

新春佳节,大家欢聚一堂,迎接新的开始。同时,也准备了丰富的活动来庆祝,吃喝玩乐样样齐,畅享快乐团圆时。不过,欢乐之余,也要保重身体,那么,如何度过一个幸福又健康的春节?浙里养俱乐部会员分享各自的过年健康秘籍,帮助大家开开心心迎新年。



出游 居国强

快乐健康年

在春节这个欢聚的时刻,饮食是其中的一大关注点。大家都知道“每逢佳节胖三斤”的说法,现在年关已至,春节的饭桌自然少不了各种美食的诱惑。

在这样的大背景下,怎样实现既健康又科学?下面,我想分享一下自己在新年期间的饮食习惯,希望能给大家提供一些参考。

首先,在选择食物时,我始终坚持新鲜至上。尽量避免那些生冷或半熟的食物,因为它们可能带来食品安全风险。在每一餐中,我都努力实现膳食平衡,在平衡中寻找健康。尽量多吃清淡的食物,并合理搭配荤素,使每一口都既美味又健康。绿叶蔬菜、五谷杂粮、新鲜水果,这些食物不仅营养丰富,还能帮助保持健康的体魄。虽然油腻的食物美味诱人,但往往会给身体带来过重的负担。而清淡的食物就像春天的细雨,润物无声,给予身体最温柔的呵护。

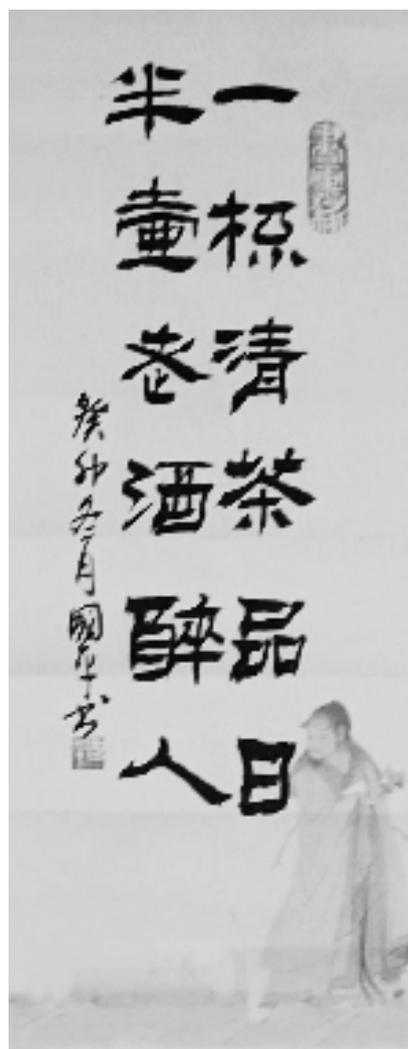
其次,在食物的烹饪方式上,我始终坚持少油、少盐、少糖的原则。这是因为高温烹调方式,如煎、炸、烤等可能会产生有害物质,对人体健康造成威胁。因此,我建议多采用低温烹调方式,如蒸、煮、炖等。这些方式既能保留食物的营养成分,又有利于身体健康。

除了食物的选择和烹饪方式,饮食的节奏也是我们应该关注的重点。在新年的餐桌上,我们应该放慢速度,细细品味每一口食物。注重三餐规律,不要暴饮暴食,尽量做到食不过量。特别是晚餐,要尽量少吃,避免睡前加餐或喝汤。如果午餐吃得比较油腻,晚餐可以选择杂粮粥来调节,这样可以有效避免腹胀、消化不良等问题。

饮酒是必不可少的助兴之举。然而,我们需根据自己的酒量适可而止,过量饮酒会对身体造成严重危害。我建议小酌即可,切勿贪杯。保持适度的饮酒习惯,既能增添节日气氛,又能有利于身体健康。

新春佳节之际,让我们一同转变饮食习惯,将健康饮食放在首位。这不仅关乎个人福祉,更关乎家人的健康与幸福。在新的一年里,以健康的身体迎接各种挑战,以积极的心态拥抱每一个精彩的明天。

杨晓杰



一杯清酒品日,
半壺老酒醉人。周国平



昨夜斗回北,今朝岁起东。
我年已强壮,无禄尚忧农。
桑野就耕父,荷锄随牧童。
田家占气候,共说此丰年。
沈大伟



冰冻寒雪深,客欧作闲人。
含饴弄孙子,童真享温馨。
钱新明

开开心心去旅游

新年宅家不如出行
一同飞上八千米高空
平稳穿梭在雪白闪亮的云层
一同行在三亚街头
尝莲雾百香果鲜虾饼
一同坐轮渡往蜈支洲岛
轮船轻微颠簸

一同登森林公园玻璃栈道
认识橄榄番石榴树
一同入住渔村体验深夜赶海
听孩子们故作惊讶齐声尖叫
一同漫步天涯海角景点
捕捉椰树上轻柔的风铃声

情侣树 三角梅 爱心花环
情定石 南天一柱 绝境逢生树
一一经过不路过
戏水让所有的不快让浪涛带走
心底洁净如初
沙滩留一串长长的足迹

遥对南山文化苑最大观音佛像
再次许下美好心愿
以后的许多日子里
我们一起在旅游的路上

李美丹

购年货

年来购物庆团圆,
自驾东风超市前。
特产山珍乡土味,
湖生淡养草鱼鲜。
羊牛鸡鸭猪鹅有,
梨柿莓桃瓜果全。
玉兔呈祥随日去,
金龙飞跃展明天。

李燮焱

新春天伦乐万家

岁末灯笼挂,
街区旌旗插。
窗外白絮飞,
镜前修华发。
冰柜年货满,
游子竞还家。
团圆慰孤寂,
天伦乐万家。

周征华