

团圆年夜饭 亲情当佐料



年夜饭对每个家庭来说都是隆重的，年夜饭的寓意要美好，滋味要充足，造型要漂亮，营养要丰富，还要放入最重要的“亲情佐料”，让家人感受到这份爱的味道。

凉菜篇

根据惯例，爽口不腻，色泽艳丽的凉菜最先上桌。准备一、二个清凉爽口的凉菜，一定会在丰盛的家宴上，受到家人的喜爱。

如意羊肉羔 原料：羊肉300克、白萝卜150克、姜4片、葱3段、鱼胶粉15克，生抽适量、糖15克、八角2粒、桂皮1片、花椒15克、蒜1头。

做法：1.将羊肉及白萝卜放入沸水中煮约1小时，用筷子一插，轻松扎入羊肉，表明已经熟了。
2.取出羊肉用水冲洗、沥干，白萝卜取出不要。用油爆香姜、葱及羊肉，加入酒和生抽、糖、八角、桂皮、花椒、蒜煮沸，转小火煮至汁液剩下250ml。
3.取出羊肉，切成小块放在容器内。
4.将步骤2剩余的汁液倒入鱼胶粉拌匀，煮至溶解。
5.将煮好的汁液过滤，倒入盛有羊肉的容器内晾凉，冷藏至凝固，切成大块即可。

鱼肉篇

年年有余是好的兆头，所以年夜饭的菜单上一定要有鱼，取年年有余之意。

清蒸鲈鱼 原料：鲈鱼、胡萝卜、火腿、蒸鱼豉油、盐、胡椒粉、葱丝、红椒丝、姜、油。

做法：1.鱼切花刀，盐、料酒、胡椒粉腌渍。
2.在鱼肚子里放入火腿、胡萝卜、姜丝。
3.蒸锅水开后放入盘中上屉，蒸5至8分钟(根据鱼大小，别为了图嫩而蒸过短的时间)。
4.关火后，别打开锅盖，利用锅内余温“虚蒸”2分钟后立即出锅，将蒸鱼豉油淋遍鱼身，再随意摆上几根散葱丝，泼上少许热油即可。

猪肉篇

猪肉隐含珠圆玉润之意，也预示着明年的日子滋润润、红红火火。

家常大肉丸 原料：半肥半瘦猪肉馅、荸荠、花椒、大葱、姜、五香粉、盐、肉汤、鸡蛋、八角。

做法：1.荸荠洗净去皮，用刀拍碎。
2.葱姜切末泡沸水，花椒也泡在沸水中。
3.肉馅里加入荸荠、鸡蛋，顺着同一个方向打，加入盐、

五香粉。

4.一边顺着同一个方向搅馅，一边一点点加葱姜姜水、花椒水，直至肉馅微微上劲儿。

5.盘子底部抹上油，将搅好的肉馅用手做成大丸子。

6.煎锅里放入少量的油，将丸子在锅里慢慢滚动略煎一下，轻轻取出待用。

7.锅内高汤放入葱姜八角大火煮开，将煎好的丸子放入汤内。

8.再将汤连丸子放入大碗中，上锅开锅后，中火蒸45分钟即可，出来后可以先撇去一点浮油、拣去葱姜八角。

主食篇

一桌宴席中，主食必不可少，不过主食也要吃得健康才行。

无油八宝饭 原料：白糯米4份、红豆1份、紫米1份、小米1份、大黄米1份、葡萄干、红枣、花生、芝麻适量。

做法：1.先把红豆浸泡24小时，紫米和红枣浸泡一夜。
2.再把这3种原料和其他原料一起放入电饭锅中，用煮饭程序煮熟。

3.最后把芝麻炒香，撒在饭的表面上。口味自然香甜，口感柔美黏软，营养素和膳食纤维丰富。(叶洲)

欢度春节五注意

为顺顺利利、快快乐乐地度过新年，我们应该注意一些春节注意事项。

1.春节期间，大家为了迎神祭祖，都会鸣放鞭炮，很多小孩子也比较喜欢放炮，但是，如果稍不注意，就有可能造成失火或者炸伤。所以，家长在给孩子选择鞭炮的时候，尽量选择比较安全的产品，远离易燃物，在放炮的时候注意保护好眼睛、耳朵。另外，尽量不要在婴儿面前鸣放鞭炮，以免损伤听力。

2.春节吃饺子是我国北方地区的习俗之一，有些家庭会在饺子里包上硬币，如果谁吃到就意味着会交好运。可是，如果稍不注意就有可能噎到。所以，如果做这种饺子，需要尽量细嚼慢咽，吃饺子的时候，最好先咬开一半。此外，春节期间，鸡鸭鱼肉也会比较多，不宜暴饮暴食。骨头、鱼刺也可能卡卡在喉咙里，如果出现这种情况，不宜擅自急救，最好送往医院或者求助专门的医务人员。

3.对于高血压、糖尿病、心脏病患者来说，春节期间，不宜吃太多油腻的食物，以免血压、血糖上升或者堵塞血管。

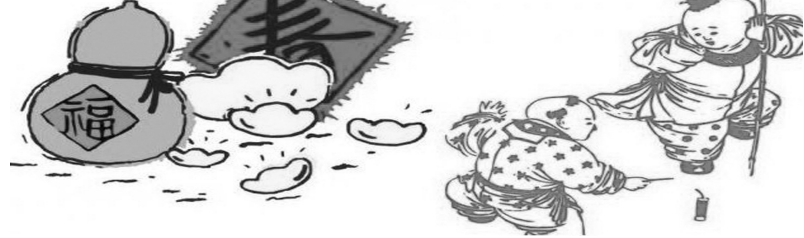
4.选择春节出行的也大有人在，人流拥挤，一定要做好防护措施，防止流感病毒通过飞沫传播。此外，还要提防水土不服、过敏，以及途中出现的晕车。

5.春节长假，很多人狂欢，也有很多人会觉得没意思，还有很多人会遭遇到问工资、催婚等情况。这时候，要注意保持心情愉悦，巧妙地回答这些问题。

假期是美好的，但是总会过完，假期的最后几天，需要及时收心，准备好迎接新的学习和工作，预防假期综合征。(安康)



2018年春节为何“姗姗来迟”



进入腊月后，2018年春节的脚步越来越近了。一些人在期待新年的同时也发现，这个春节来得比较晚。2018年春节为何“姗姗来迟”？

天文教育专家、天津市天文学会理事赵之珩解释说，我国目前同时使用国际通用的公历(阳历)和中华民族传统的农历两种历法。其中春节每年固定在农历的正月初一，但它在阳

历中的日期却不固定。

在阳历中，地球绕太阳公转一周为一回归年，平年365天，闰年有366天。而我国传统的农历是以月亮圆缺变化的周期为依据，一个月约29.5天，12个月为353天—355天，比阳历年少了11天左右。

若是任由农历和阳历间的天数如此相差下去，那就必然会出现春节在

夏天过的现象。因此，为使春节在阳历的时间能保持相对稳定，我国采取了“19年7闰”法，即在19个农历年中加上7个闰年。这样，如果上一个农历年没有闰月，那么下一年的春节就会比上年提前11天左右；如果上年农历有闰月，下一年的春节就会比上年推迟19天左右。

由于2017 农历丁酉年(俗称鸡年)有个闰六月，全年384天，比公历年多出19天。因此，2018年农历戊戌年(俗称狗年)春节要比2017年推迟19天。2017年的春节在1月28日，2018年的春节自然就落在了2月16日。由于2018年是个平年，全年354天，比公历年少11天，因此，2019农历己亥年(俗称猪年)的春节就落在了2月5日。

天文专家表示，农历春节与阳历对应日期变动较大，“早春节”和“晚春节”能相差整整30天。就本世纪而言，最晚春节出现在2月19日，因此，今年的春节还不是“最晚”。(周健)

治小儿发烧咳嗽方

【处方】大青叶5g，荆芥3g，薄荷2g，川贝母7.5g，紫苏叶3g，炒杏仁5g，甘草5g，石膏10g，芦根7.5g，生姜两片。

【制用】每日一剂。上方药煎两次，共煎得药液50毫升。过滤或沉淀分3次温服。

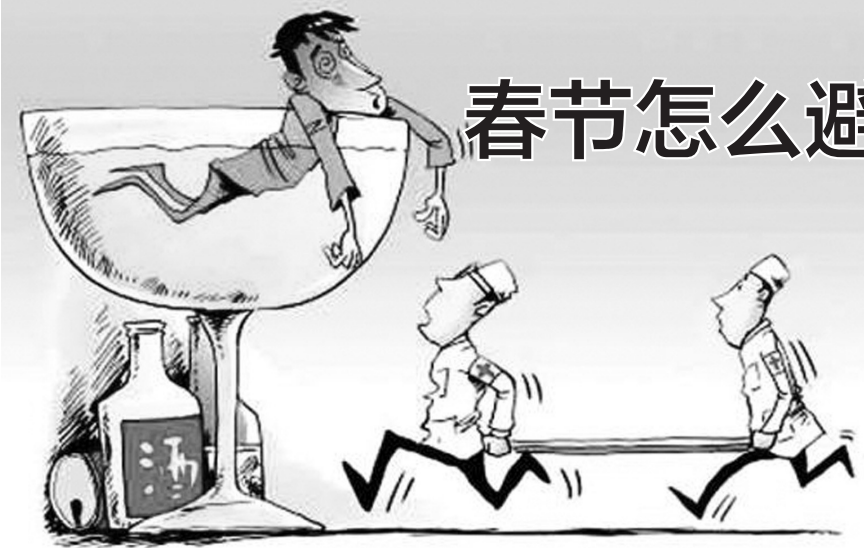
【功能】宣肺解表，清热止咳。

【主治】本方适合2~3岁以下的儿童，证见感冒风寒发热咳嗽有痰或无痰。

【注意】可根据小儿年龄药的剂量适当增减。(白城市中医药老科协：王文卿)



春节怎么避免酒精伤身



春节将至，各种聚会也逐渐多了起来。“无酒不成席”，喝酒成为很多人社交中绕不开的一环。如何将喝酒对健康的伤害降到最低？先让我们来看看酒精伤身的几个真相。

真相一：酒精没有任何营养价值，其热量高于碳水化合物和蛋白质。1克酒精在体内将代谢产生7千卡热量，相同重量的脂肪、碳水化合物和蛋白质分别为9千卡、4千卡和4千卡。需要说明的是，酒精没有任何营养价值和生理作用，故营养学称之为“空热”，即空的、没有价值的热量。另外，酒精在体内不会转化为脂肪，也就是说，单纯喝酒并不会使人变胖，但它会影响脂肪和碳水化合物等转变为热量，喝多了会间接导致发胖。

真相二：酒精在胃里就可以被吸收，空腹喝酒很伤胃。酒精不需要经过消化酶的分解，进入人体后，大约20%在胃内被吸收，其特点是：空腹时吸收快，胃内有食物时吸收慢；啤酒比白酒吸收慢；胃内酒精浓度低时吸收快，浓度过高，胃黏膜遭到破坏、吸收慢。也就是说，空腹时酒精吸收快，人很容易喝醉，对胃肠道伤害更大，容易引起胃出血、胃溃疡。其余的80%会进入小肠，过量的酒精也会损伤肠黏膜。

真相三：酒精会随血液进入全身器官，饮酒过量伤全身。比如酒精会让中枢神经处于兴奋或抑制状态，严重者可导致呼吸、循环系统及肝功能障碍，甚至因中枢神经麻痹死亡；酒精不仅会导致酒精性心脏病、高血压等，更会造成心梗、脑梗突发；在大量酒精的作用下，全身血液循环加快，容易使眼睛充血，损害视网膜。

真相四：大部分酒精在肝脏代谢，醉酒对肝脏的伤害不亚于肝炎。90%以上的酒精在肝脏代谢，肝脏内的氧化酶以每小时处理6~7克的速度把酒精分解成水、二氧化碳和糖。醉酒对肝脏的伤害不亚于得肝炎，而且醉酒次数多了，真可能患上肝炎。短时间内大量饮酒导致的中毒，会让肝脏组织因缺氧而坏死；长期大量饮酒，会引发酒精性脂肪肝、酒精性肝炎及酒精性肝硬化等。

真相五：酒精代谢会消耗B族维生素，可能导致情绪出问题。大量饮酒会消耗身体所储存的水溶性维生素，特别是B族维生素，因为酒精在肝脏中的代谢需要它们的帮助。并且，长期大量饮酒会让消化吸收功能减退，造成体内B族维生素缺乏，带来情绪不稳、精神不济等问题。

相关链接
几招降低喝酒伤害

要想避免酒精带来的伤害，最简单的方法就是不喝酒。不得不喝时，建议做到以下几点，将酒精伤害降到最小。

第一，喝酒前吃点东西。这样做，一是能减少对胃壁的刺激；二是使酒精和食物混合在一起，降低它的浓度，延缓酒精的吸收；三是可以摄入酒精代谢所必需的营养物质。可选择的食物有奶类和豆类等蛋白质饮料，苹果、南瓜等富含果胶的果蔬；全麦面包、杂粮粥等富含淀粉和B族维生素的食物。

第二，选低度酒，小口慢喝。在同等量下，高度酒对肝脏等器官的损伤要大于低度酒。喝酒要慢些，小口喝，一通猛灌不仅易醉，而且对胃等器官的损伤更大。

第三，不要多种酒混着喝。各种酒混在一起喝，会让人不自觉地饮酒过量。此外，两种以上的酒混着喝还会表现出某种“协同作用”，更容易引起头昏、恶心、呕吐，以及其他中毒症状，对人体伤害更大。

第四，白酒和黄酒温着喝。在烫热过程中，甲醇、醛、醚类等有机化合物，会随着温度升高而挥发掉，同时乙醇也会挥发一些，使酒的浓度稍有降低，从而减轻对肝脏的伤害。

第五，喝酒的同时大量喝水。在喝酒间隙多喝白开水，或喝果果汁，可以加速酒精从尿液排出，减少肝脏负担。

第六，控制喝酒的量。中国居民膳食指南建议，成年男性一天饮用酒精的量不超过25克，相当于啤酒750毫升，或葡萄酒250毫升，或52度白酒50克，或38度白酒75克。成年女性一天饮用酒精的量不超过15克，相当于啤酒450毫升，或葡萄酒150毫升，或52度白酒30克，或38度白酒50克。孕妇和儿童、青少年不宜饮酒。

第七，吃点有助解酒的食物。如果不小心饮酒过量，带来头痛、眩晕等不适，可以尝试吃一些有助解酒的食物，如鸡蛋、芦笋、番茄、香蕉等。(刘铁)

国家基本公共卫生服务项目(100问)

12.建立居民健康档案有什么好处？

答：对于居民个人，建立健康档案可以了解和掌握本人健康状况的动态变化情况。居民看病时，医务人员通过查看健康档案信息，可以了解居民的健康状况，存在的危险因素，所患疾病的检查、治疗及病情变化情况，从而，对居民的健康状况作出综合评估，采取相应的治疗措施，进行有针对性的的健康指导，更好地控制疾病的发生、发展。健康档案还将逐步实现计算机化管理，到那时，居民无论是在基层医疗机构还是到大医院就诊，可以通过计算机查看健康信息，减少重复检查、用药，降低医疗费用。医务人员通过对社区居民健康档案的分析，还可以发现本辖区居民的主要健康问题，以便采取有效地防治措施。

13.怎样建立居民健康档案？

答：在居民到乡镇卫生院、村卫生室、社区卫生服

务中心（站）就诊、咨询，或接受群体卫生调查、疾病筛查、健康体检等服务时，由基层医务人员负责为居民建立健康档案。根据工作需要，医务人员还会走进社区、家庭开展建档工作。

14.居民健康档案包括哪些内容？

答：(1)个人基本情况。(2)健康体检记录。(3)儿童、孕产妇、老年人与主要慢性病患者的健康管理记录。(4)患病就医时的有关接诊、转诊、会诊与住院等住院医疗卫生服务记录。(待续)

白城市卫生计生委
白城日报社 主办

健康人生