

# 锦绣中国年

# 人醉春光相祝福

## 河东 过年习俗

每年除夕,家家户户大扫除,挂年画、贴对联。晚上安神(天地爷、财神、灶君、土地神等),摆上黍面糕,烧香磕头。然后,全家包饺子,坐夜熬年。

第二天正月初一凌晨起床,鸣放鞭炮,用饺子敬神,有的还到巷道、村外的观音庙、关帝庙、娘娘庙、寺院去敬献、烤柏枝旺火。吃罢饺子,全家晚辈向长辈叩头拜年,长辈给未成家的晚辈压岁钱。当天中午,邻里互相拜年。

正月初二早上正式敬献财神,意思是财神带的金银财宝多,初二才能从天上赶回来。这天早上还要到外面担两担水回来,名为“添财”。

初二、初三亲友开始互相拜年,一直延续到初十左右。

初五为“破五”,年节就算完了,把家中初一至初四积存的垃圾、污水全倒出去。再包饺子敬神。

正月十五为元宵节。十四、十五、十六三天晚上,家家门上悬挂彩灯。正月十五当天吃江米元宵,吃油炸黍面包枣或豆沙的油炸糕。

运网

## 带娃欢度春节 慎防三大意外

**鞭炮炸伤** 鞭炮炸伤具有突发性、复杂性、严重性等特点,是一种最难急救的伤害。爆竹炸伤面积大,损伤部位多,因此,家长要增强防范意识,学习急救知识,降低爆竹炸伤对孩子的影响。

一旦儿童发生爆炸伤,家长可以采取一些方法进行急救。可以迅速带孩子脱离现场,减轻损伤程度。如果口鼻有异物导致窒息,要立即清除。要及时控制出血,可以直接按压伤口止血,也可以用毛巾、手帕、布带、领带等包扎止血。注意,捆绑时间不应超过1个小时。

在处理伤口时要小心清除伤口污物,用清水冲洗创面。这样做既可迅速降温,减轻烧伤程度,又可清洁创面,减轻疼痛。如果皮肤表面已形成水泡,不要将其挑破,以免感染。如果爆炸冲击波导致木片、玻璃等异物插入身体,不要随意拔除异物,否则容易出现大出血休克或脏器受损,增加伤口感染的风险。可用清洁纱布或毛巾覆盖受伤部位,立即到医院就诊。固定伤肢。确保骨折处不能移动,也不能用作身体的支撑点。可用毛巾包裹冰块给伤者镇痛。在没有包扎用品的情况下,可就地取材对骨折部位进行固定,以减轻伤者痛苦,便于搬送。

**气管异物** 容易导致气管异物的食物有花生米、黄豆等。这两种食物遇水膨胀,更不易取出。此外,果冻、硬币等物品,也容易被孩子误食,导致气管堵塞。一旦异物进入气管,孩子最典型的症状是剧烈的刺激性呛咳。

预防气管异物非常重要,家长们要加强看护,看护儿童时,家长尽量做到近距离、不分心、不间断,做到“不离手、不放手、不离开”。不要给孩子吃花生米、瓜子等食物和果冻类食品,要注意玩具选择,家长尽量不要给低龄儿童购买含小零件的玩具,并定期查看玩具有无破损、零件裸露等情况,家长要告诉孩子,不要将小零件放入口中。培养学龄儿童良好的生活习惯。家长要培养孩子专心进食的好习惯。玩耍时,口中千万不要含物。

**鱼刺卡喉** 食管异物是一种常见的急症,在任何年龄段均可发生。食管异物多见于5岁以下小儿。这一年龄段孩子的喉部声门裂为呼吸道狭窄处,一旦误吸异物,容易引起喉阻塞。被异物卡住后,孩子常感进食及饮水困难,并伴有不同程度的吞咽疼痛、流口水等。被较大的异物卡在食管里,会使食管膨胀,向前压迫气管,孩子会出现咳嗽、喘鸣,甚至是呼吸困难。

鱼刺卡喉,一般是卡在口咽部或者是喉咽部,气道往往是通畅的,此时不需要采用海姆立克急救法。家长可以给孩子喝温开水,并观察孩子的面部表情,判断是否存在鱼刺卡喉。如果孩子吞咽时表情痛苦或者呕吐,则可确定存在鱼刺卡喉;如果孩子喝水比平时顺畅,则不考虑鱼刺卡喉。如果确认孩子为鱼刺卡喉,家长可以让孩子立即停止进食,减少吞咽动作,试着轻轻咳几下,看能否将鱼刺咳出来;用汤勺压住孩子舌头前2/3,并让孩子配合发“啊”的声音,以更好地暴露咽喉部位;用手电筒查看孩子咽喉、扁桃体和舌根等部位,寻找鱼刺位置;借助镊子将鱼刺夹住,并轻轻拔出。若是按照上述步骤仍不能解决问题,表示鱼刺的位置比较深,建议立即带孩子就医。

刘诗洋

百节年为首,春节是中国最具文化内涵、最重要的节日,代表着和谐、平安、团圆。临近春节,不论离家有多远,不论使用何种交通工具,大家都要在年前赶回家,在爆竹声中辞旧岁,觥筹交错中迎春。

在这样的一个特殊的节日里,家人团聚欢声笑语,把酒言欢享受美食,吃、喝、玩、乐成为辛劳一年的人们在过年中的主基调,但如果一不小心过了度,就容易伤及

身体。那么,在这阖家团圆,举国欢庆的时候,我们该怎样快乐健康过大年呢?盐湖区人民法院消化内科主任王娜平,从健康的角度给我们进行具体指导,让大家在健康、平安、快乐中过个团圆年、幸福年。

## 福和美健康过大年

本报记者 魏濛

### 团圆饭要健康吃

举杯庆团圆,把酒话亲情。春节膳食往往具有肥而腻的特点,人们走亲访友或聚会时餐桌上的饮食都比较丰盛,容易让人出现肠胃不适或其他健康问题。那么,春节期间,大家在享受美食的同时,如何不给肠胃增加负担呢?

“春节要‘吃好’的确很重要,但不是简单的大鱼大肉,而是指科学合理健康饮食,讲究的是平衡膳食。”王娜平说,过年时,家家都是满满一桌丰盛的美味大餐,人们享受美食的时候要避免暴饮暴食,最好每餐七分饱,保持日常规律进食,尽量维持和日常一样的进食节奏和时间。王娜平说,在过年长假里,大家要遵循以下饮食原则。

**均衡搭配膳食。**春节期间,人们往往忽略均衡饮食的重要性,只是追求丰盛和美味的口感。但是,摄入过多的肉类会导致身体负担过重,不利于身体健康。因此,建议在每餐中均衡搭配膳食,保证蛋白质、脂肪、碳水化合物等的摄入比例合理。

同时,节日的餐桌上,在保证适量鱼肉蛋奶等优质蛋白质时,还要坚持谷类为主的平衡膳食模式,餐餐吃蔬菜,天天吃水果。在荤素搭配上,别让让荤菜“硬菜”唱主角,可按荤菜、素菜、半荤半素菜各三分之一来准备。在咸淡搭配上,荤菜既可以红烧也可以清蒸或清炖。素菜宜采用清淡做法,如清炒或凉拌。

此外,菜品的颜色搭配也很有讲究,可多选营养价值高的深颜色蔬菜,如胡萝卜、西兰花、西红柿、彩椒等,既可以增加蔬菜种类和数量,又能提升视觉效果,给人色彩缤纷的感觉,还能达到保证身体健康的目的。

**饮食有度进餐规律。**合理安排一日三餐,定时定量,节日大餐再好吃也要食不过量,保持能量平衡,若某一餐吃多了,其他餐可适量控制。坚果一般脂肪含量比较高,假期休闲娱乐时容易在不知不觉中摄入过多,此时要注意适当减少主食的摄入,控制每日摄入总能量。

**上菜顺序有讲究。**年夜饭可以先上水果,其富含的有机酸可以促进肠道蠕动;然后上凉菜和素菜,让胃肠处于相对舒适的状态,蔬菜的植物纤维也能增加一定的饱腹感。最后,再上一些鸡鸭鱼肉等高热量、高脂肪、高蛋白的食物。

**控制甜食的摄入量。**中华美食多种多样,各地都有自己的传统糕点,如芝麻糖、年糕等等。虽然这些美食让人垂涎欲滴,但是要注意的是,这些糕点中都含有大量的糖分,因此过量食用易导致疲劳、头晕等不适症状。餐桌上如有果汁、可乐等含糖饮料建议少喝或不喝,控制甜食的摄入量,以减轻身体的负担。

**少吃油炸食物。**春节期间,人们特别喜欢在家里做许多油炸美食,如油炸汤圆、炸虾片、炸花生、炸春卷等。这些食品虽然美味,但含有大量的油脂,容易引起消化系统不适甚至导致肠胃炎的发生。因此,要注意减少这些油腻食品的摄入量,以保证身体的健康。

**减少饮酒小酌为宜。**亲朋团聚,总觉得要开怀畅饮才痛快。但饮酒必伤身。饮酒无安全阈值,对许多人来说,即使少量饮酒也可能带来严重的健康风险。所以,减少饮酒有益于健康,滴酒不沾完全没有问题。新年团聚,以茶代酒也是一种新风尚。

**合理饮水。**春节期间,人们往往饮食无节制,而会忽略饮水,导致身体缺水。在饮水方面,除了要尽可能多喝水来保持身体水分充足,还要注意选择纯净水或烧开的热水,避免因饮用不合格水导致身体不适。

### 聚会娱乐别过劳

说起过年的娱乐方式,除了拜年和聚餐,亲



朋好友聚在一起难免想搓个麻将、打个牌。适度的娱乐可以增添节日欢乐的氛围,但凡事过犹不及,不少人因为一年难得玩几次,甚至通宵奋战,最后导致身体亮起了“红灯”。

“春节长假=美食美酒+娱乐活动。”王娜平说,“在搓麻将、打牌、刷视频、追剧等娱乐活动轮番密集‘轰炸’下,我们的身体在不知不觉中受到伤害,颈椎疾病、心血管疾病、痛风、睡眠障碍等‘接踵而来’。所以,过年娱乐活动丰富多彩,要有所选择,量力而行,注意劳逸结合,勿乱正常作息。”

“希望今年春节长假能多睡几个好觉。”市民王宇本准备与妻子回四川老家过年,由于极端天气使他们取消了返乡计划,留在本地过年。王宇说,往年回老家过年与亲朋好友聚会,熬夜娱乐、喝酒贯穿于整个假期。几天下来,他的长假过得比工作日还累。今年在工作地过年的王宇已经制定了假日计划:适度娱乐,规律作息。

“长假放松身心不能以牺牲睡眠为代价。”王娜平说,每到春节长假,一些人喜欢放飞自我,熬夜娱乐,比如玩游戏、喝酒、打牌等。睡眠过少,会让人感觉疲惫,无法集中精力,变得抑郁、焦虑。熬夜娱乐,特别是刺激性的游戏,会干扰睡眠,持续3天就会造成失眠。过度饮酒,对身体有害,熬夜饮酒更不可取。对于中老年人来说,通宵打牌可能引发脑卒中和心脏病。

如果不得不熬夜,如何保护身体?王娜平认为,熬夜时,人体水分丢失较快,要注意补水,可适当饮用白开水或矿泉水,但不能喝含糖饮料。在熬夜过程中,体温容易下降,要注意保暖,避免受凉感冒。

“春节期间,颈椎病、腰肌劳损很容易找上这些熬夜娱乐的人。”王娜平说,大家看电视、刷视频,一坐就是几个小时甚至更长。长时间保持单一姿势很容易造成颈椎周围的肌肉疲劳,不知不觉中就对颈椎造成了损伤。俗话说,久坐伤腰。打麻将、打牌长时间不活动,腰部和腿部肌肉就会僵硬,加之坐姿不正就会引发腰肌劳损这些最常见的“春节病”。

王娜平提醒说,春节长假的休闲娱乐,大家一定要注意不可过度疲劳,注意下面几条防范的办法,劳逸结合,才会让大家在节日期间远离颈椎疾病,保持一个健康的身体,度过一个美好祥和的节日。

**娱乐时间不能太长。**打麻将时间一长,精神高度集中,容易用眼过度患上干眼症,严重的还会导致玻璃体出血,使视神经受压、受损,造成青光眼。白内障患者更要注意休息,避免情绪激动。

另一个姿势太久。打麻将打牌、喝酒聊天

时,应该每一小时站起来活动活动。因为熬夜久坐,椎间盘长时间处于一种僵持状态,容易诱发腰疼背痛、僵硬、转身受限。此外,如果长期憋尿会损伤膀胱,造成前列腺疾病。

室内空气要流通。很多人聚在一起,很多地方因为抽烟而烟雾缭绕。长时间在通风不好的室内环境,对呼吸系统损伤很大,可能会引发上呼吸道感染及哮喘等。

### 疾病预防别忽视

春节,游子们从四面八方回到家乡,与家人欢聚一堂,把酒言欢。然而,欢度春节时,身体健康也不可忽视。记者采访了解到,往年春节期间,我市各医院都接诊了不少心脑血管疾病、酒精中毒、消化道疾病等患者。

王娜平说,春节期间患有高血压、高血脂的“老病号”,要控制好饮食。如果饮食不加控制,过量食用油腻的食物、饮酒再加上生活不规律、劳累等因素,则有可能导致脑梗死、脑出血等脑血管疾病的发生。

吃喝喝喝是春节绕不开的主题。王娜平提醒,过年亲友聚会,无论是在家中还是外出就餐,要注意使用公筷、公勺。她介绍,春节期间相互夹菜这样一个“传递情谊”的动作,很容易传播疾病。经唾液传染的疾病比较常见的有感冒、胃病、EB病毒等,其中又以幽门螺旋杆菌最为多见。幽门螺旋杆菌是胃炎、胃溃疡的重要致病因子之一,而筷子恰恰又是传播幽门螺旋杆菌的重要媒介。因此,聚餐时使用公筷、公勺,既满足了饮食文化的需要,也解决了幽门螺旋杆菌传播的问题。

“暴饮暴食或饮酒过量,会改变肠道菌群分布,这时如果再进食一些受细菌污染的食物,极易患上胃肠炎。因此,每年春节期间,胃肠炎患者数量都有所增加。”王娜平说,节日期间尽量清淡饮食,生食水果蔬菜要注意消毒处理;切生、熟食的砧板要分开放置;使用;肉类、海鲜等食物食用前一定要煮熟。

春节期间切勿无节制、暴饮暴食。在短时间内一次性吃大量蛋白质及脂肪类食物,会刺激胰腺急速分泌大量胰液,若胰腺原先就不大畅通,则会造成胰管内压力急剧上升,胰液逆流入胰腺组织,引发胰腺炎。王娜平特别提醒大家要注意营养荤素搭配,饮食合理,切勿酗酒、暴饮暴食;有胆道疾病、体型肥胖及高血脂人群,更应注意饮食清淡、严格戒酒;对于已有慢性胰腺炎或急性胰腺炎病史的患者,过节期间要少食多餐、细嚼慢咽,饮食要定量,定时,一餐不可过饱,以八九分饱为度;调味品不宜太酸、太辣,避免增加胃液分泌,加重胰腺负担。

此外,春节期间,亲朋好友团聚难免小酌几杯,切记要适量。过度饮酒会对人的神经、心脑血管、胃、肝造成一定的伤害,人在醉酒后容易发生呕吐,呕吐物导致误吸发生危险,所以一定要严防过量饮酒。

“目前没有一种药物可以让患者大吃大喝的同时又能很好地控制血糖,对于糖尿病患者,必须遵循合理的饮食规律,才能避免血糖在节日中‘水涨船高’。”王娜平表示,糖尿病患者享受美食的同时,要想使血糖趋于平稳,需要在一日三餐中巧妙搭配。春节期间,每日要根据“少食多餐”原则,定时、定量进食,并控制总热量,保持体内“收支”平衡,粗细搭配,少盐少糖,少食煎炸食物,多采用蒸、炖、煮、凉拌等烹调方法。

春节是一年中重要的传统节日,在这国泰民安,万家欢乐的日子里,我们要守护好健康这道屏障,做自己健康的第一责任人,和美健康地过一个团圆年!

本版责编 魏濛 美编 冯潇楠 校对 郝鹏飞

## 回家露一手



### 清蒸鱼

**食材** 鲈鱼、葱、姜、蒜、生抽、料酒、盐、植物油。

**做法** 鲈鱼处理干净,两面划几刀,用料酒和盐腌制片刻。盘中放葱姜垫底,放上鱼,再放上葱姜丝。

锅中加水烧开,放入鱼盘蒸10分钟左右。

取出鱼盘,倒掉汤汁,淋上生抽和热油即可。



### 红烧肉

**食材** 五花肉、葱、姜、蒜、生抽、老抽、料酒、糖、盐、八角、桂皮、植物油。

**做法** 五花肉切块,焯水去血水备用。

锅中加植物油,放入糖炒化呈微黄色,加入五花肉块翻炒至上色。

加入葱姜蒜、生抽、老抽、料酒和适量水,放入八角和桂皮。

小火慢炖1小时左右,至肉软烂,收汁即可。



### 凉拌黄瓜

**食材** 黄瓜、蒜末、生抽、醋、糖、盐、香油。

**做法** 黄瓜洗净拍松切块。

蒜末、生抽、醋、糖、盐和香油调成汁。

将调好的汁淋在黄瓜上拌匀即可。



### 糖醋排骨

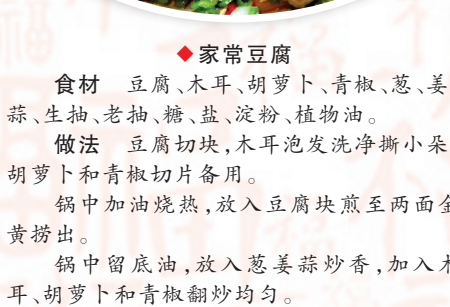
**食材** 排骨、葱、姜、蒜、生抽、老抽、糖、醋、料酒、盐、植物油。

**做法** 排骨切块,焯水去血水备用。

锅中加油烧热,放入排骨煎至两面金黄捞出。

锅中留底油,放入葱姜蒜炒香,加入糖炒化,加入排骨翻炒均匀。

加入生抽、老抽、醋、料酒和适量水,小火慢炖至排骨软烂,收汁即可。



### 家常豆腐

**食材** 豆腐、木耳、胡萝卜、青椒、葱、姜、蒜、生抽、老抽、糖、盐、淀粉、植物油。

**做法** 豆腐切块,木耳泡发洗净撕小朵,胡萝卜和青椒切片备用。

锅中加油烧热,放入豆腐块煎至两面金黄捞出。

锅中留底油,放入葱姜蒜炒香,加入木耳、胡萝卜和青椒翻炒均匀。

加入生抽、老抽、糖和适量水烧开,放入煎好的豆腐块小火慢炖入味,勾茨收汁即可。

张雯

