

# 喜迎春节，美食和健康要科学兼顾

□ 范志红

## 营养课进行时

说到过年，很多人既开心又发愁。有的说，身边不少人每逢过年必肠胃不适；也有人说，长辈到了年节就容易血糖血压升高，身体状态变差……的确，过节期间最容易发生胃肠道疾病、胆囊疾病、胰腺炎之类的问题，如不注意预防，就会给喜庆的节日添堵。如何才能科学兼顾美食与健康呢？

### 节日饮食要遵守“十大纪律”

第一，每餐正常吃饱，别过饱。即便想多吃，吃到平日正常食量的120%就该停嘴了。不要试图一餐把两三餐的食量都“打包”装进胃里。

第二，食物别太油腻。即便没有三高问题也要注意，特别油、特别黏、特别酥的食物，每餐只吃一款就好。甜食只选一样，吃一个最小份。好吃的东西也不能吃起来没完，不要挑战肠胃的工作极限。

第三，三餐尽量按平时正常时间。若打破常规早一顿晚一顿，消化系统失去了正常的工作节奏，原本胃肠不太好的人就容易导致胃病复发、消化不良、胆囊炎等问题。

第四，零食要适量。三餐食量已经很多的情况下，餐间零食就要少吃点，或者不吃

了。闲得没事可以出门溜达一下，走着动着就不那么想吃了。

第五，晚餐不要吃得很晚，晚饭与睡觉至少要隔3个小时，晚饭后别再吃东西，以避免胃食管返流。

第六，如果晚上吃得很多，第二天的早餐和午餐也还是可以吃的，不过，最好就不吃油腻食物了。趁着这个机会，吃些清爽少油的蔬菜，喝些杂粮粥就好了，让胃肠能够喘口气。

第七，一顿饭别吃太久。本来做饭之后就要菜齐了才开始吃，部分菜做好了还要在室温下等着，吃起来又是两三个小时，菜肴在室温下的时间长了，就会增殖太多微生物，带来食品安全风险。

第八，食物加热杀菌之后再吃。剩饭剩菜加热不足，很容易引起细菌性食物中毒。那些没有加热杀菌的凉菜，如果还要剩到下一餐，甚至吃两三天，就更让人担心了。

第九，烹调场所注意清洁消毒，烹调过程中注意生熟分开。很多传统家庭这方面做得很差，食材一多，厨房和冰箱的空间不够，人忙不过来，更容易出现细菌交叉污染的问题，极易导致细菌性食物中毒。

第十，控制饮酒，别劝酒，也不要喝太多甜饮料。又是吃高脂肪高蛋白油腻食物，同时又喝很多酒，最容易造成危险。除了酒精中毒，还极易引来高血压、低血糖、急性

胃肠炎、胆囊炎，甚至胰腺炎等麻烦，哪个都要小心。甜饮料过多既容易增肥，又影响消化，升高血糖，升高尿酸。

### 别让平时的科学养生前功尽弃

如今食物极为丰富，好吃的东西随处能买，随时能吃，不必集中在春节几天海吃海喝。为满足一时口福，而毁了长期坚持的健康保养。与其把肚子撑得溜圆遭罪，不如把注意力集中在“精吃”上。

比如，买些日常很少吃到的食材，探索一些新的菜肴；吃日常很少品尝的新口味，买些新的调味品，或点一些没吃过的菜；做些日常没时间烹调的、制作比较麻烦的菜品；做一些新的主食花样。特别是添加杂粮薯类豆类食材的粥饭和点吃……

如果家庭成员不多的话，不妨每样菜肴量少做一些，每天的菜式多换一下。避免多次吃剩菜、剩饺子、剩年糕之类的食物。

也可以先花点时间，集中做一些可以再次加热的硬菜，或鱼肉半成品，然后分装冷冻起来。每餐拿出其中两份，再配合当餐制作的新菜，特别是各种绿叶蔬菜，吃得舒舒服服的。

有胃病、肠炎、消化不良、肝胆疾病、高血压、高血糖、高尿酸等问题的人，更不要因别人劝吃而为难自己，有些食物尝一口意思一下就行了。毕竟嘴长在自己身上，别



(视觉中国供图)

人怎么劝，也不可能硬塞进你嘴里。同时，老年人也不要因忙着处理食材、烹调食物，而连续过度疲劳，造成旧疾复发或加重。

可以在节前先和家人做个策划，了解各自喜欢吃什么食物，讨论如何搭配健康的年节菜品，怎样吃到花样最多的美食，怎样避免剩饭剩菜，怎样避免影响身体健康等等，

真正做到饮食与健康兼顾。

并且，有空多陪家人说说话，沟通信息，交流感情，才是节日聚会的重点。只要情感交流做到位了，父母亲友定会开心的，远胜过大吃大喝。

(作者系中国营养学会理事、中国农业大学营养健康系副教授)

## 家庭过年养生全攻略

□ 宁蔚夏

在这个充满吉祥快乐的节日里，合家团聚成为人人期盼的大喜事。然而，每到此时，一些不速之客也会前来扎堆，凑热闹，以致影响人们的健康。对此，每个家庭成员都要倍加注意，养护好自己的身心。

### 老年人养生切注意

勿过饱。春节琳琅满目的食品常诱得人们胃口大开，但老年人消化、吸收功能较差，过食多弊，以少食一口为佳，并少食肥甘厚腻及辛辣刺激之品。糖尿病患者必须认真计算食物热量与含糖量，避免血糖升高。

慎防劳。节日的娱乐活动丰富多彩，老年人要有所选择，量力而行，注意劳逸结合，勿乱正常作息。歌舞应适可而止，影视切莫一看通宵，达旦“方城”害而无益，尽量少染，远足亦须掌握分寸，注意休息。高血压及心、脑血管疾病患者务必注意控制情绪，避免参加紧张、剧烈的活动，以免发生中风、心肌梗死等意外。

莫断药。新春诸事交错，进出频繁，生活少规律，时间观念淡于往日。疾病患者千万注意，应遵循医嘱，按时服药，依时治疗，不要因节日而影响对疾病的各种治疗，保持疾病康复的连续性，以防病情反复。

切避寒。新春乍暖还寒，气温仍低，而且往往会有“倒春寒”，因此，无论居家还是外出，均应注意保暖。衣服切勿见热就脱，在外旅游要穿或带好防寒服，并注意避开风寒处所，以免伤风感冒。

### 中青年人生生必牢记

少饮酒。新春佳节，阖家团聚，难免举杯相贺。然而，若无所顾忌，开怀畅饮，很可能酩酊大醉，发生急性酒精中毒。酒精属微毒类，是中枢神经系统的抑制剂，严重者可致呼吸、循环衰竭。酒精90%由肝脏分解，因此还可造成肝脏损害。在此奉劝家庭的顶梁柱，饮酒一定要有所节制，切莫贪杯。

管住口。节日之中，食源不断，食事频繁，令人“口”不暇接。在大饱口福的时候，往往会导致疾病从口中，诱发诸多消化系统疾病，如急性胃肠炎、急性胆囊炎、急性胰腺炎、食物中毒等，出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻，甚至造成生命危险。因而，对于这些失之于口的疾病，务必“口下留情”，做到勿暴饮暴食，莫过食油腻，食量要适中，饮食须定时，食宜讲卫生。

### 少年儿童养生要当心

防异物。孩子过年嘴常忙个不停，若有不慎，就有可能将入口之物吞或卡在咽喉、气管、食道等部位，造成伤害。这些异物包括鱼刺、肉骨、果核、果仁、果壳、豆类及一些小的生活用品等。严重的气管及食道异物可致呛咳、气急、反呕、管道穿孔，甚至发生窒息。因此孩子进食切忌吃喝与说笑一并进行，或者吃东西时追逐打闹。

防火炮。春节不少孩子常以燃放烟花爆竹相庆，但不小心会造成人身伤害，最主要的是手部伤和眼部伤。手部伤严重者可能造成手掌、手指大部被炸掉失去原形，眼外伤严重者则致眼球脱出，眼内出血，视物不清或眼瞎。所以孩子在燃放烟花爆竹时要格外小心，远离燃放物，做好自身防护。

防疫病。冬春之交，冷暖交替，多风多寒，气候反复无常，为流感、疟疾、流脑、风疹、猩红热等传染病的传播提供了可乘之机，须引起孩子和家长的警惕。要注意勤洗手，勤换衣，不用手乱摸眼睛和鼻子；保持室内通风透气和空气清新；勤晒被褥，多接受“日光浴”；少到人流密集或拥挤的公共场所，避免或减少感染机会。

需要提醒的是，春节期间家庭成员若发生疾病或意外，应及时去医院诊治。

(作者系中国科普作家协会会员、成都市第二人民医院主任医师)



(视觉中国供图)

## 在唐诗中邂逅春节

□ 雷克昌

在中华民族绚丽多彩的众多节日中，最隆重、最富有民族特色的节日莫过于春节了。古往今来，文人骚客以此为题，写下了无数名篇佳作。笔者手捧一杯香茗，在唐诗宋词中邂逅春节，别有一番韵味。

年末最后一天晚上，叫除夕。旧岁到此而除，明日即换新岁，故名除夕。除夕夜是全家团圆之夜，是夜，合家老少围炉谈心，通宵不眠，以待天明，叫作守岁。唐太宗李世民间曾作《守岁》诗云：“暮景斜斜度，年华丽绮昏。寒辞去冬雪，暖带入春风。阶馥舒梅素，盘花卷烛红。共欢新故岁，迎送一宵中。”描绘了在豪华绮丽的宫殿里，皇上与宫人在寒暖交接之际、红烛素梅之下，君臣欢宴饮酒，喜度良宵，迎新除旧，歌舞彻夜

通宵的盛况。

张说的《钦州守岁》五绝诗云：“故岁今宵尽，新年明旦来；愁心随斗柄，东北望春回。”诗人感慨过去的一年光阴今晚就到头了，明天就进入新的一年，长望碧海云天的北斗七星，心头愁绪也似乎随着斗柄旋转，光阴难留，怎能不令人感到怅然！

韦庄在除夕守岁时曾赋《岁除对玉秀才作》诗云：“我惜今宵促，君愁玉漏频。岂知新岁乐，犹作异乡身。雪向寅前冻，花从子后春。到明追此会，俱是隔年人！”古代以滴漏来计时，故诗人有玉漏频催之忧，生一到明天，大家都是隔年人，有之年，又减少了一岁！惜春常怕花开了，惜时唯恐至明朝，所以才有今宵苦短的叹息！

## 何似原头乐社神

□ 任崇喜

农历腊月二十三，俗称小年，为民间祭祀灶王爷的日子。

“祭”是会意字，甲骨文中，表示用手拿着鲜肉在祖宗的牌位前拜。与之相对的是“祀”字，其甲骨文形状，表示父母“向神献祭以求庇佑(娶)儿”。

在《周礼·天官·酒正》中，有大祭、中祭、小祭之说。郑司农认为，大祭指天地，中祭指宗庙，小祭指五祀。贾公彦进一步解释：“天神称祀，地祇称祭，宗庙称享。”朱熹认为，“灶为五祀之一”。所谓“五祀”，就是指五种小祀，即户、灶、中溜、门、行等家居之神，祭之以招出入饮食之德。

最早的时候，人们认为灶王爷是一位老妇人。后来，灶王爷是人们把炎帝和祝融结合在一起起的神。灶王神龛，大多设在灶房的北面或东面，中间供上灶王爷的神像。没有灶王神龛的人家，将神像直接贴在墙上。神像分为灶王爷一人和灶王爷与灶王奶奶在一起的两种。

据传说，灶王爷虽然在地祇，但在夏朝便是民间尊崇的大神。灶王爷像上大多印有新一年的日历，

上书“东厨司命主”“人间监察神”“一家之主”等文字，两旁贴上“上天言好事，下界保平安”的对联。他的身份特殊，是玉皇大帝派到每家“监督员”，住在各家的炉灶里面，监督着每个家庭成员的善恶德行，属于天神之列。《翁同龢日记》中有这样的记载，每逢腊月二十三“夜祀灶”，而到了大年三十则“夜祭灶”。

晋代周处《风土记》记载：“腊月二十四日夜，祀灶，谓灶神翌日上天，白一岁事，故先一日祀之。”祀灶这一活动，最终被确定为国家仪轨最早是确定于汉朝，汉武帝“以李少君故，始祀灶”，并规定“立夏祀灶”。

民间“送灶神”或“祭灶”，其来源自古人对火神的崇拜。“祭灶”最早叫“纪灶”，即纪念教人吃熟食的“先灶者”。不过，现在已经不分祭祀，而统称为祭，为的只是那点美好的愿望——让灶神“上天言好事，下界保平安”。

“一碗清汤诗一篇，灶君今日上青天。玉皇若问人间事，乱世文章不值钱。”这是文人的诙谐。但在现实生活中，家家户户厚待灶王爷。送灶，多在黄昏入夜之时举行。人们先到灶房，向灶王爷敬香放鞭炮，并供上灶糖、糖瓜等物品。“二十三，糖瓜儿粘。”为了让灶王爷“上天言好事，下界降吉祥”，各家各户给他吃糖，《论语》中有“与其媚于奥，宁媚于灶”的记载。

“古传腊月二十四，灶君朝天欲言事。云车风马小留连，家有杯盘丰典祀。猪头烂熟双鱼鲜，豆沙甘松米饵圆。男儿酌献女儿避，酹酒烧钱灶君喜。婢子斗争君莫问，猫儿触秽君莫嗔。送君醉饱登天门，勾长勺短勿复云。乞取利市归来分，以李少君故，始祀灶”，并规定“立夏祀灶”。

“听于街响竹，趁宵半、送神归。正白马迎初，黄羊荐后，风漾灵旗。琼后漫教醉倒，怕嗔嗔、夜奏琴声迟。知否天阍万里，九门虎豹环伺。芳时。彩燕丝鸡。中妇艳，少儿嬉。笑因热何人，踞蹠凭谁，媚奥奚为。休辞岁盘草草，供梅花、聊当赠行词。好问和羹心事，炊香到处春回。”清代杜文澜的《木兰花慢·送灶》，描绘的更是一派

温馨热闹的氛围，天上仙界，地上人间，各得其乐，共享其乐。

祭灶时，除上香、送酒以外，要为灶君坐骑撒米料，从灶台前一直撒到厨房门外。仪式完成后，人们将供了一年的灶君像请出神龛，连同纸马和草料，点火焚烧，“送神上天”。一家人围着火叩头，边烧边祷告：“今年又到二十三，敬送灶君上天西天。有灶马，有草料，一路顺风平安到。供的糖瓜粘又甜，请对玉皇进好言。”

自古有“男不拜月，女不祭灶”的说法。据说，灶王爷长得像个小白脸，怕女的祭灶，有“男女之嫌”。

假如腊八是开场的锣鼓，祭灶就是大年的序幕。祭灶的初衷，在于祈福，在于欢庆新春的到来。因此，还是陆游说得对：“巴幸岁时示子孙，正须祭灶请比邻。岁时风俗相传久，宾主欢娱一笑新。雪鬓坐深知敬老，瓦盆酌满不羞贫。问君此夕茅檐底，何似原头乐社神？”

(作者系河南省作家协会理事、开封市政协常委)

## 一夜连双岁

□ 梁永刚

“富贵有余”。除夕吃年夜饭，鱼这道菜不能吃完，意味着年年有余。

守岁也叫“熬年”，是我国古老的除夕习俗，最早是为了驱赶“百鬼”，而随着历史的发展和社会的进步，驱赶百鬼的含义早已不复存在，而今已成为人们辞旧迎新、合家共享天伦之乐的家庭年会。吃完年夜饭后，一家人喜气洋洋，欢聚一堂，叙旧话新，通宵不眠。

守岁之时，长辈还要给晚辈发压岁钱。“岁”与“祟”谐音，长辈希望压岁钱能驱邪免灾，保佑孩子平平安安，健康成长。据史料记载，最早的“压岁钱”出现在汉代，叫“压胜钱”，也称“大压胜钱”。此种钱币并不在市场上流通，而是一种用来观赏、可以佩戴的硬币形状的装饰品。压岁钱正面一般铸有吉祥用语，如天下太平、四季平安、千秋万岁、去殃除凶、百毒不侵等字；背面则铸有各种民间瑞兽祥瑞鸟的图案，如龙凤、龟蛇、双鱼、斗剑、星斗、蝙蝠、鹿等。宋元时期的春节，长辈都会给小孩一些铜钱，任其把玩，以求平安吉

祥，这种风俗一直盛传不衰。明清时，压岁钱才有了这个正式的名字，晚辈们将长辈给的压岁钱像玉佩一样佩戴在身上成为一种装饰品，以用来辟邪保平安，也表示对长辈的一种尊重。民国时期，压岁钱的配饰、辟邪功能正式退出历史舞台，而代之以真正的货币，变成大年三十“压岁”时，长辈发给晚辈的红包。

祭祖也是除夕当天一项极其重要的习俗，因各地礼俗不同，祭祖形式各异，有的到野外祭拜祖墓，有的到宗祠拜祖，而大多是在家中将祖先牌位依次摆在正厅，陈列供品，然后祭拜者按长幼的顺序上香跪拜。我国一些地区有一种除夕上坟的风俗，称为送年食。上坟时间一般在除夕的下午，人们把做好的年夜饭，送到亡故亲人的坟上，让亡故的亲人与生者一起享用除夕夜的美食，从而寄托人们对亡故亲人的哀思。

据《吕氏春秋·季冬记》记载，古人在新年的前一天用击鼓的方法来驱逐“疫病之鬼”，以辟邪消灾。

聚，叙天伦之乐。然而，那些戍守边关的将士，贬谪蛮荒僻地的官吏，潦倒旅途宿驿的游客，此时此刻的心情，反倒倍觉黯然神伤！边塞诗人高适的《除夕》诗云：“旅馆寒灯独不眠，客心何事转凄然；故乡今夜思千里，霜鬓明朝又一年！”描写客居异乡游子孑然一身，在旅途风尘，孤灯寒舍之中，催人泪下的节日思乡之情。

宰相李德裕被贬岭南，无不失意伤感，在《岭外守岁》中感怀：“冬逐更筹尽，春随斗柄回；寒随一夜隔，春鬓两年催！”除夕之夜，他北望长安，叹息容颜两年催白发，但还是盼着一夜寒暖，冬尽春来，再展“征途”……

(作者系湖南省作家协会会员)