

# 春节假期的“养生三宝”

日前,国家中医药管理局召开健康中国中医药健康促进主题发布会,介绍中医药健康促进专项活动进展成效和中医药健康养生知识。中国科学院西苑医院脾胃病研究所所长唐旭东在会上表示,春节假期应该是放松身心、享受美食的大好时光,但也容易出现很多胃肠或者其他系统健康问题,故向大家分享春节假期的“养生三宝”:

第一宝,是“常吃生萝卜”,不管是青萝卜还是红萝卜,生吃以后都可以消

食下气、帮助消化,而且口味很好,媲美水果。实际上,在春节期间,也可以备着一些消食的凉菜,“防患于未然”,如凉拌萝卜丝,糖拌萝卜丝,或者糖醋萝卜丝,老百姓经常食用,可以解油腻、促消化,而且酸甜可口,比较爽脆。

第二项是汤膳,就是煲汤,给大家推荐一个山楂麦芽的消食汤,用炒山楂15g,炒麦芽15g,陈皮10g,山药15g,加上猪瘦肉100g或者乌鸡肉100g一起炖,炖之前把中药浸泡半小时,喝后可消减油腻,促消化。

第二宝,是“户外走一走”。因为春节期间比较懒散,吃得多、运动得少,很可能只吃不动,不妨户外走一走,做一些简单的伸展运动,梳理一下关节,中医讲这对气血的流畅、经络的疏通、食物的消化都是有帮助的。特别是原来就脚虚,消化功能不好的人,吃得不对付,或者吃得稍微多一点就消化比较差的人,更应该注意这一点,餐后走一走,而且也应该控制饮食,做简单的运动,揉揉腹,这些对于改善消化、促进胃肠蠕动都有帮助。

第三宝,是“适时眯一觉”。春节期间都非常辛苦,不管是购买春节年货,还是做年夜饭,守岁熬夜,到处走亲访友,各种家庭朋友的聚餐,对人的体力和精神都消耗比较大,特别容易疲劳,所以在繁忙劳累的春节期间,适时的休息一下、眯一觉,是养生的法宝。建议大家午后得空休息一下,对于补足精神、缓解疲劳、解除困倦非常好,同时也有利于胃肠的蠕动和食物的消化。

人民网

## “车厘子”“大樱桃”有何区别?

近期,车厘子价格呈断崖式下跌,从原本六七十元一斤降到了20多元一斤,不少网友称,实现了“车厘子自由”。春节已来临,甘甜的车厘子成为年货的选项之一。

国外的车厘子和我国的樱桃有何不同?车厘子包装盒上的“J”是什么意思?车厘子主要产地在哪里?本期带大家了解相关知识。

车厘子和樱桃到底有啥区别?

实际上,进口的车厘子和我国产的樱桃是同属不同种的“兄弟”,它们都属于蔷薇科樱属,只是品种不同。在樱亚属果树中,世界上主要有4种进行大面积栽培,包括中国樱桃、欧洲甜樱桃、欧洲酸樱桃和毛樱桃。欧洲甜樱桃主要用作鲜食,中国樱桃和毛樱桃既可鲜食亦可加工,欧洲酸樱桃主要用作加工果酱、果脯和罐头。

中国樱桃,俗称樱桃、小樱桃,距今已有3000多年的栽培历史,素有“果中珍品”和“春果第一枝”的美誉。果实较小、比较圆、果皮较薄,不耐储存也不方便运输。

欧洲甜樱桃,就是大家口中的“车厘子”,来源于樱桃的英文名Cherries,音译为“车厘子”。果实较大、颜色鲜艳、汁水丰富、甘甜可口,一般呈心形或宽心形,皮厚耐运输。甜樱桃起源于欧洲,16世纪开始被栽培,18世纪初引入美国栽培,19世纪70年代开始在我国栽培,目前在我国多地均有种植。

欧洲酸樱桃,果实较大,直径约10到20毫米,颜色为鲜红色至暗红色,原产于欧洲黑海沿岸及亚洲西部。由于口感较酸,主要用于加工果酱、果脯、果汁、果酒、调味品等产品,几乎很少鲜食。

毛樱桃,俗称山樱桃,广泛分布于我国华北、西北及东北各地。口感有酸有甜,果实较小,呈球形,直径约10毫



米,有深红色和黄色两种,仔细观察会发现果实上有短绒毛。

整体来看,车厘子其实属于樱桃的一种,跟中国樱桃的区别就是品种不一样。只不过大家习惯把进口的甜樱桃叫“车厘子”,而把国产的甜樱桃称为“大樱桃”。

“J”和“ROW”是什么意思?

我们在购买车厘子的时候,经常会看见车厘子的包装盒上会标注“J”“JJ”“JJJ”和“JJJJ”这些字符,“J”是什么意思呢?其实,“J”是英文单词Jumbo的简写,意思是巨大的,智利、澳大利亚、新西兰等南半球国家常用“J”来给车厘

子大小分级。

简单来说,“J”的数量越多,代表果子越大,价格也就越贵。比如,“J”指果粒直径为26到28毫米,果粒直径大于32毫米的则是“JJJJ”。

北美洲进口的车厘子,则以“ROW”标准划分大小,数字越小,果实越大。比如,9ROW俗称9行,指果粒直径28.6到30毫米。如果你对直径大小没有什么概念,可以拿1元硬币对比一下,1元硬币直径为25毫米。

国外的车厘子为何这么贵?

车厘子原产于美国、加拿大、智利等美洲国家,近几年我国车厘子进口量

逐年增加,进口车厘子一年可以分为两季,每年5月底,来自北美的车厘子开始陆续上市,一直持续到8月底;11月左右,上市的是位于南半球智利的车厘子,一直持续到次年3月,全年均有果品上市。而国产车厘子上市的时间是4月底到8月中旬。

为何国外的车厘子这么贵?国外进口车厘子冷链运输费用占到销售成本的50%以上,主要进口时间在9月到次年3月,而在我国山东等地大樱桃上市期,每斤低于10元,四川地区车厘子价格在每斤15元至50元。

华西都市报

## 如何避免“每逢佳节胖三斤”

不少人都有“每逢佳节胖三斤”的经历。传统佳节将至,亲友聚会增多,外出餐饮频繁,如何在过好节日的同时保持健康体重呢?“在春节期间进食总量和种类增多,是一个很正常的现象。”在国家卫生健康委日前召开的新闻发布会上,北京协和医院临床营养科主任于康说,虽然过节可以多吃一点,但不提倡暴饮暴食。如果某一餐确实吃多了,也不必太过纠结,下一餐少吃一点,加大运动量就平衡回来了。

近年来,我国超重和肥胖人群持续增长,保持健康体重不仅是人们在逢年过节关注的问题,也是日常健康管理的关键。2024年6月,国家卫生健康委

同多部门启动“体重管理年”活动,旨在通过三年左右的时间,实现全体重管理意识和技能的显著提升,建立广泛的体重管理支持性环境,普及健康生活方式,并改善部分人群的体重异常状况。

当前,身体质量指数(BMI)被认为是体重健康与否的衡量标准。国家体育总局体育科学研究所研究员路瑛提醒,BMI关注的是体重和身高的比例,即使BMI正常,但如果体脂超标、肌肉减少,也不符合健康体重的要求;而如果BMI稍高,但体脂正常,说明增加的是肌肉,体重也是健康的。

对于多次减重却总是失败的人群,

路瑛分析,减不下来可能是由于膳食不合理、运动不科学、睡眠不充足等。体重反弹可能是因为减重后不能持续控制饮食和运动量。所以,减重面临的困难就是要克服固有的不良习惯,建立并保持健康的生活方式,包括合理膳食、科学运动、充足睡眠、心理平衡等。

“体重管理年”活动宣传大使、女子艺术体操奥运冠军黄张嘉洋呼吁公众认识和享受运动带来的乐趣。“在训练方面,我们首先要有一个明确的目标,比如减脂、增肌或者提高某一项运动技能等,然后根据目标形成适合自己的训练计划。”黄张嘉洋说,计划应包括每天的训练时长、训练强度以及训练内

容,持之以恒地坚持运动,将能很好地控制体重。

“减重要制定切实可行的运动计划,避免急于求成。”路瑛说,适度调整运动计划,尝试不同运动方式或多种运动方式的组合,寻求心理、营养、运动等方面的专业帮助,有利于度过瓶颈期。

国家卫生健康委医疗应急司副司长高光明说,建议以家庭为单位积极参与体重管理,家庭成员的互相提示、监督和鼓励是坚持做好体重管理重要的动力来源,也能有效预防家庭聚集性肥胖。

科技日报

## 体验别样年味 春节有了“新玩法”

春节已到来,从城市到乡村,处处洋溢着浓浓的年味。如今,人们不再拘泥于传统的居家过年模式,而是纷纷背上行囊,踏上充满新奇的旅程,开启了如旅行过年、非遗年味游、冰雪游等丰富多彩的春节“新玩法”,在别样的体验中,迎接新春的到来。

非遗体验年味足

2025年春节,是“春节——中国人庆祝传统新年的社会实践”成功列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录后的首个春节。为传承弘扬春节文化、促进消费拉动经济、丰富人民群众精神文化生活,文化和旅游部统筹开展“欢欢喜喜过大年”2025年春节主题文化和旅游活动,内容涵盖惠民文艺演出、公共文化服务、非遗体验展示等重点领域。

在全国各地,文旅部门通过推出丰富多彩的迎新年活动,将传统文化与现代生活完美融合,努力为市民和游客带来别样的春节体验。

农历腊月初八的清晨,四川阆中古城内已是一片热闹景象,熙熙攘攘的游客穿梭在古色古香的街巷间,品尝着腊八粥,欣赏着传统的民俗表演,感受着中华优秀传统文化的独特魅力。

在北京,聚焦中轴线和春节成功申遗等主题,推出“庙会过大年”“非遗过大年”“演艺过大年”等多项活动,让市民游客感受浓浓的年味儿。

春节怎么玩才尽兴?在浙江杭州,以“宋福杭州年·为爱祈福”为主题,以“春节来杭怎么玩”为线索,推出七大板块148项赛事活动,营造“相约哈尔滨 逐梦亚冬会”的浓厚氛围。

在贵州省六盘水市,一场关于冰雪运动的盛宴正悄然拉开序幕。漫天雪花将这座被誉为“中国凉都”的城市装点得银装素裹,美不胜收。实现了从“西南煤海”到“中国凉都”,再到“南国冰雪城”的华丽蝶变。

甘肃省则为全面活跃冬春旅游市场,丰富“冰雪+”新业态产品供给,打造冰雪旅游名片,推出“冬韵甘肃·热‘雪’陇原”六大冰雪旅游主题产品,邀请游客走进“如意甘肃”,感受冰的晶莹、雪的浪漫,体验冰雪运动的速度与激情。

从哈尔滨的冰雪大世界到南方的滑雪场,各地都在将冰雪资源与当地文化资源融合,形成独具特色的冰雪旅游产品,争相打造属于自己的冰雪旅游目的地,为冬日冰雪之旅解锁别样精彩。

现出一系列“冰雪+”新产品、新场景,点燃冬日经济新热潮。

作为冬季旅游热门目的地,哈尔滨无疑是今冬最“热”的地方。这个冰雪季,哈尔滨将设置“逐梦亚冬”“燃动尔滨”“共享冰雪”“上合体育”4个板块148项赛事活动,营造“相约哈尔滨 逐梦亚冬会”的浓厚氛围。

在贵州省六盘水市,一场关于冰雪运动的盛宴正悄然拉开序幕。漫天雪花将这座被誉为“中国凉都”的城市装点得银装素裹,美不胜收。实现了从“西南煤海”到“中国凉都”,再到“南国冰雪城”的华丽蝶变。

甘肃省则为全面活跃冬春旅游市场,丰富“冰雪+”新业态产品供给,打造冰雪旅游名片,推出“冬韵甘肃·热‘雪’陇原”六大冰雪旅游主题产品,邀请游客走进“如意甘肃”,感受冰的晶莹、雪的浪漫,体验冰雪运动的速度与激情。

拼假过年更从容

2025年法定的春节假期为1月28日至2月4日,共计8天。面对8天的春节假期,网友们纷纷推出春节“拼假攻略”,以享受更加从容的假期时光。

请2休11还是请4休13?有的人采取“分段式过年法”,提前踏上返乡之旅,与家人共度除夕。大年初一、初二则开启度假之旅,或国内跨省游,或境外短线游。

携程数据显示,蛇年春节出境游依旧保持着增长势头,热门出境目的地包括日本、中国香港、泰国等。而国内市场也同样火爆,无论是北方的冰雪游还是南方的避寒游都很受欢迎。

无论是非遗体验、冰雪旅游还是拼假玩法,都让这个传统节日焕发出了新的活力。人们在这个特殊的时刻里,感受着不同的年味,享受着生活的美好。文化和旅游部资源开发司相关负责人表示,庆出游是冬季旅游不可缺少的重要一环,有文化、有内容、有故事的旅游体验成为大众刚需,将进一步推动文化和旅游深度融合,深挖传统佳节的文化内涵,让旅游产品能够体现更浓厚的“年味儿”、更丰富的“文化味儿”和更有温度的“人情味儿”。

人民网

## 为春节的“国际范儿”更加彰显喝彩

据新华社、《人民日报》、央视新闻等多家媒体报道,继2023年12月4日第78届联合国大会协商一致通过决议,将我国的春节(农历新年第一天)确定为联合国假日后,2024年12月联合国教科文组织保护非物质文化遗产政府间委员会通过评审,决定将我国“春节——中国人庆祝传统新年的社会实践”列入人类非物质文化遗产代表作名录。至此,我国共有44个项目列入联合国教科文组织非物质文化遗产名录、名册,总数居世界第一。

春节是中华民族伟大的文化创造,是中华民族祈福国泰民安、五谷丰登、吉祥平安、万事顺意的一种精神象征。作为中华民族最具特色的非物质文化遗产,最具中华文明独特精神标识的传统节日,积淀着中华民族最深沉的精神追求,蕴含着辞旧迎新、阖家团圆的节日文化,承载着厚重的中华优秀传统文化和家国情怀。春节不仅属于中国,也属于全世界。

随着中国的影响力日益提升,春节的“国际范儿”更加彰显。有关资料显示,近年来全球有五分之一的国家以不同形式庆祝春节,与春节相关的民俗活动已走进全球近200个国家和地区,有20多个国家将春节列入该国的法定节假日。春节以中华文化自信亲和、崇尚共生的魅力,为世界各国人民带去春的祝福和温暖,拉近了彼此距离,让这个东方古国与世界同频共振,相知相融。春节的申遗成功,标志着春节这一中国文化瑰宝走向全球,成为全球人类共同的文化遗产,这不仅是对过去的肯定,更是对未来的期许!

笔者认为,作为一名中国人,我们一定要守护好这份宝贵的文化遗产,增强我们自身文化的传承力与凝聚力,让春节的喜悦与吉祥世代代传递下去,以此推动全世界人类的文明和进步!为中华民族伟大复兴做出新的贡献!

殷修武

## 中消协提醒广大消费者:节日期间抵制餐饮浪费

中国消费者协会日前发布消费提示,提醒广大消费者,在春节期间抵制餐饮浪费、过度包装、“特供”“专供”“内供”等酒品,做到春节消费不踩坑。

中消协表示,春节是欢聚团圆的日子,不应成为餐饮浪费的重灾区。所谓“年年有余”是指每年仓有余粮、库有余钱,不是为了爱面子、讲排场、比阔气而营造“剩宴”。在佳节欢聚时刻,消费者要继续弘扬勤俭节约的传统美德,树立正确的消费观,做到理性消费、文明餐饮。

中消协指出,商品过度包装不仅造成资源浪费和环境污染,也损害了消费者的合法权益,让消费者被迫承担了不必要的支出。节约资源、保护环境是每一个人的责任,通过种种华而不实的“面子工程”带来所谓的仪式感消费,不符合节约资源、保护环境的消费方式,应当受到全社会的共同抵制。

春节期间亲朋聚会难免会饮酒,

中消协提醒消费者在注意饮食安全的同时,还要避免落入假酒圈套。警惕一些不法分子通过制售“特供”“专供”“内供”等假冒伪劣酒类商品,欺骗误导消费者。这些不法分子采用成本低廉的白酒灌装而成,通过“精美”的包装、编造营销话术,打着所谓“特供”的幌子来诱导消费者,不仅价格虚高,还可能损害饮酒人的身体健康。

此外,临近春节,不少消费者选购保健食品作为送给长辈的过节礼物。选购保健食品时,要认真产品包装上的保健食品“蓝帽子”标志,核对保健食品注册号/备案号,根据保健食品的保健功能、适宜人群、不适宜人群等信息科学选择,并按标签、说明书的有关要求食用,切忌盲目购买和食用。网上选购保健食品,要通过正规的电商平台,仔细核对其食品经营许可证或备案凭证和保健食品注册证书或备案凭证信息。

光明日报

## 为“大义帮夫”的妻子点赞

据《福建日报》、《南方都市报》等多家媒体报道,不久前,一女子举报丈夫开车沿着沈海高速从厦门开往浙江途中长时间玩手机,“刷短视频看美女”。并把丈夫相关违法行为的图片提供给警方。经福建省泉州高速交警支队调查核实,其丈夫承认开车看手机视频的违法行为,被处以罚款50元、驾驶证扣三分的处罚。此消息一出,立刻引起网友的热议。有些人指责这女子“坑夫”的做法不道德。

据悉,我国交通运输部一项研究报告显示,近年来,超10%的交通事故为“开车玩手机”造成的,仅次于无证驾驶和酒后驾驶,驾驶时接打电话、玩手机已成为道路交通事故的一大隐形杀手。相关资料表明,开车打电话、看手机导致事故的风险,比通常情况下高出四倍。由此可见,这位女子并非“坑夫”,而是对丈夫一种实实在在的关心和爱护。笔者相信,面对这一边开车一边刷手机的丈夫,这名女子肯定是在多次劝说制止不成的情况下,才求助警方的力量予以制止的。尽管丈夫因交通违法行为受到了处罚,但相比这种分心驾驶行为可能造成严重后果,孰轻孰重就显得非常明白了。

笔者认为,从一个公民的角度来看,举报违章、违法是一个守法公民的责任,是认真贯彻社会主义核心价值观的表现。从一个妻子的角度来看,此举看似有点“残忍”,但能给丈夫从思想上“系牢安全带”,对于整个家庭可是天大的好事。所以,与其说这位女子做法是“坑夫”,还不如说是“大义帮夫”。这位“大义帮夫”的妻子值得点赞!殷修武

## 寒潮来袭 心血管遭遇7大考验

寒冷到底给我们的血管带来了什么?今天,就来为你揭秘寒冷天气给心血管带来的7大考验。

每降1℃心脏病发病增2%

入冬后,每次经历冷空气降温或雨雪天,各大医院心内科门诊来看病的患者就不断增加,预示着心血管疾病进入发作高峰期。

根据研究数据统计显示,冬季心血管疾病的发病率比夏季高了近一半,死亡率也比夏季高三成。具体来说,当气温降低到12℃以下,每降低1℃,心脏病发病率就会增加2%。实际上,寒冷的天气不仅对心脏产生不良刺激,也会加重其他病症而间接累及心脏。

因此,只有正视并积极应对寒冷天气,才能在寒冬打赢心血管保卫战。

寒冷对心血管的不良影响

血管收缩 遵循热胀冷缩的原理,受寒冷刺激后血管也会收缩,很容易导致血压升高、血液流动速度减慢,进而增加心脏负担。

血压波动 冷空气刺激人体的交感神经系统,使得心脏收缩力增加,心率增快,血压升高。对于高血压患者来说,寒冷就像“增压器”,导致血压产生波动,增加了心脑血管事件的发生率。

摄入过多高热量食物 温度降低会刺激食欲的提高,增加对高热量食物、重口食物的摄入需求,这样对身体而言是一种负担,容易引起血压、血脂升高,相关心脏疾病的发生率也随之增加。

血液变黏稠 我们的四肢由于身体的最末端,血液运行至此的部位更慢。冬季寒冷,喝水减少、油脂摄入过多,血液的黏稠度有所增加,血小板聚集性增高,从而增加心肌梗死、中风等心血管疾病的风险。

运动锻炼减少 天气变冷,雨雪增加,很多人自然而然地减少了户外活动的时间。缺乏运动锻炼,人容易长胖,同时也会增加心血管病的风险。

呼吸道感染增加 冬天最容易引起呼吸道感染,比如前段时间大范围的支原体感染。心血管病患者一旦患上呼吸道感染,很容易加重心血管病。

情绪不稳 很多人存在季节性情绪失调的情况,特别是秋冬季比较明显。而冬季萧瑟,户外活动减少,处于封闭室内的时间增多,都会导致情绪波动,增加焦虑和抑郁的风险,这对心血管患者来说无异于雪上加霜。

心血管喜欢这样做

保暖 根据天气变化及时增减衣物,留心室内外冷暖转换,心血管患者要特别注意颈部保暖。

饮食应以滋阴润肺为宜 低盐低脂,戒烟限酒,多喝温水,以降低血液黏稠度。

必要的体育锻炼 避开清晨寒冷阶段,阳光明媚的时候可以在户外散步或健步走。有条件的选择在室内进行有氧运动,如跑步机、室内游泳等。保持良好的卫生习惯,勤洗手,避免接触已感染的人群,必要时考虑接种疫苗以预防流感。

心态平和 遇事莫急躁,多与家人、朋友交流,或者寻求专业心理咨询。

合理用药 心血管病需要长期治疗,平时遵医嘱规律用药,留意身体变化,及时就医排查。

北京青年报