

大众
视线

温暖春节“梗”拨动我心弦

□记者 陈雪峰 程兰霞 张咪

【编者按】春节,咱老百姓的传统年度大戏,洋溢着团圆的暖意,饱含着浓浓的亲情,也造就了许多有趣又温暖的“梗”,值得吐一下“槽”。有人对央视春晚欲罢还休,有人被村口“情报站”查问,有人自嘲“反向减肥成功”,有人忙着和电子产品“抢孩子”,有人在相亲桌上尬聊,有人在景区人海里“享受”甜蜜的烦恼……

这些普通人春节里的日常碎念,说的还是一个老道理:年就是欢欢喜喜的中国年,只是过的方式不一样了。对于这些“梗”,吐槽归吐槽,欢喜不打折。您是不是也在其中也看到了自己的影子?

年夜饭的“匆匆忙忙”

说起年夜饭,不由得哼起那首网络流行神曲:“匆匆忙忙,连滚带爬。”莞尔一笑之时,品出一番滋味。

与亲朋相约,齐聚饭店共进年夜饭。草草收拾,直奔饭店。姗姗来迟者推门而入,歉声连连。祝福声中,美酒斟满,美味佳肴接踵而至,还是匆匆忙忙。一番觥筹交错,酒足饭饱,各归各家,却淡忘了年夜饭的滋味,总觉得说不出的惆怅。

忆起在家做年夜饭,亦是“匆匆忙忙”。买菜、做菜,忙里忙外,格外用心,总想把最温暖的滋味端上餐桌,一些陈年趣事瞬间被记忆之门打开:匆匆忙忙之中竟未能买到鲈鱼,眼看与家人承诺之“清蒸鲈鱼”将化为泡影,急忙向朋友求助,飞速前往取鱼,火速赶回家中,“匆匆忙忙,连滚带爬”。这种感觉,现在想起来格外温馨美好。

春晚,看还是不看

“看春晚了吗?”这原来不是个问题,现在却成了不少人心中的一个“梗”。套用莎士比亚戏剧《哈姆雷特》中经典台词:看还是不看,这是个问题。

曾记否?早早守着电视机期盼春晚的开场乐曲,耳里响的是一炮而红的金曲,嘴里说的是脍炙人口的段子,眼里看的是赏心悦目的场面,甚至春晚上一位演员的着装都能成为当年的流行色……

俱往矣!当今的春晚舞台可谓华丽非凡、人头攒动。但看还是不看,真的是个问题。这未尝不是一件好事!这反映出大众的娱乐方式丰富了,大众的娱乐层次提高了,更反映出大众

对家国情怀的理解更加深刻了。

因此,春晚,看还是不看?不应该是个问题,萝卜青菜,各有所爱。唯有寄语春晚操办者,这个总原则得一直坚持:办人民大众喜爱的事情。

村口“情报站”真热闹

你说咱村口那棵老樟树底下,是不是该挂块牌子,叫“返乡情报站”。平时安安静静,一到春节,七大姑八大姨自动上岗,连岗前培训都不用。第一句永远是“哎哟!城里回来啦?”一般情况下接下来就是三连问:在哪发财?一月多少?啥时候带个人回来?

“还没对象?”话术很“扎心”。你想回怼,抬头对上那张小时候给过你糖吃的脸,瞬间泄气。只能挂上职业假笑,“快了快了。”

这哪是回老家,这是回乡“述职”啊。但你说烦吧,也不全是。他们记不清你干哪行、赚多少,却记得你爱吃啥。“情报站”散场,三婶拎着自家腌的萝卜干往你手里塞:“带回去吃,城里买不着。”

祝福短信回不回

发出一箩筐祝福,收到回信不到一半,攥着手机想拉黑——好歹是拜年,怎么还拜出“单相思”了呢?手机响个不停,满屏都是“新年快乐,万事如意”。想回吧,复制粘贴太敷衍,想了半天又没憋出新词,最后决定,洗洗睡吧。

最惨的是80后、90后的朋友们,好不容易哄完娃,一看手机:几十条未读祝福。回吧,晚了;不回吧,好像没礼貌。

也有百十来条群发的,有趣的是有些连名字都没改,觉得自己像个收件箱。还有人初一到初二天天不重样——初一一笑口常开,初二恭喜发财,初五还迎个财神……发的人手指麻了,回的人词穷了。

春节“变美三件套”

春节“变美三件套”,促成了“美丽经济”,对于女士而言尤其如此。美发,硬是把漫长的等待坐出禅意——在造型老师巧手之下,“三千烦恼丝”猛然“变身”,镜子里赫然坐着个新人。

美甲,钻要贴满,色要显白,美是真美,但扣个纽扣都得用指甲。想帮妈妈洗个碗?甲片会先你一步罢工。

美睫,睫毛密得像扇子,眨眼自带鼓风机。洗脸不敢揉,化妆不敢擦,晚上睡觉都得仰着脸。

你说这“三件套”套住了谁?套住爱美的你呗。但没关系,只要被夸一句“好看”,立马觉得:这“变美三件套”虽然又费时间又费钱,但还得置办。

谁过年还没相过亲

甭管你是谁,只要没成家,一回乡,七大姑八大姨立刻拉开架势——“隔壁王婶侄女”“单位李叔儿子”,安排得明明白白。一天赶个两三场不稀奇,就着茶水瓜子像走马灯似的换人。

小镇茶馆里,边嗑瓜子边互相查户口:“你啥工作?”“加班多吗?”“买房没?”“尬到脚趾能抠出三室一厅。”

躲?躲得过初一躲不过十五。媒人带着简历式“介绍信”攻陷家族群,老妈举着手机冲进卧室,“这孩子真不错,你先加个微信!”

于是,很多未成家者,在催婚和相亲的夹缝中,练就一脸礼貌微笑以及见谁都能聊两句的本事。没办法,过年嘛,终究要过这一关的。

春节赶场发“派单”

一大早老妈就开始调度:“你去大姨家出人情,你爸到叔叔家吃‘春叙’酒,我去表娘家。”家里像开了个临时调度会——主打提高效率,精准调度。

小时候去舅舅家拜年,正赶上亲戚扎堆办酒席。舅舅看了一眼我和姐姐,当场拍板:“你,去东边;你,去西边。”连红包金额都是现场交代的。

那会儿以为过年就当“红包快递员”。现在升级了,全家联动,分头行动,最后带着满肚子菜肴回家会师。

春节水果价格“自由”吗

春节期间,“车厘子自由”还没实现,一些普通水果的价格,也让人掂量再三。

春节里走亲访友,得拎点像样的东西,家里待客也得备足货,这一买就是好几样、好几盒。待到结账时,那个数字确实让小心脏颤了几下。平日里觉得还行的普通水果,买几斤不觉得什么,过年一买就是一箱两箱的,算下来自然花得多些。至于车厘子、草莓这些“颜值担当”,本身价格就不低,春节要撑场面,还得买上礼盒装。

不过,过日子的人家,心里都有本账。该买的照样买,该招待的一样不少,只是在挑选时多了几分讲究,少买点精品,多配些实惠的,搭配起来,既体面又实在。说到底,

重在心意而不在乎水果多贵,该吃吃,该喝喝,年照样过得红红火火。

和电子产品“抢孩子”

春节假期,孩子抱着平板、手机不撒手,成了不少家庭餐桌上的“新常态”。

睁眼第一件事是摸平板,睡觉前才撒手。喊吃饭喊三遍,人坐在沙发上不动弹;一收设备,立马翻脸,哭闹耍赖全套上阵。

春节期间大人们走亲访友,迎来送往,本就忙得脚不沾地,等回过神来,孩子已经在电子产品里泡了一整天。管吧,大过年的也不好说什么;不管吧,又怕影响孩子正常作息。讲道理讲得口干舌燥,孩子左耳进右耳出,压根没往心里去。一个假期下来,家长不是在和孩子相处,而是在和电子产品“抢人”。

“反向减肥”哭笑不得

春节前夕誓旦旦立下的减肥计划,能撑到除夕夜就赢麻了!

从踏进家门那一刻起,“放纵模式”就自动开启。妈妈炖的肉,亲戚送的零食,老同学的聚餐,一年就这一回,为减肥忍住不吃,太亏了!早上睡懒觉省下的胃口,全补给中午和晚上;饭后往沙发上一躺,步数能不过百就不过百。

明明知道会胖,偏要用“过年胖三斤很正常”来哄自己,自欺欺人。等到假期结束往体重秤上一站,那数字能把人看呆。想想还是算了,减肥计划延期到节后吧,至于能不能坚持,自有天注定。

春节出游,看人还是看景

想着趁假期出去“放松”,最后猛然意识到,最该放松的是自己的期待。

热门景区放眼望去全是“后脑勺”,排队两小时,游玩几分钟,体验了一把什么叫“花钱买罪受”。今年春节,盐城也没躲过人潮,王婆来说亲的消息一出,周边赶来凑热闹的人,把景点挤得水泄不通。

在高速路上返程更是考验耐性。有人开了几小时才走了几十公里,甚至有人在路上堵到怀疑人生。堵得久了,有人索性打开后备箱,拿出准备带回城的年货,先垫垫肚子再说。

有过来人总结:春节旅游,就是把家里的沙发换成人山人海,把零食换成服务区里的泡面。这么一比,在家躺着刷手机,好像也不那么无聊了。

建议

桥名“失明”数月 网友盼早日修复

本报讯(记者 程兰霞)近日,热心网友“小贾”向本报反映,位于城北区域的新洋大桥上,“新洋”二字的景观灯长期不亮,不仅影响了城市形象,也给晚间过往市民带来不便。

据“小贾”介绍,他常年在外地打工,今年春节前夕返回盐城与家人团聚。当晚他乘车经过城北新洋大桥时,夜幕已降临。他无意间抬头望向桥体上的桥名牌,发现本该亮起的“新洋大桥”几个大字中,“新洋”二字灯光熄灭,唯有“大桥”二字依旧亮着。据他观察,这种情况并非一两天,桥上的“新洋”两个字“失明”已有相当长

一段时间。“小贾”表示,新洋大桥是城北区域的重要交通节点,平日里车流量、人流量都比较大。桥名牌作为城市的一张名片,不仅具有指引功能,更是展示城市形象的一个窗口。尤其是到了晚上,亮化设施能让桥梁更具美感。如今部分字体不亮,既影响美观,也可能给不熟悉路况的市民和游客带来辨识上的困扰。

他希望相关部门能尽快组织人员进行检查和维修,让“新洋”二字早日“复明”,恢复桥梁夜景的完整与亮丽,为城市形象增光添彩。

隔夜菜能吃吗?

六类食物再节约也要扔掉

本报讯(记者 程兰霞)春节期间,家家户户餐桌丰盛,“年年有余”的美好寓意让剩菜成为不少家庭的“常客”。然而,社区医生徐医师提醒,人们对“隔夜菜”存在误解——只要放置时长达5至8小时,就属于隔夜菜范畴。

关于隔夜菜含有亚硝酸盐会导致癌症的说法,徐医师解释,只要冷藏得当,偶尔食用无需过度担心。相比而言,微生物污染和细菌繁殖才是更直接的健康威胁。

以下六类隔夜食物需警惕:海鲜类易携带耐高温细菌,

隔夜后细菌大量繁殖;牛奶及奶制品蛋白质丰富,易腐败变质;银耳、木耳和自制发酵米面可能受椰毒假单胞菌污染;溏心蛋内部可能残留沙门氏菌;绿叶蔬菜煮熟后易产生亚硝酸盐;豆制品富含蛋白质,易发酸变质产生毒素。

如何安全食用隔夜菜?徐医师建议:饭菜出锅时提前分装,两小时内密封放入冰箱冷藏;彻底加热,汤羹煮沸3至5分钟,肉类炖煮10分钟以上。她强调,最健康的方式还是按需做饭、现做现吃,牢记“宁剩荤不剩素”原则。

身边事

男子过度饮食致消化道大出血

医生提醒:亲友相聚注意节制

本报讯(记者 程兰霞)2月17日(农历大年初一)清晨7点,大丰人民医院急诊科上演了一场生死救援。56岁的白先生因亲友聚餐大吃大喝导致消化道大出血被紧急转入医院,当时生命体征极度不稳,情况十分危急。

“患者情况太危险,一刻都不能等。”接到主治医师汇报后,消化内科值班主任季淦当即启动急诊绿色通道,将患者直接送进内镜室进行止血抢救。经过紧急手术,白先生最终转危为安。就在同一天,还有一名食管异物患者被紧急送

医。刚刚到家的季淦接到通知后立即返回医院,主刀取出异物,化解了又一场危机。

这样的惊险场景在春节期间并不少见。据统计,从除夕到正月初二,该院消化内科收治患者30余名,完成急诊内镜10余例。季淦表示,消化道大出血病情进展极快,患者往往命悬一线。为此,季淦特别提醒广大市民,虽然春节已过,但平时亲友相聚也要注意节制。饮酒要适量,切勿暴饮暴食。如果出现持续黑便、呕血或消化道不适等症状,务必及时就医,切勿拖延。

大众 关注

清晨起床先“热身”

专家:晨起过猛易触发心血管风险

□记者 姜琰 程兰霞

“不管是冬天还是春天,醒来先别急着起床,再躺10分钟动动手脚,这其实是在保护心血管。”日前,记者采访冬季如何健康养生话题,市第一人民医院内科主任医师、市医学会心血管分会主任委员鞠云枫提醒市民:睡眠时心率血压较低,突然起身会使血液因重力作用瞬间向下肢涌去,导致大脑、心脏等重要器官供血不足,引发头晕、眼花、晕厥,甚至诱发心梗、脑卒中。早晨“赖”一会儿,更适应身体从静到动的节律变化,给心血管一个安全的缓冲时间。

慢起床给身体一个安全缓冲

清晨,闹钟骤响,59岁的孙女士如往常一般迅速坐起,却突感眩晕、眼前发黑。她前往附近的社区卫生服务中心检查后,医生并未开出复杂药方,而是给出了一条看似简单却意味深长的建议:“别起猛了,醒来先躺10分钟,动动手脚。”这一被笑称为“懒散”的习惯,背后却隐藏着心血管在清晨时段的自我保护智慧。研究显示,40%的心肌梗死和29%的心源性猝死发生在清晨时段,早晨6点至10点更是被医学界称为心脑血管事件的“风险窗口

期”。

数据显示,晨间心梗发病率约为夜间的3倍,脑卒中在早晨6点至中午12点也迎来发病高峰。为何清晨如此危险?鞠云枫解释,人体清醒时,交感神经迅速兴奋,肾上腺素等压力激素分泌增加,致使心率加快、血压上升、心肌耗氧量增大。同时,晨起血液黏稠度较高,凝血功能活跃,血管内压力波动明显,易促使动脉斑块破裂、血栓形成,进而引发急性心脑血管事件。

晨起后这几件事也别急着做

健康养生除了起床要“慢”,鞠云枫说,清晨还有一些习惯值得警惕。不急于晨练,冬季和春季清晨气温低,过早锻炼易导致血管强烈收缩,血压剧烈波动。

清晨不建议立即进行高强度锻炼,尤其要避免气温较低时在户外活动。如果习惯晨练,应在充分热身,等太阳出来、气温有所回升时再进行。冬季和春季清晨的空气清洁度较差,尤其是上午8点前,近地逆温层空气中二氧化碳、硫化物、氮氧化物、铅等污染物浓度较高。这些有毒有害气体因夜温下降而沉降于地表,且在太阳未出来时不易扩散。不仅如此,空气中还含

有大量的尘埃、病原微生物等有害物质。如果人长时间暴露于这样的环境中,势必会吸入很多有害物质,并逐渐沉积下来。长此以往会造成慢性慢性疾病,如结膜炎、咽喉炎、鼻炎、气管炎等,同时可造成机体免疫功能下降,加重慢性心脑血管疾病,加重变态反应或过敏性疾病。

不急于进食,晨起时胃部尚未完全“苏醒”,消化液分泌不足,立即进食尤其是难消化食物可能引起消化不良;不急于叠被,起床后立即叠被易残留体温与湿气,成为尘螨滋生的温床;不急于如厕用力,排便时过度屏气用力,会使腹压骤升、回心血量增加、心脏负荷加大,可能诱发头晕、心悸甚至心脑血管意外;不急于投入工作,大脑从睡眠中完全清醒需一定时间,立即进行高强度脑力活动效率低且易疲劳。

另外,健康“赖床”有讲究,适当的“赖床”有益健康,但也需掌握方法。时间适度,以10到15分钟为宜;有尿意别憋,尤其对高血压、冠心病患者而言,憋尿会使膀胱压力升高,引起心率加快、血压上升,增加心脑血管风险;减少起床焦虑,避免因担心迟到而反复看时间,设置多个闹钟,影响睡眠质量;优化睡眠环境,保持卧室黑暗、安静,远离电

子产品;坚持早睡不熬夜,保持规律作息,尽量在23点前入睡。

不同人群起床方式应有侧重

鞠云枫建议,清晨醒来后不必急于坐起,应在床上静卧几分钟,让机体从睡眠状态平缓过渡。可在此期间伸展手脚、转动关节,促进血液循环慢慢加速。这一过程如同车辆启动前的“热身”,帮助心血管系统避开清晨风险的“峰值”,实现平稳过渡。

尽管“缓慢起床”是普遍建议,但不同人群应有个性化调整。中老年人及慢性病患者,因血管调节能力下降,起床时应更放慢速度,可先在床边坐片刻再站起;作息紊乱人群,常熬夜、轮班工作者生物钟易不稳定,低温下血管更脆弱,宜适当延长“缓冲时间”。有前列腺问题的男性,晨起应及时排尿,避免憋尿诱发体位性低血压或晕厥;情绪易低落者,醒来尽快接触自然光,适当活动身体,避免长时间卧床加重情绪低落。

清晨虽潜藏风险,但通过科学的起床方式与习惯调整,每个人尤其是心血管高风险人群,完全可以平稳度过这段“高危时段”。从明天早晨开始,不妨多给自己几分钟时间“温柔”过渡,让身体在每一个季节中保持从容与健康。

征集

为传承发扬“从大众中来,到大众中去”的优良传统,盐阜大众报“大众来信”专版、我言新闻客户端“大众来信”频道联合开展群众急难愁盼问题征集活动,欢迎广大读者、网友提供问题线索,提出意见建议。

