



全家十多人同吃年夜饭

这几天,每天一下班,在私企工作的黄丹就会早早出来,到附近的各大商场、卖场兜一圈,看看有没有打折的年货。几天前,她已经帮父母和自己、男友准备了好几套衣服。

“说实话,衣服不买也没什么,但是每次一进商场,看到拥挤的人群,还是会感受到浓浓的年味,就忍不住想买几件。”小黄说,小时候,过年对于她的意义就是穿新衣服,吃好吃的,现在年夜饭早已在离家附近的饭店里订好,而微微“发福”的身材也不允许自己再吃海吃海了,她甚至还打算从春节开始节食。

至于那顿年夜饭,也不仅仅是小黄一家和男友一家,此外还有小黄的叔叔一家,加上爷爷奶奶和外公外婆,一桌十多人非常热闹。“我们家有团聚过年的传统,总觉得这样才够热闹,够喜庆。”

因为还没结婚,小黄还在畅想红包,“今年年终奖大大缩水,仅仅增加了一个月的工资,原先的购物计划都受到了影响,就请家里的长辈补偿我一点吧。”这也是玩笑话,为了给长辈们准备礼物,这些天小黄已经花销了不小的一笔,预计要远远超过红包所得。

在黄丹身边,大部分朋友也是这种过年方式。小黄不少同事家在外地,这两天已经有人陆续回家,“他们平时很少谈起老家的事情,但是这些天明显地心神不宁,魂魄大概早已提前回到老家了。从他们身上我也能很强烈地感受到,过年是中国人的一颗心。”



“宅居”也很“潮”

过年不出门?越来越多的年轻人选择“宅居”在家,通过网络拜年祝福、微博交流、视频唠嗑等方式过大年,这种与中国传统春节过年风俗截然不同的方式,受到了年轻人的大力追捧。

秦玲玲生于1985年,典型的80后一代,大学毕业后就回到家乡新郑工作。“过年,就是吃饭睡觉看电视上网打游戏。我打算从放假就开始宅着,睡觉睡到自然醒,游戏玩到眼皮打架,电视看到不想换频道,想想春节要过“帝王般”的生活,想着都美!”秦玲玲笑着说。

秦玲玲说,聚餐太烦,电视节目又无聊,街上人多拥挤,最好的选择就是宅在家里上网,想到哪就到哪,自由!平时在单位总要背着领导悄悄上网玩,现在放假在家就可以肆无忌惮好友打游戏,和天南海北的老同学群聊。这种生活方式绝对低碳,老同学朋友见面的话,大家时间也不一定凑齐,就算见了,胡吃海喝还浪费钱。

平时上班忙,也很少有机会宅着,趁春节长假,抛却工作的压力,来个彻底放松,由着自己的性子懒散,在家宅个够,这是部分单身男女和未婚人士的春节计划。其实,合理分配自己的时间,过节宅着也是一种幸福。

“该玩的平时都玩了,该吃的平时也都吃了,没啥新鲜的,现在过春节,说到底就是陪陪父母、走走亲戚,哄老人们高兴。”家住新郑的高莉说。

高莉说:“我的‘宅居’可不是大门不出,二门不迈,而是不出新郑,更多的是待在家里,也有可能跟父母去郑风苑、具茨山转转。春节期间,新郑好玩的地方肯定会爆满,我可不愿意在人山人海中挤来挤去的。”

平时上班压力大,放假期间自己计划好自己的时间,宅着也是另一种解压方式,也是为来年的工作储备能量。

晒一晒龙年春节怎么过?

行,能否实现,都请发邮件(zzbzxw@sina.com)告诉我们。
过年的新方式一定还有很多,这里难免挂一漏万,本报特向读者征集“过年金点子”,如果您有与众不同的创意,无论是否可年时最受关注的,新郑人已经习惯将春节看做一个假期,用来健身、充电、休闲。而专家则认为,只要记住“感恩”这一内涵,通过什春节怎么过才有新鲜感?年关将近,“过年”已经是老百姓见面聊天时最关心的话题。记者采访发现,“吃”和“喝”早已不是过

本报记者 刘冬 赵丹 高凯 李佳浩 王喆



春节旅游也挺好

难得的春节长假,吃好喝好当然重要,全家外出游玩一番,感受浓浓的新年味,也是必不可少。春节期间,无论出国旅游还是省内旅游,新的玩法,不妨颠覆一下往年的长假假概念,感受一场纯粹的春节盛宴。

T恤、短裙、比基尼泳装,还有太阳眼镜……肖晓这样设想,当大多数人正穿着大衣、围巾,把自己裹得严严实实,听着鞭炮声迎接春节的时候,她正沐浴在澳大利亚海滩的阳光下,享受着撩人的海风,和自己的亲密爱人乘着游艇在悉尼的情人港享受两人世界……元旦刚走完红地毯的肖晓,和老公商量之后一致决定省下婚假,和过年7天长假放在一起,过一个超长超浪漫的跨年蜜月。

随着人们生活水平的提高,过年出游,体验不一样的春节风情,已经成为新郑市民过年的一种新时尚。不少市民已经提前订好假期出门旅游的机票,部分旅行社的春节报名都已进入尾声。

随着人们生活水平的提高,过年出游,体验不一样的春节风情,已经成为新郑市民过年的一种新时尚。不少市民已经提前订好假期出门旅游的机票,部分旅行社的春节报名都已进入尾声。

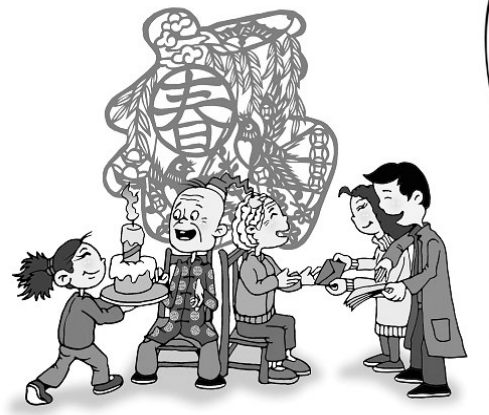
坚守岗位是责任

2009年9月,张璐正式成为一名护士。由于工作性质的特殊性,在年三十、年初一这个阖家团圆的日子里张璐仍然要在工作中度过。对此,她表示习惯了:“做我们这一行的,早就做好了365日天天上班的准备。春节了,大伙都放假了,但医疗服务不能放假呀。”

张璐还说:“春节上班也是我争取来的”,她见记者不理解,解释说:“同组的人多是拖家带口的,还有一位同事年底刚结婚,而我目前还是单身,时间安排相对容易一点,对于我的选择,家人也理解。”她表示,工作中与其他同事相处得挺融洽的,因此对这份工作还比较满意,虽然这个春节不能与家人一起外出拜年,但张璐表示“心里挺快乐的”。

当记者问2012年有什么新年愿望时,张璐笑着说:“希望家人、朋友们身

体健康,还有,在2012年能够落实个人问题,找到人生中的另一半当然是最理想的了。”



春节再忙也一定要做的“十件事”

春节,这两个字扣紧了人们心底最柔软的琴弦。对于整天忙忙碌碌把一天过成白开水的现代人来说,“年”真是个好东西,它补充了因工作紧张带来的时间匆忙,填补了脚步匆匆造成的交流空白,让所有人在几近格式化的现代岁月里返璞归真。过年、过年,过的不仅仅是文化、传统、民俗、民风,还有那久违了的亲情,亟待汲水滋润的天伦。

在这个龙年之春,不少人提出要计划做好十件事,让“春”、“节”、“年”、“家”等元素变得更加温暖。

第一件事:无论路途多么遥远,也要趁着节日回家看看,与年老的父母亲聊家常,尽后辈的孝顺之意。物质赡养重要,精神赡养同样不可或缺。

第二件事:毕竟是个悠长假期,案头没了成堆待办的事务,把紧张的钟摆停下来,让身体和精神同时放松,美美实实在在地睡上几个懒觉,充分享受生活中的闲暇。

第三件事:今年一定要自己撰春联、写春联、贴春联,张灯结彩布置好家里家外,营造一个具有年味的春节,一个具有文化色彩和家庭温馨感的春

节。

第四件事:为孩子减负,不让寒假作业绑架孩子们的时间。尤其是带孩子看民俗演出、逛传统庙会、参加迎春活动,让他们充分用心感知传统新年的气息。

第五件事:“吃”出年的味道。拒绝洋快餐及垃圾食品,坚决不吃那些速冻饺子,自己亲自包饺子,否则饺子这种传统手艺也濒临失传了。

第六件事:串亲戚,走访多日不见的老亲戚,叙叙乡情亲情。亲戚越走越亲,长期不走动感情就生分了。家宴不可缺,但肯定不会再贪杯了。

第七件事:节日期间或在规定的地点放鞭炮,或者开车跑到郊外野炊,过瘾放烟花的瘾。

第八件事:练车。虽然早已拿到驾照,但技术仍需提高。找几条刚修好还没正式通行的路,可以每天练上一个小

第九件事:坚持写日记,特别是写下《过年日记》之类的文字,用文字留存过年的情况及年味。

第十件事:每天抽出两个小时读书学习,不能让时间白白流逝。

结语

新春佳节每个人都在精心安排自己的生活,到外面玩也好、出去赚钱也罢,坚守岗位也好、尽享天伦也罢,总之,各人都有各人的活法。不能说谁的春节过得高雅,谁的春节过得庸俗,只要是自己乐意的方式,怎么过都好。



生活小常识

新年聚餐,亲朋好友爱围炉吃火锅。热腾腾的火锅胡吃海喝后,以致“引火上身”。上至烂嘴角、口腔溃疡、流鼻血,下至便秘、发痔疮。因而消化内科专家提醒,冬季吃火锅,避免摄入过多的脂肪和蛋白质,同时还特别要留意容易上火的食物,以免内生燥热。

吃火锅要避免上火,主要是注意搭配。多搭配青菜、豆腐,适当选择饮料,慢慢吃,别贪麻辣、烫,宁愿舍弃一时的口感痛快,也最好不食或少食辛辣、节制偏热的食物,可能就不会再上火。

(1)去火“三宝”不可少

麻辣火锅让人又爱又恨,为避免引火上身,专家认为,在吃红汤底火锅的时候,要注意一下平衡,可以多吃清火滋阴的食品。

四招教您吃火锅不上火

★青菜:吃火锅时,搭配大量的绿叶蔬菜,蔬菜多偏寒凉,不仅能消除油腻,补充人体维生素,还有清凉、解毒、去火的作用。

★豆腐:吃完羊肉、牛肉,适当在火锅里下一些豆腐,因为豆腐含有石膏,石膏有清热、泻火、除烦和止渴的作用,可减轻上火症状。

★莲子:在火锅中加些莲子(不去莲子心),有滋补强身、清心、泻火的作用。

(2)不图热闹 还是放一放

口腔、食道和胃黏膜一般只能耐受50℃-60℃,而火锅浓汤温度可高达120℃,食物烫熟即吃的话,很容易烫伤口腔、食管和胃黏膜。再加上麻辣等刺激,容易引起或诱发各种消化器官炎症和溃疡。因此,食物从锅中捞出,

别猴急入口,最好先放在小碟待微凉,慢慢细品。而本来就有消化道疾病的人,吃火锅以少油、少麻辣的清淡火锅为宜。

(3)喝点果汁饮料可降温

涮火锅的顺序很有讲究。最好先喝小半杯新鲜果汁或碳酸饮料,这样不仅可以开胃,而且清凉口感能给口腔和胃肠降温。但控制体重的人和老年人、血糖高者不太适合碳酸饮料,因而酸奶、杏仁露、椰汁、凉茶等比较适合有慢性病的人和老年人。

(4)时间控制在两小时内

火锅吃多了容易上火,一周不超过一次,且每次最好控制在两小时以内,火锅里的汤水煮久了,汤水就变得燥热。

生活资讯

我省高速公路实行区间测速

在高速公路上遇到电子眼就立即减速,这是一些司机躲避测速时的惯常做法。如今,这招要失灵了。

据了解,新建成的智能交通管理系统,将会测定车辆通过相邻两个电子眼时所用的时间,并测算出行车速度。要是超速了,对不起,接罚单吧。同时,如

果车牌、车型、颜色与在警方登记的不符,系统也会自动报警,通知民警拦截。

该系统通过在高速公路收费站设立拦截卡点,以雷达检测的方式,全天候采集车辆的各项信息,包括车辆通行的时间、地点、车牌号、车型、车速,同时还自动统计违法车辆信息,并上传至

交通违法行为处理系统,启动智能卡口拦截系统报警装置,通知民警进行查处。

目前,该系统已覆盖全省17个省界出口、郑州周边高速公路上下站口、18个省辖市的主要路段,构建了以省会为中心、向省界环状辐射的三道防线。



“12315”为春节消费支招

选购烟花查验标志

新春佳节是销售和燃放烟花爆竹的集中期,然而,每年因此引起的事故也不少。

消费提醒:购买烟花爆竹需到正规的销售点,看清产品的标志(是否有正规的厂名、厂址、警示语、燃放方法等),千万图便宜买“私炮”。

(未经安监、公安、工商等有关部门依法审查,或未办理购销等规定手续而进入市场的烟花爆竹都属于“私炮”);燃放烟花爆竹应去指定地点,不得在室内燃放,不得直接对着人燃放。严禁在市场、剧院、繁华街道等公共场所和古建筑、山林、电力设施下方以及靠近易燃易爆物品的地方燃放。

严防商家促销陷阱

春节前后是商家打折促销的高峰,消费者不能盲目跟风,一定要头脑清醒,理性消费。

消费提醒:对商场超市等商家的促销活动要保持理性心态,消费前要详细询问相关内容,切勿被不实宣传忽悠;要制定好自己的消费计划,尤其是购买大件商品时,切勿为蝇头小利而冲动;消费者在购买商品时,要详细检查商品应有的检验合格证明、产品名称、规格、商标、厂名、厂址、生产

日期、质量安全标志等信息,避免购买“三无产品”;在购买服装、鞋类、化妆品、食品、家电等商品时,避免落入“傍名牌”陷阱;对商场的打折促销要货比三家,价比三家,不要轻信商家的口头承诺,不要轻信各类“中奖信息”,谨防消费诈骗;在购买商品或接受服务时,一定要向商家索要信誉卡、发票等消费凭证。

年夜饭预订要签合同

近年来,越来越多的消费者选择在饭店里吃年夜饭,但由于节日期间部分食品价格波动、酒店储备有限、服务人员短缺等因素影响,个别酒店出现擅自降低服务标准、临时调整菜价、变相涨价等问题。

消费提醒:仔细询问酒店在节日期间就餐是否还有其他服务和收费项目,以避免纠纷;在预订年夜饭前要对多家酒店相同档次的年夜饭质量和价格进行比较,更要与平时的酒席标准进行比较,看价格是否合理,然后作出选择;有些酒店在结账时会出现“算进不算出”的账单,单方面增加几个莫名其妙的菜肴或其他收费项目,消费者要“先看账单后理单”,以确保消费权益不受侵害。

本报记者 刘冬 高凯 整理