

日本问题专家姜跃春周六做客齐鲁大讲坛 如何看待周边外交中的热点

作为世界上邻国最多的国家之一，处理好周边关系是中国的安身立命之所、发展繁荣之基。11月14日（周六）上午9:00，齐鲁大讲坛第108期将在山东大学中心校区明德楼二层报告厅举行，届时，日本问题专家、中国国际问题研究院世界经济与发展研究所所长姜跃春将做客齐鲁大讲坛，主讲“周边外交中的热点”，并与现场观众互动交流。

党的十八大以来，我国政府准确把握世界格局变化，突出周边外交作用，采取了一系列睦邻、惠邻的外交行动，签订了一系列合作发展协议。与此同时，个别国家的“排华”举动依然存在。那么，当前我国周边的国际形势究竟如何？这些周边外交中的热点问题有何内在关联？本期主讲嘉宾姜跃春将结合多年的研究心得，深入解读我国周边外交中的热点话题，本期齐鲁大讲坛将由山东大学政治学与公共管理学院博士生导师刘昌明教授主持。

姜跃春主要研究领域为中日关系、东亚区

域合作、世界经济热点问题。代表作品为《亚太区域经济合作与两岸合作前景展望》（主编之一）。

齐鲁大讲坛由省委宣传部、省社科联、山东大学、齐鲁晚报、山东博物馆联合主办，“搭建思想平台、共享精神财富”为宗旨，每月两期，每期邀请一位嘉宾担任主讲。大讲坛坚持公益性原则，面向公众免费开放。

校外观众可在山东大学中心校区明德楼二层报告厅门口处领取入场券；校内观众领票地点在中心校区明德楼B座213。

本报记者 王昱



主办：省委宣传部、省社科联
山东大学、齐鲁晚报、山东博物馆

百万豪礼
免费等你



齐鲁晚报手机客户端“齐鲁壹点”下载方式：

1. 扫描上方二维码进入下载页面，在浏览器中打开，选择相应的系统进行下载。

2. 从安卓、安智、豌豆荚、百度手机助手、应用宝、苹果商店等各大市场平台搜索下载。

3. 进入“活动”页面，参与送豪礼活动。



扫码看视频

“真爱父母课堂”第二课发出召集令 投入两天，头疼的亲子问题或将解决

错过了第一期的齐鲁晚报家长学校课程？没关系，家长学校“真爱父母课堂”大餐将继续奉上，快快抢座吧！投入两天，头疼的亲子问题或将解决。

“我为什么会成为现在这个样子？”日前，齐鲁晚报家长学校课堂，不少家长学员表达了自己的心声。首席讲师王力波邀请现场学员以心理学雕塑的模式，帮助大家认识了原生家庭对我们每个人的影响。一位37岁的妈妈想起小时候父母争吵时她两边讨好，现在，她却仍然以这种方式处理着家庭矛盾，委屈着自己……

王力波说，所有家庭教育的问题都是父母的问题，父母成长才能带来孩子的改变，“这就是家庭行为模式的传承，每位父母不经意间的争吵、指责或者赞美，可能都会影响孩子的一

生，不过我们每个人都可以做家庭‘悲剧’的终结者，重要的是你是否在成长。”

记者了解到，不少读者后悔错过了第一期的课程。没关系，本课堂后面的内容依然精彩，家长们这次抢座要快哦。

第二期课堂时间：12月5日、6日两天（十二月第一个周六、周日）

报名方式：关注蜗牛家长汇微信（微信号wnjzh1）到亲子工作坊中报名并缴费，并到给微信留言“真爱课堂+家长姓名+手机号码+已支付”；拨打电话0531-85193060报名，并索要缴费账号；加入qq群“齐鲁晚报家长学校”（群号：496688307），找群主报名。

有关课程费用等更多详情，请进入“齐鲁壹点”育儿频道查看。 本报记者 徐洁

壹点推荐

■抢购

董子巷悦互缘巧意菜0元抢

德州董子巷悦互缘巧意菜是以中国传统烹饪味道为基础，结合了西餐和亚洲餐中的部分元素，打造独具特色的创意美食。特色菜品有：椒麻水煮鱼，传统水煮鱼，毛血旺，鸡汁天目笋，特色羊拐筋等。

抢购方法：下载并打开“齐鲁壹点”，进入“德州”频道后，点击下方“生活”板块抢购。（宗禾）

■神评论

我冒着剁手的危险去支持你

题目：双十一疯狂，12分28秒天猫交易额突破100亿？

咆哮的小猪：我冒着剁手的危险去支持你，你却在炫耀你挣了多少钱…太膈应了！

题目：光棍节婚恋大调查：山东男人不太能接受“女追男”

壹点读者012747：不觉忆起了向初恋告白的情形，惨遭拒绝啊。想到后来她三十多还是剩女的时候，我心里平衡多了。（吹吹 整理）

■视频

神配音恶搞学车血泪史



扫码看视频

学车的经历想必终生难忘，“平时感觉挺牛逼的，到驾校被活活骂成了孙子。”日前，一则利用热门影视剧加上“神配音”改编的《学车血泪史》，把学车的痛苦表现得淋漓尽至。

用手机扫描二维码观看视频。（宗禾）



“码帮新米开仓季”特别报道——

新打的小米喷香上市



今年新打的正宗的龙山小米上市了！真真正正产自章丘龙山镇的龙山小米，终于和广大会员见面。另外内蒙古赤峰科尔沁地区产出的内蒙古小米也刚刚运到济南。之前一直在码帮购买小米的消费者这下有口福了。两种真正意义上的有机新小米码帮一起开卖。新米数量有限，赶快抢购吧！

□王迁

龙山传奇贡米 营养滋补佳品

本周，济南人最喜爱的正宗章丘龙山小米新鲜上市了。龙山小米取自章丘龙山镇地区，自古以来就是济南甚至山东的骄傲，成为历代皇室的贡品，在清代被列为四大贡米之一。相传乾隆皇帝下江南的时候，选中了龙山小米，此后一直是皇室的贡米，而普通老百姓也就无法食用了。

解放后，龙山小米多次获得省内外农产品大奖。在消费者心目中有着极高的地位。几乎每个家庭中都各有小米。而龙山小米这个小米中的极品更是得到了老百姓的追捧。

小米的品种很多，按米粒的性质可分为糯性小米和粳性小米两类。龙山小米谷壳色浅，皮薄，出米率高，米质好。龙山小米色泽金黄，质粘味香，熟而不浮，油而不腻，入口爽滑，能多次凝结米油层的特点，其米油营养极为丰富有“代参汤”之美称。我国北方许多妇女在一

生育后，都有用小米加红糖来调养身体的传统。而龙山小米熬制出来的小米粥，上面漂着一层厚厚的“米油”，给婴儿吃更是非常有营养，所以龙山小米熬出来的粥营养丰富，有“代参汤”的美称。

龙山小米的营养价值尤其体现在新米上，刚刚打出来的新米营养尤其高。据权威机构测定，其淀粉含量66.85%—69.76%，蛋白质含量达11.2%—13.4%，脂肪含量4.5%—5.85%，比普通小米高1%—3%。所含蛋白质、脂肪均高于大米、面粉。而粗纤维的含量又是几种主要粮食作物中最低的。所以特别适合产妇、幼儿及老人补身体。

内蒙古赤峰月子小米 天然有机绿色

赤峰的气候条件也决定了根植于赤峰旱坡地的粟和黍耐干旱、抗倒伏、适应性强、品质优良等特点，致使当地小米加工后的小米颗粒大、粒形圆、晶莹透明，品质非常高，所以有“故汉杂粮，悉出天然”一说。正是由于赤峰的小米适口性

好，营养丰富，非常适合妇女小孩食用，当地有月子小米的说法。

赤峰科尔沁小米属于糯性米。它的色泽金黄，质粘味香，熟而不浮。因为米油营养极为丰富，在妇女坐月子期间可以补充大量的维生素B。内蒙古月子小米上面漂着一层厚厚的“米油”，给婴儿吃更是非常有营养。

科尔沁草原又称科尔沁沙地。气候冬寒冷、夏炎热，春风大。年均降水量360毫米。科尔沁地区土壤为黄沙土和栗沙土，植被丰富牛羊成群。在这种未经耕地开采过的地区种植小米，利用多年生成的牲畜有机质土壤培育小米，使小米的营养成分达到最佳。

家常小米健康食谱

小米有营养，更要科学食用。在食用上要讲究调和搭配。比较经典而又适合一般家庭制作的吃法有小米南瓜粥、小米蒸排骨、红枣莲子小米粥、小米煎饼等。

◆小米南瓜粥
功效：美容、降糖、养胃、消食、安胎

步骤：首先把大米和小米淘洗干净留着备用；然后把南瓜去皮切块。在锅内放入大米和小米，然后加入适量的水，烧沸之后放入南瓜块，转成小火继续熬煮，等待南瓜熟透之后盛入碗中，用勺子把煮烂的南瓜捣碎就可以食用了。南瓜具有清热解毒的功效，而且膳食纤维非常的丰富，南瓜小米粥既可以提供很好的饱腹感，而且热量又非常低，是养胃清肠的佳品。

提示：小米先用少许水浸泡一小时，容易煮黏稠；小米如果是免洗的最好，如果不是，只要用水稍冲洗一遍即可。反复洗会损失营养成分；南瓜也可以直接切成南瓜片或南瓜块放到粥中煮，如果这样就要跟小米一同下锅。

◆小米蒸排骨

功效：补肾、润肺、开胃消食

步骤：把小米冲洗干净，碗中放入没过小米的清水，把小米浸泡20分钟左右。猪大排在沸水中焯一下，去腥和血水，焯过水后的肋排放进碗中，放适量的豆瓣酱，放入准备好的姜末，把准备好的黄酒倒入碗中，放适量的盐，搅拌均匀，浸泡近一个小时。取一个圆碗，把浸泡好的猪大排沿碗底排好。最后撒上细香葱花即可，把浸泡好的小米倒入放有猪大排的碗中，浸泡过的液体倒入装有猪大排和小米的圆碗中，上蒸锅大火蒸开，转小火半小时，关火，焖半小時就好。

提示：腌制的过程能让小米吸足水分和调料，蒸后的小米有汁料和排骨的香味；蒸的时间要根据份量来调整。

◆红枣莲子小米粥

功效：美容、安神、补钙、消食

步骤：取红枣10颗，莲子适量，再用豆浆机内量杯取一杯半小米。莲子用清水泡发，红枣洗净后去核并切成小块，小米淘净备用。将三种食材放入豆浆机内，加水至最高水位线。接通电源调至五谷豆浆键进行加热打浆，盛出后即可食用。

提示：红枣性温，味甘，其维生素含量为水果之冠。有益气补血，健脾和胃功效。莲子有较强的滋补健身功能，是传统的润肤养颜佳品。

2015纯正新小米价格表

品名	市场价	码帮价
龙山小米1KG装	30元	25元
龙山小米2.5KG装	75元	58元
龙山小米5KG装	150元	115元
月子小米2KG装	50元	40元

◆购买方式◆

在线购买：

码帮商城http://mabang.qlw.com.cn

现场购买：

1. 每日9:00—17:30御品堂（舜耕山庄南临，舜耕路28号，乘坐39、48、64、66、110、152、K100、K169路在舜耕会展中心站下车向南走100米路东）电话：88803333

2. 每周六9:00—17:00码帮会员中心（经十路16122号山东省食药监局东20米副楼坐电梯至2楼，如走楼梯请到4楼）乘坐公交16路、31、62、79、115、117、152、BRT2、K51、K56在科院路站下车向东40米）

客服电话：

0531-85196828 85196137

码帮商城官方QQ群：343348973