

两个发胖时段熬过去就能瘦

肥胖可谓“万病之源”，甚至会增加癌症等多种疾病患病风险。哪两个时间段更易发胖？如何正确“挨饿”？

适当饿一饿 身体感谢你

午饭前：10-11 时，人易感到饥饿，此时进食很多，一会就该吃午饭，饮食叠加容易导致热量超标，体重增加。

睡觉前：如果此时进食很多，没一会儿就要上床睡觉，未被消耗的热量就有可能囤积体内，所以想要控制体重，睡前 4 小时不宜进食。

约翰斯·霍普金斯大学医学院研究发现，每周坚持两天轻断食，控制热量摄入，会对大脑产生积极影响，帮助预防阿尔茨海默病和帕金森病。2021 年 9 月，一项发表在

《内分泌综述》上的研究显示，“限时饮食”能够对人体昼夜节律产生影响，从而可以改善代谢和肥胖，起到降低血压、改善血糖和血脂的作用，还有助于降低身体炎症反应，辅助调节免疫系统。

正确“挨饿” 限时饮食

改变进食时间：每天进食时长控制在 4-10 小时以内就可以。早餐时间 8 时，午餐时间 11-12 时，晚餐时间 16 时。

特殊人群限制热量摄入：肥胖或者有代谢性疾病的人群，建议将基础摄入热量减少 30%，比如每天热量控制在 1200-1500 千卡。具体来说，主食控制在 275 克左右，蔬菜 400 克左右，动物性食物 140 克左右，奶制品 300 克左右。同时注意三餐配比为 30%、40%、30%。

限时饮食注意事项

适当“挨饿”，是指科学控制饮食时间和饮食量，绝不是饥一顿饱一顿，更不是忍饥挨饿。建议大家专业医生指导下进行，特别是患有胃肠疾病和其他慢性疾病患者。

饿得受不了 做好两件事

晚餐合理搭配：晚餐可多进食一些蔬菜，蔬菜量要占到一天内蔬菜量一半，同时适当增加蛋白质，这样能够增加晚间的饱腹感，减少饥饿感。

合理加餐：如果睡前实在饿得受不了，可以适当加餐，选择喝半杯牛奶或者吃一个鸡蛋或者吃一片全麦面包，这些食物不容易给胃肠道增加负担。如果想要加餐，就要尽早行动，不要等到要睡觉了再进食，加餐时间与睡觉时间至少间隔两小时。加完餐后，可以进行慢走等简单运动，帮助消耗热量，但不宜进行大量运动。

（据 CCTV 生活圈）



不要买配料表第一位是水的乳制品

牛（羊）奶可以做成各种各样的乳制品，纯牛奶、酸奶、巧克力奶、酸酸乳等，但配料表第一位是水的乳制品就是含乳饮料。专家建议按照居民膳食指南推荐的乳品摄入量每日饮用，简单说就是 300-500 毫升的牛奶或普通酸奶。

网红的娟姗奶、水牛奶、干噎酸奶等产品营养价值是够的，只是性价比不高，可以根据自身的情况判断是否购买。

（据科普中国）

采访报道的实践心得与素养提升

□信阳广播电视台 梅楠

一、引言

电视台作为传统主流媒体，在新闻传播领域仍发挥着重要作用。电视台记者作为新闻采访报道的核心力量，其采访报道的质量直接影响着新闻的传播效果和媒体的公信力。在实际工作中，每一次采访报道都是一次挑战与成长的过程。通过不断地实践与总结，积累采访报道的经验，对于提升电视台记者的专业素养和业务能力具有重要意义。本论文将结合笔者自身的工作经历，分享电视台记者在采访报道中的心得与体会。

二、采访前的充分准备是成功的基础

（一）资料收集与背景研究

在接到采访任务后，记者需要对采访对象、事件背景进行全面深入的资料收集与研究。通过扎实的资料收集，能够在采访中提出更有深度、更具针对性的问题，避免因对背景不了解而出现提问肤浅或偏离主题的情况。正如陈力丹在《新闻理论十讲》中指出，充分的背景研究有助于记者更好地理解新闻事件，挖掘新闻价值，这在电视台记者的采访工作中得到了充分印证。

（二）制定详细的采访计划

采访计划是采访工作的行动指南。记者需要明确采访的目的、重点内容、采访对象、采访方式以及时间安排等。例如，在对突发事件的采访中，要迅速确定采访的关键人物，规划好采访顺序和时间，确保能够在有限的时间内获取最有价值的信息。同时，针对不同的采访对象，制定个性化的采访提纲，根据其身份、职业特点设计问题，以提高采访的效率和质量。

（三）设备检查与技术准备

电视的采访报道对设备的依赖性较高，摄像机、录音设备、灯光设备等的正常运行是采访成功的保障。在出发前，记者必须对所有设备进行全面检查，确保电量充足、存储空间足够、设备功能正常。此外，随着技术的发展，一些新型设备和技术手段也逐渐应用于采访报道中，记者需要不断学习和掌握这些新技术。

三、采访现场的灵活应对是关键

（一）建立良好的采访氛围

在采访前，记者可以通过简短的寒暄、表达对采访对象的尊重和理解等方式，拉近与对方的距离。例如，在对一位普通劳动者的采访中，记者先从对方的工作日常聊

起，表达对其辛勤付出的敬意，使采访对象放松心情，更愿意分享真实的感受和经历。

（二）敏锐捕捉新闻细节

在采访现场，记者需要保持高度的敏锐性，不仅要关注采访对象的语言表达，还要留意其表情、动作、周围环境等细节。这些细节往往能够为新闻报道增添生动性和感染力。

（三）应对突发情况的能力

采访现场往往充满不确定性，突发情况时有发生。记者需要具备快速反应和灵活应对的能力。例如，在采访过程中可能会遇到采访对象临时改变态度、设备突发故障、现场出现意外状况等问题。面对这些情况，记者要保持冷静，及时调整采访策略。

四、采访报道的后期呈现是核心

（一）新闻素材的整理与筛选

采访结束后，记者需要对获取的大量素材进行整理和筛选。根据采访目的和报道主题，挑选出最具新闻价值、最能说明问题的素材。在筛选过程中，要确保素材的真实性和准确性，对有疑问的信息进行进一步核实。同时，对素材进行分类整理，为后期的编辑制作做好准备。

（二）新闻报道的撰写与编辑

电视新闻报道的撰写与编辑具有独特的要求。在撰写稿件时，

要语言简洁明了、逻辑清晰，符合电视新闻的传播特点。稿件内容要突出重点，将最重要的信息放在开头，吸引观众的注意力。在编辑过程中，要注重画面与声音的配合，合理剪辑采访画面和现场同期声，使报道更加生动、流畅。此外，还可以运用一些编辑技巧，如添加字幕、特效等，增强报道的表现力和感染力。

（三）新闻报道的审核与反馈

新闻报道完成后，需要经过严格的审核流程，确保内容准确无误、符合媒体的宣传要求。审核过程中，记者要虚心接受审核人员的意见和建议，对报道进行修改完善。同时，关注观众对新闻报道的反馈，了解观众的需求和意见，为今后的采访报道工作提供参考，不断改进和提升报道质量。

五、结论

电视记者的采访报道工作是一项综合性、专业性较强的工作，需要在采访前做好充分准备，在采访现场灵活应对，在后期呈现上精心雕琢。通过不断地实践、总结和学习，提升自身的专业素养和业务能力，才能更好地完成采访报道任务，为观众呈现出高质量的新闻作品。在媒体融合发展的背景下，电视记者还需不断适应新的传播环境和技术要求，创新采访报道方式，提升新闻传播的影响力和效果，为新闻事业的发展贡献力量。