



又到年节，大家心中都有一份归家团圆的期望，其中，对于北方人来讲，最想念的吃食应该就是除夕夜晚的那一碗热腾腾的饺子。

饺子，又名“交子”，意为“更岁交子”之意，取意“新年旧年交在子时”。习俗中大年三十除夕夜，一家人吃过了团圆饭，慢悠悠地围坐一起，老小一起包起饺子，在子时（相当于23:00至1:00）以前包好下锅，在子时的时候上桌吃下肚，取意吉祥和对来年崭新的祝福。

■ 据《北京晚报》

## 接受善意是一种尊重

邻居家的老太太，在房屋后面开垦了一块荒地，有吃不完的青菜，总是喜欢东家送，西家送。早上六七点，便听见她在门口喊：“小希，我摘了一些青菜，挺新鲜的，来送给你尝尝。”我起初过意不去，觉得吃人嘴短，拿人手软，不该欠她的，总是推托，后来婆婆劝我：“她给你的你就拿着吧，先收着，咱们以后想办法再还她，你推来推去，反而不容易处理邻里关系。”想想确实是，老太太原来对我挺热情的，后来因为几次推托，她竟然见了我只冷忽热了。那天，我买了一兜水果回家，在路上碰上她，随手拿出两个苹果，她竟然也摆手拒绝，这让我有些受伤。

学会接受别人的好意，其实也是一门学问。当别人真心想为你付出，你就顺从地接受好了。等过阵子，你以她能接受的方式再回报她。邻里之间，有往才有来，而人与人之间的交往，不正需要这样的你来我往吗？你欠我一点情，我还你一点爱，欠了还，还了又欠，在来来往往中增进感情。接受别人的善意，这也是一种尊重。 ■ 温牧

## 春节送礼就送健康好礼

春节走亲访友是非常重要的活动，少不了带礼物。以往送礼，人们大都送“好吃的”，现在，人们越来越重视“送健康”。如何挑选健康礼？中国营养协会副理事长马冠生、上海中医药大学附属龙华医院中医内科教授顾耘为大家精挑细选5大“春节健康好礼”。 ■ 综合

### 健身礼，送出运动正能量

生命在于运动，春节送个运动健身健康大礼包，是一个既有创意又实惠的选择。

**送给老年人：**太极拳表演服、弹力带、运动鞋等。若老年人喜欢打羽毛球，可送相应的羽毛球鞋。在家用弹力带健身时，宛若置身于健身房一样，给不便外出锻炼的老人带来便捷。

**送给中年人：**健身卡、运动服、智能运动手表、哑铃、健身球等。

### 养生礼，送出保健细心思

春节送养生类礼物也非常合适。但这类产品种类庞杂，建议挑选原则：合适最重要，不以贵为荣。

**礼物1：**茶叶，如绿茶、绞股蓝茶、罗汉果茶、菊花茶等。送人茶叶时可以多搭配几种，对健康更有利。

**礼物2：**根据送礼对象的体质情况选择石斛（适合易疲劳者及手术后、糖尿病、肿瘤等久病大病人，不过最好遵医嘱，不要长期用）、人参（适合气虚明显的人）等。

**其他：**保健梳、足浴盆、家庭按摩器。

### 营养礼，送出健康好味道

“民以食为天”，过年送点“好吃的”是千百年来传统。

**礼物1：**鸡、鸭、鱼、肉，这些食物富含优质蛋白，更易被吸收利用，其中鱼类是首选。

**礼物2：**奶及奶制品。具体包括鲜奶、酸奶、奶粉及其他奶制品。乳糖不耐受者可选酸奶、舒化奶。对于肥胖者、老年人，可选低脂奶或脱脂奶。

**其他：**全谷物、杂粮、坚果（尽量选原味的），蔬菜水果，健康图书或订阅报刊。

### 健“骨”礼，送出挺拔好身板

中老年人骨量开始下降，对他们来说，强健骨骼很关键。

**礼物1：**钙片、多种维生素片。碳酸钙、柠檬酸钙、葡萄糖酸钙都可以，选含钙量高的大包装比较经济实惠。

**礼物2：**哑铃。举哑铃能让骨骼周围的肌肉更强健，选择时，年龄段越居中可以越重一点，不过最好不要超过2.5公斤。最好选择哑铃外面有一层塑胶或海绵的产品。送礼时可以买本哑铃操的书同时赠送。

### 健“心”礼，送出“好心”好血管

目前冠心病的发病率在不断升高，下面几个礼物和保护心脏有关。

**礼物1：**卷尺。可以在卷尺的84厘米和89厘米处画上警示标记，其中84厘米是针对女性腰围，89厘米针对男性腰围，超过这个数字，心脏病的风险增加几乎一半。

**礼物2：**电子血压计。尤其是40岁以上的人最好必备，每周量一次血压。推荐中老年人使用上臂式电子血压计。

**其他：**计步器、电动牙刷等。

■ 摘编自《大众医学》《成都晚报》

# 少煎炸多蒸煮 吃出花样和营养 团圆饺子讲究多

## 各种营养都能包到饺子里

传说饺子起源于1800余年前，东汉“医圣”张仲景为体恤百姓疾苦所研制布施的御寒食疗方子——“祛寒娇耳汤”，也就是羊肉胡椒馅儿的水饺，来防治“冻耳朵”。饺子这样悠久传奇的身世，自然带来一份对健康的期许，那么在现代，我们如何健康的吃饺子呢？

实际上，饺子这种传统食物，它本身就非常符合现代营养学对于人每日膳食金字塔的要求。饺子皮是饮食金字塔的基底——主食（碳水化合物来源），饺子馅有肉又有菜，而且搭配组合千变万化，正好符合塔腰的结构：蔬菜类（膳食纤维、维生素来源）、肉类和豆制品（蛋白质来源），最后调馅儿时加入的少量油符合塔尖所指的油脂类（脂肪来源）。根据世界卫生组织所提供的合理膳食金字塔，常人每日膳食结构的比例非常好记：1.糖盐油；2.肉蛋奶；3.蔬菜水果；4.粮食主食。

## 注意菜肉配比 挤出菜汁可和面

首先，是“量”的问题。1份肉类配合3份蔬菜的比例是最恰当的。大家在制作馅料过程中，为了保证饺子成品“不漏馅”，往往会挤出蔬菜中的水分，但这样的操作无疑会造成维生素、叶绿素等多种微量元素的流失，其实只要多加一个步骤，就可以避免这样的浪费：将挤出的蔬菜汁用来代替饺子皮和面的水，做成绿色的饺子。另外，再加上用胡萝卜汁做成橘黄色的饺子皮，黑豆和芝麻打成的豆浆做成黑色的饺子皮，五颜六色的饺子不仅上好看又喜庆，还能增加老人、小孩子的食欲。

其次就是“花样”的问题。饺子馅的选择多样，里面如果多花些心思，完全可以顺便把家里孩子挑食的毛病纠正过来。肉类选择上除了常见的猪肉，牛肉葱、羊肉胡萝卜、鱼肉韭菜、鸡肉香菇都是很好的搭配，而且这些肉类的脂肪含量低、蛋白质含量高，是更为健康的选择，在调馅儿的时候合理运用调味料，还可

以遮盖羊肉的膻味和鱼肉的腥味，孩子吃下去说不定就会从此喜欢上这些肉类。日常生活中包饺子常见的蔬菜：白菜、芹菜、茴香、韭菜、香菜，都是非常健康优质的蔬菜品种，而且诸如芹菜、韭菜这些高纤维的蔬菜，平时家常烹饪很不容易改善“塞牙”的口感，经过细细切碎做成馅料，可以让人轻松地吃下大量的膳食纤维，对改善肠道菌群、通便等都有利。

另外，建议大家可以在制作的过程中加入一些香菇、木耳、冬笋、豆腐干，这些“干材”的口感在煮熟后可以“以假乱真”的取代部分肉类，而且是比较常见的食材，这些“山珍”还富含多种氨基酸、维生素和矿物质等微量元素，是多种营养素的优质来源。最后要谈谈饺子的做法，油炸、油煎的做法会带来不必要的额外热量，最好选取水煮或蒸的方式才更健康。

## 提示

### 糖尿病患者过节 别自己加餐加药量

至于说到“守岁”吃饺子的习俗，对于上年纪，特别是有慢性病的老年人还是要量力而行，要注意不要过分疲劳、保持情绪平和。另外，老年人和孩子的消化功能比较弱，在吃过丰盛的年夜饭之后，临睡前还要来一份水饺，很容易导致消化不良、胀气反酸之类的不适。特别是患有糖尿病的老人，饮食对血糖的波动具有很大的影响，最好在吃前测一下血糖，如果血糖稳定，适当地吃一个两个，图个吉利就好，如果本来血糖就偏高，还是建议不要在睡前加餐。特别是有些患糖尿病多年的患者，自我感觉“久病成医”，面对丰盛的年夜饭和饺子也放开了吃，索性自己加大降糖药物或者胰岛素的剂量，这是很有风险的，食物热量与血糖、药量与降糖效果之间存在着精妙的数量级关系，平时糖友很难自己随便估算得知，贸然加大药量，必将冒着诱发低血糖的风险。