

新春佳节如何吃得丰富又健康

营养科专家给出五条小贴士

“每逢佳节胖三斤”，饮食不当，还会影响健康。新春佳节，如何实现健康饮食？上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院营养科主任马莉给出五条小贴士。

合理搭配

主食粗细配 肉类精心选

主食是一天中能量的主要来源，然而春节期间大鱼大肉不吃主食或者过多食用糕点充当主食，会导致热量、脂肪、蛋白质等摄入过多。因此，春节期间应适量摄入主食且注意粗细搭配，以增加膳食纤维和B族维生素。

马莉建议，粗粮占每天全部主食的1/3~1/2，每天摄入全谷物和杂豆类50克~150克，薯类50克~100克。

新鲜蔬菜和水果富含维生素、矿物质、膳食纤维和植物化合物，具有较强的抗氧化、调节免疫等优点。推荐水果每天200克~350克，种类尽可能多样；蔬菜每天超过5种，最好摄入500克以上，其中一半为深色蔬菜类。

过年期间脂肪往往摄入过多，动物性食品应优选脂肪含量低且富含不饱和脂肪酸的

鱼虾类；其次是脂肪含量较低且脂肪酸组成优于畜类脂肪的禽类；再次是脂肪含量低，铁含量丰富的畜类瘦肉。

健康烹饪

多用蒸煮炖 少用炸烤煎

马莉指出，烹调温度和时间，是烹饪是否得当的决定因素。“煎、炸、烤等是以油为媒介或以火直接接触食物原料，烹调温度比较高，不但增加脂肪摄入，营养素损失较多，还可能产生苯并酰胺、杂环胺等致癌物质。”

蒸、煮、炖，烹调温度在100℃左右，对食品的生物活性成分引起的变性小，有利于天然食品营养功能的发挥，更营养、更安全。

限量饮酒

避免过量 小酌慢饮

新春佳节总免不了喝两杯。马莉说，如不能避免饮酒，尽量择低度酒小酌慢饮、不空腹饮酒、饮酒时不同时喝碳酸饮料。

《中国居民膳食指南》中写道，成人如饮酒，每天的酒精摄入量最好控制在15克以内，

换算下来大约相当于啤酒450毫升，或葡萄酒150毫升，或38%度白酒50毫升，或高度白酒30毫升。再次提醒，少量饮酒，最好别喝。

零食适当

分级分类 警惕过量

过年期间，零食少不了。马莉表示，零食选择上亦不可盲目，“零食分为可经常食用、适当食用和限制食用三个等级”。

可经常食用的零食营养素含量丰富，多低脂、低盐、低糖，如奶及奶制品、新鲜的水果、坚果、全麦面包、蒸或烤的红薯等。过年期间可选择此类食物作为零食，但需控制摄入量。

适当食用的零食指营养素含量相对丰富，但含有或添加了中等量的油、盐和糖，如奶片、巧克力、葡萄干等。这类食物除了控制摄入量，必须限制食用频率，过年期间要少选。

需要限制食用的零食通常所含营养素很少，却含有较多的油、糖和盐，如糖果、炸鸡、膨化食品、碳酸饮料、奶油蛋糕等。这类食物能量较高营养素密度低，过年期间尽量不选。

少做少剩

及时放冰箱 再吃充分热

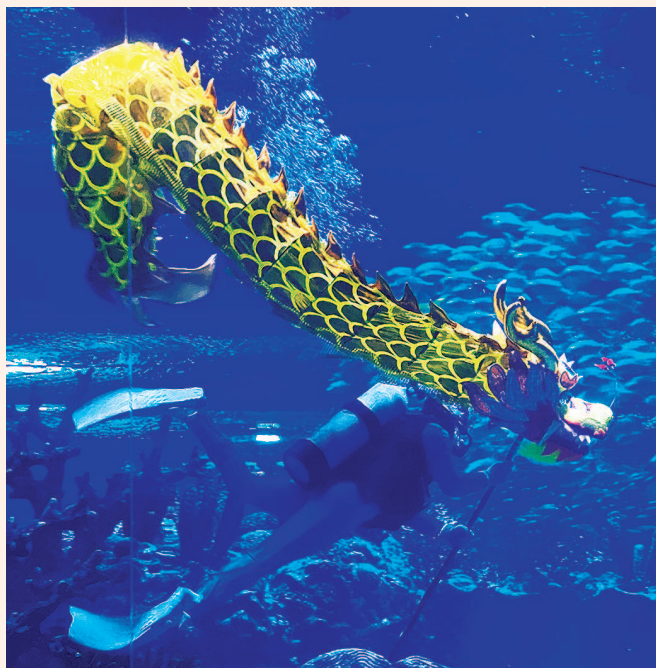
亲朋好友难得欢聚一堂，年夜饭都会准备很多美食，难免会有一些剩菜剩饭。马莉指出，相比肉类等荤菜，蔬菜等素菜中的营养更容易流失，尤其是隔夜的绿叶蔬菜，维生素C等营养损失更多，健康价值大打折扣。所以，如果一定要剩，尽量留肉类等荤菜，不留蔬菜等素菜。

凉菜尽量不要留，经过餐桌的“风卷云涌”，会带入较多细菌，再留着放隔夜，就更容易滋生细菌；此外，海鲜不建议剩，一方面容易滋生细菌，另外龙虾等放置时间久了，鲜味会大量流失，甚至产生异味。

马莉提醒，无论是哪种食物，在室温下放得越久，微生物就繁殖得越多，所以应该尽快放冰箱，“不要觉得冬天室温低，不用放冰箱，这是不行的”，剩饭菜冷藏时间不要超过2天。

还要记得，冷藏保存好的食物，下次拿出来吃的时候一定要充分加热熟透。剩饭菜尽量不要反复多次加热，要吃多少热多少。

本报记者 郢阳



海底舞龙迎新春

龙年新春，上海海昌海洋公园的“海底龙宫”年味十足。20米长的海底巨龙，还有专业潜水员精心排演的水底舞龙活灵活现，鱼儿成群和“虾兵蟹将”一起游弋，吸引市民游客体验别样的海洋文化和传统节庆民俗。

本报记者 刘歆 摄



扫二维码
看视频

为何未来五年都没有大年三十

甲辰龙年是个“无春年”也是正常历法演变所致

明天，大年三十，一顿年夜饭，一个团圆年。不过，这也是近年来最后一个大年三十——从2025年至2029年，都没有大年三十，只有大年二十九。

即将到来的甲辰龙年，“两头无立春”，民间称这样的年份为“无春年”。事实上，无论是未来五年都没有大年三十，还是“无春年”的形成，都是农历历法出现的正常现象。

大年三十去哪了？

天文科普专家介绍，我国农历中的月是按月亮盈亏圆缺变化的周期定义的，称之为“朔望月”。具体而言，完全看不到月亮的那一天定为农历初一，即“朔”；而看到满月的那一天为“望”。再到下次“朔”的日子就是下一月的农历初一。

月球、地球、太阳之间的相对运动是自然节律。所以每个“朔望月”也不相同，一个朔望月的平均长度为29.5306天。众所周知，一个月的天数要用整数表示，因此有时是小月(29天)，有时是大月(30天)。

大小月的出现并非一大一小这样的间隔排列，也有可能连续几个大月或连续几个月的情

况，这需要通过精确的计算来确定。总体而言，大月的数量要比小月多，同样，有大年三十的农历年份要比没有大年三十的农历年份多。

天文科普专家表示，大年三十“缺席”的情况，差不多每隔几年就会出现一次，亦有可能“连续缺席”。

据悉，到2050年，农历春节前一天为大年三十的共有14次，没有大年三十的有12次。

“无春年”并不罕见

事实上，所谓的“无春年”“两头春”都与春节的阳历日期不固定有关。目前国际通用的公历(阳历)，也是根据地球绕太阳公转的规律制定的历法。因此，节气在公历中对应的日期基本固定。

然而，二十四节气在农历中对应的日期却大有不同。这是因为农历(阴阳历)是以月相盈亏和太阳周年视运动两个自然周期为依据制定的。天文科普专家解释，为了兼顾一年中寒暑季节变化，古人还采用设置闰月的方法，也就是很多人所熟知的“十九年七闰”——在19个农历年中规定12个平年，每年12个月；另7年每年增加1个月，变

成13个月，增加的月为“闰月”。

如此，闰年共13个月有384天左右，平年共12个月有354天左右，大致保证了农历19年内一年的长度约为365又1/4日。由此，若上一年农历没有闰月，那么下一年的春节就会比上一年提前11天左右；反之，若有闰月，下一年的春节就会比上一年推迟19天左右。

据介绍，立春在公历中的日期是2月4日前后。随着春节在公历日期中的变化，农历一整年中可能会出现两个立春日，也可能一个立春日也没有。以即将到来的甲辰龙年为例，春节是2月10日，而立春是2月4日；2025年春节也就是乙巳蛇年春节是1月29日，而立春是2月3日。所以，甲辰龙年一整年都没有立春。

“两头春”“无春年”或“单春年”都是经常发生的，是正常的历法演变所致，无需大惊小怪，更没有必要将其与吉凶祸福等相联系。据统计，在本世纪的100年中，两头春的年份有37次，无春的年份有37次，单春的年份有26次，其中年初立春有12次、年末立春有14次。

本报记者 郢阳



今日论语

劳动手工怎可交给“代做”生意？

纪玉

近年来，学前教育、中小学作业中手工类作业占比攀升，有些难度还不低。孩子完不成的，变成了家长的“作业”，而时间精力有限的家长则选择了“外包”。在电商平台，“手工作业代做”已经成为一门生意，眼下正值寒假，“代做生意”又火了起来。

劳动育人的意义，对儿童与青少年的成长非常重要，难以替代。根据不同的年龄阶段，让孩子参与、体验不同难易程度的手工制作活动，也是劳动教育的一部分。然而，若是孩子的手工作业成了“家长作业”，甚至成了“代做”生意，不仅无法让孩子学到知识或技能，对孩子

的价值观形成更会起到负面作用。

家长为何花钱让人“代做”手工作业？有的是因为作业设计不合理，超出孩子能力，变成主要由家长完成；有的是因为评价方式过于看重结果，孩子自己做的作业不够精美而不受青睐，反而是家长代劳或“外包”的“精美作品”获得表扬；也有家长本身就不重视手工作业，或是把亲子作业误以为“家长作业”，没有理解老师希望借此增进亲子互动的初衷……

对此，学校和老师需要提高作业设计的质量，不仅要更符合教育规律、适应孩子的能力，还要更多地把作业

的目的、锻炼孩子哪方面能力、需要家长进行怎样的陪伴与帮助等告知家长；同时要完善评价方式，淡化对结果的要求，更注重孩子的动手过程；也不妨增加劳动课程时间，让孩子在课内就能完成相当一部分作业，减少课外负担。

家长也需要转变观念，避免对孩子作业的过度参与，甚至直接代劳、“外包”，让孩子更多发挥自己的潜能、培养必备的劳动和动手能力。此外，电商平台需对从事“手工作业代做”的店铺采取一定措施，遏制这门不该火的生意。

讣告

中国共产党党员，上海报业集团退休干部，新民晚报社原党委副书记、纪委书记苏瑞常同志因病医治无效，于2024年2月4日在上海市华山医院逝世，享年89岁。

遵照苏瑞常同志生前遗愿，丧事从简，不举办任何追悼仪式。

特此讣告。

上海报业集团
2024年2月8日