

春节健康六日行

想到春节,眼前浮现的总是来往拜年的人群,千篇一律的饺子,觥筹交错的酒宴,不绝于耳的鞭炮……一年如此,年年如此,过年的许多传统习俗给我们带来了喜庆的体验,却也埋藏着健康的隐患。年,我们还要这样一成不变下去吗?是否还有那些更健康的过节方式呢?今年春节,本报向您奉上“春节健康六日行”的特别策划,伴您一起自己做主,过一个全新的健康春节。

初一:众口能调团圆饭健康开场
三十晚上和大年初一的团圆饭是春节狂欢的序幕,家家户户都恨不得倾尽所有储藏来丰富这一年之中最重要的一顿饭。饺子自不可少,鱼肉也尽力堆积,各式菜肴琳琅满目,这样的吃法,时间长了,是否也有些腻了呢?而且,营养师指出,动物性食品过多,主食与蔬菜较少,这样的饮食结构并不合理。今年春节,我们特意请来营养师,为普通家庭策划一个健康团圆饭的完全食谱:

除夕晚餐:冷盘——蜜汁红枣、葱油海蜇头、卤水鹅掌、蒜泥黄瓜;热菜——羊肉煲、干烧明虾、酱爆牛蛙、西芹白果、奶汤莴笋、韭黄虾肉水饺(点心)、火腿炖乳鸽(汤)。

年初一早餐:桂圆水泡蛋、酒酿桂花汤圆、牛奶、白菜肉丝春卷。

年初一中餐:冷盘——百合南瓜、糟风爪、麻辣海带、盐水鸭;热菜——酱烧回鱼块、水煮牛肉、葱油荷兰豆、蒜泥橄榄菜、八宝饭(点心)、姜母炖老鸭(汤)。

年初一晚餐:冷盘——桂花糯米藕、葱油牛百叶、酸辣白菜、腊鸡腿;热菜——竹香银雪鱼、白灼草虾、辣香小肉煲(或兔肉)、酒香豆腐、蚝油生菜、鲜肉小笼包(点心)、洋参鱼汤(即甲鱼)。

饮品:红葡萄酒、茶水、西瓜汁、西红柿汁。

初二:亲友聚会要尽兴切勿贪
春节走亲访友,各类聚会几乎天天都有,酒更是宴席上的主角。酒逢知己千杯少,亲朋好友聚在一起边聊边饮,更有拼酒劝酒诸多花样,似乎只图一醉才能尽兴。殊不知,这种喝法却损害了健康,甚至有人喝出了胃肠疾病,得不偿失。

还需提醒的是,以下几种情况不宜饮酒:空腹,空腹饮酒会对胃肠道造成刺激,不利于进食消化;睡前浴前都不宜饮酒;服用抗生素类药物者,不宜饮酒;当然,乘飞机长途旅行前和开车的司机也不宜饮酒。

初三出游勿贪玩
春节是团圆的日子,与“五一”、“十一”黄金周相比,选择外出旅游的人本应不多。然而随着年的味道越来越浓,对许多人特别是年轻一族来说,春节变得渐渐没有了那些传统的负累,只是一个休息身心的假期而已。于是,更多的人放弃了传统的过节方式,将春节旅游演绎成一种新的时尚。

冬季出游自然不同的季节,保暖防寒是最应注意的。穿得要暖,但也不宜过厚,太厚了妨碍行动,出汗湿透内衣,更容易着凉。天气干燥,旅途中补水也很重要。再者遇到雪天路滑,走路行车都需要当心。冬天还是传染性疾病的多发季节,外出时一定要注

防病,易感人群出发前最好注射相关疫苗。

初四:家人身边亲情的甜蜜假期
父母膝前讲讲心事:长大之后,好久没有对着父母喋喋不休了吧。紧张的生活逼得自己一次次只好用金钱来表达孝心,其实何尝不知道父母需要的并不是这些呢?长假中,抛开那些无谓的借口,像小时候一样坐在父母身边畅所欲言吧,让他们感受到你的体贴,自己的坏心情也会伴着这温馨烟消云散。

初五:健身解疲劳
对于平时繁忙的上班族来说,长假应当是不错的健身机会,然而春节期间气温较低,人也总是懒懒的,不愿运动。其实,只要有健身的意识,这个时候的运动也可以丰富多彩。

集体项目:春节长假,不难约上二三好友,大家一起打球、散步,或者去健身房,天气好了,还可以爬山,运动也能变成一件惬意的事情。(文心)

跳绳、瑜伽也是不错的健身项目。还有一点需要提醒大家,运动最忌一暴十寒,春节期间,不要间断健身步伐,当然也不宜“恶补”。

长假最后这样过
上班族:长假末尾,上班族是最容易出现心理问题的人群。第二天就要面对紧张的工作,恢复体力最重要,不补足睡眠,当心第一天上班迟到哦。

老人:不要以为退休在家,长假对老人来说就没有影响。享受了几天团圆的快乐,长假一过,家里又将是冷冷清清,难以承受的心理落差,几天来被忽略的劳累感也忽然出现了。老人在长假的最后一天应当及时调整心态,平静对待这一现实,恢复以往的晨练、散步,走出去和“老伙伴”们聊聊。当然,儿女们也不要长假一过,就把老人抛在脑后,平时的体贴更重要。

孩子:寒假虽没结束,但父母要上班了,狂欢过后,又是孩子们一个人在家的日子。长假最后一天,帮你的孩子收拾一下心情吧。带他(她)去趟书店,检查一下假期作业的完成情况,和孩子一起制定一下剩下几天假期的学习计划,这样你便可以放心上班了。(文心)

遗失声明

人:孙新委 2010年2月9日

●周口市恒源汽车运输总队不慎将豫PB508,通华THT9260TJZP车辆购置税完税证丢失,证号:4410335920,声明作废。挂失人:周口市恒源汽车运输总队

2010年2月9日

●孙新委遗失车辆购置税完税证2本,凭证号:8410684039,车型:解放牌CA4257P2K2T1EA80,车牌号:豫PG0221;挂车凭证号:8410683355,车型:YCH9390TDP,车牌号:豫PQ604,声明作废。挂失人:孙新委 2010年2月9日

●周口市华安运输有限公司遗失车辆购置税完税证2本,凭证号:7411120938,车型:欧曼BJ4251SNFKB,车牌号:豫P93003;挂车凭证号:8410683718,车型:YCH9390TDP,车牌号:豫PV224,声明作废。挂失人:东运 2010年2月9日

●西华县农村信用合作联社开户许可证丢失,账号:3809992321000502018,核准号:J5083000025003,声明作废。 2010年2月9日

注销公告

经股东会决议,注销周口捷迅数码电子科技有限公司,望债权债务30日内来公司办理债权债务。

联系人:郑鹏

联系电话:15138352737 0394—2839222

周口捷迅数码电子科技有限公司

2010年2月10日

专为中国人酿造的法国贵族红酒

GRAFF MANOIR

虎年“红”运 团购有礼

春节酬宾 即日起,到本店购酒即送新春贺礼。

源自法国 品味经典

格拉夫庄园红酒中国总代理周口总经销:周口市七一中路(七一一路二小斜对面) 法国波尔多红酒专卖店(格拉夫庄园)

垂询电话:0394-6063258 13700823258

诚招各县市加盟商

不变的乡音 最美我家乡礼品

周口特产系列礼品

周口三宝 周口八珍 周口特产大礼包

周口特产系列礼品

周口三宝 周口八珍 周口特产大礼包

地址:周口市七一中路(原周口日报社)楼下 电话:8938989 13939446669