询系统上可以查询到的职业资格证书或职业技能等级证书。其中，企业在职职工证书发证日期为2021年1月1日至2021年12月31日以及失业人

员证书发证日期为2021年5月25日至2021年12月31日，补贴申领时发证时间超过12个月的，可于2022年12月31日前提交申请。

通知明确申领要求：同一职业（工种）同一等级只能享受1次技能提升补贴，同一职业（工种）享受高级别证书补贴的不再享受低级别证书补贴。每人每年享受技能提升补贴不得超过3次，与就业补助资金、职业技能提升行动专账资金列支的职业培训补贴不得同时享受。

通知明确补贴标准：技能提升补贴标准为高级（三级）2000元、中级（四级）1500元、初级（五级）1000元。

通知明确申领程序：技能提升补贴实行即时

申报、按月拨付，符合补贴申领条件人员可登录青岛市人力资源和社会保障局网上办事大厅或山东省人力资源和社会保障厅网站进行申请，申请日期截至2022年12月31日。经审核公示无异议后，由各区（市）公共就业和人才服务机构将补贴资金发放到申请人社保卡银行账户。

《关于实施新一轮技能提升补贴政策有关问题的通知》(青人社字〔2022〕106号)有效期至2022年12月31日。详情可登录青岛市人力资源和社会保障局官网“政策法规”进行查询，也可拨打青岛市人力资源社会保障民生服务热线12333进行政策咨询。

观海新闻/青岛晚报 记者 高静文