

防疫不松劲 复工加把劲

2020年2月24日 星期一 编辑 李翊飒 电话 4396019 E-mail: xccbjb@163.com

今日气温稍降,小雨来串门

本报讯(记者 王焯)二月初二代表万物开始苏醒,天气越来越暖和。今天气温与昨天相比稍有下降,而且会迎来小雨。

今天最高气温 16℃

昨天,阳光明媚,至中午时,最高气温达到19℃。许昌市气象台最新气象资料显示,今天,我市多云转阴天,有小雨或零星小雨,偏南风2到3级转偏北风3级,8℃到16℃。明天,多云间晴天,5℃到17℃。

这几天越来越多的企业、店铺等不是已经复工,就是在为复工积极地筹备。今天是周一,很多市民开始上班了。虽然今天中午的气温为16℃,但是昼夜温差较大,早上出门时还需要多穿点儿。

理发时,一定要做好防护工作

农历二月初二又被称为“春耕节”“农事节”“春龙节”,是中国民间传统节日。这一天也被称为“龙抬头”,这个名称的由来有好几种说法。一种说法认为:农历二月初二正值“惊蛰”节气前后,蛇、蚯蚓、青蛙等动物逐渐从冬眠中苏醒,所以这里的“龙”是在蛇、蚯蚓等动物的基础上,由古人想象出来的。还有一种说法认为:春回大地之后,老百姓盼望“龙”能够镇住蝎子、蜈蚣等毒虫。另外,“龙抬头”还与中国古代天文学有关。传说在二月初二这天,东方的地平线上会升起“龙角星”,所以这天被称为“龙抬头”。

对中国人来说,二月初二是个重要



近日,市区清溪河游园迎春花绽放,传递出浓郁的春天的气息。

记者 牛书培 摄

的日子。古时候中国人过年,自腊月初八正式开始,直到二月初二才算真正结束。也是从这一天开始,大地回春,万物复苏,农耕在即,象征着一切都是新的开始。

二月初二这天,儿童理发叫“剃喜头”,借“龙抬头”之吉时,保佑孩童健康成长,长大后出人头地;大人理发,意味

着辞旧迎新,新的一年顺顺利利。需要提醒大家的是,最好不要扎堆儿去理发,若去理发,一定要戴好口罩,做好防护工作。

民以食为天。在这样一个对人们来说重要的日子里,二月初二也有自己的“限定美食”。这一天,很多吃的东西被打上了“龙”的印记。比如,吃饺子

叫“吃龙耳”,吃春饼叫“吃龙鳞”,吃面条叫“食龙须”,吃米饭叫“吃龙子”,吃油糕叫“吃龙胆”,吃馄饨叫“吃龙眼”。“二月二吃豆豆,人不害病地丰收”,有些地方还有炒豆子、吃豆子的习俗。对许昌人来说,二月初二这一天,几乎家家户户都要摊煎饼。你若今天有时间的话,不妨把煎饼摊起来吧!

复工之后,进餐如何兼顾营养和安全?

最近,各行各业的人正陆续返回工作岗位。除了做好个人防护外,中午如何吃饭也成了大家关心的话题。在此特别强调:疫情期间一定不要跟以前一样三五成群地聚餐,最安全的做法是独自进餐,并且跟他人最好相隔1米以上,彼此不交流。在此基础上,如何兼顾营养均衡和食品安全呢?

自己带饭——

饭盒使用前用沸水烫洗,蔬菜以根茎、瓜茄类为主

自己带饭要做好营养搭配和保证食物安全两大功课。

营养搭配要做到以下几点。第一,蔬菜应选择适合再次加热的,以根茎类、瓜茄类、葱蒜类、鲜豆类、水生植物类蔬菜为主,如土豆、胡萝卜、芹菜、西兰花、西红柿、丝瓜、佛手瓜、苦瓜、西葫芦、甜椒、秋葵、蒜苗、蒜黄、洋葱、蒜薹、藕、茭白、黄豆芽等。尽量不带凉拌菜,以免变质或滋生细菌。

第二,主食多样化。可以带些蒸煮好的红薯、山药、芋头、土豆、玉米

等,替代部分米饭、馒头。

保证食品安全要做到以下几点。第一,要准备两个饭盒,最好是耐热又密封的塑料(可微波炉加热)、玻璃或不锈钢材质的饭盒。食物装至饭盒容量的三分之二为宜,主食和菜分开放。

第二,做好饭盒的消毒工作。建议使用前把洗净的饭盒里外用沸水烫一遍,尽量杀死细菌。

需要注意的是,绿叶菜炒熟后在室温下放置的话,亚硝酸盐的含量会相对较高,不适合多次加热。

在食堂吃饭或点外卖——

少选过油的菜,自备果蔬坚果

特殊时期,很多单位食堂推出盒饭套餐供大家选择,以避免交叉感染。从某种程度上来说,这跟外卖有点儿像。但是单位食堂可能相对让人放心些。如果点外卖,尽可能选择卫生条件相对有保障的品牌连锁餐厅。一般来说,大型连锁餐厅的卫生情况普遍较好,制作人员相对遵守操作规范。

为了保证营养,大家在点餐时要

注意以下几点。

一是菜肴荤素搭配。肉类和蔬菜都要有,不喜欢吃肉的话,可以用鱼虾和蛋类代替。如果一荤一素两个菜吃不完,推荐点半荤半素的菜,比如青椒炒肉丝、西红柿炒鸡蛋等。

二是少点需要过油的菜。红烧茄子、干煸豆角等都是重油、重盐的菜品,对健康不利,菜肴应以蒸煮、白灼、清炒为宜。

三是主食尽量选择做法简单、口味清淡的米饭、馒头或素馅儿、肉菜混合馅儿的饺子、包子。主食中若能加一点儿红薯、玉米、芋头等杂粮最好。

四是自备果蔬、奶类和坚果。每天上班时带点儿适合生吃的果蔬,比如橘子、香蕉、圣女果、苹果、小黄瓜等。用餐时,把自带的果蔬当凉菜吃。饭后若能再吃点儿坚果就更好了。

需要注意的是,无论是吃食堂的盒饭套餐还是吃外卖,进餐前一定要洗手,避免直接用手接触食物、揉眼睛或者接触口鼻。

如果实在不放心,可以将其用微波炉加热后再吃。

取外卖后,也可以对外卖包装表面进行消毒,用75%的酒精喷洒或擦拭都可以。

食用方便面等食品——

注意少油少盐,最好搭配果蔬蛋奶

为了图方便,有些人会选择方便面或者自热火锅、自热米饭等食品。这些食品的缺点在于油盐含量往往较高,并且营养搭配不合理。

吃这些食物时,一定要少放调料包,并且尽量不喝汤。如果特别想喝汤,可以将汤加水稀释,以减少油盐摄入。将第一遍泡方便面的水倒掉,也可以除去部分油脂。

这类食品往往缺乏维生素和蛋白质,所以要搭配诸如圣女果、黄瓜、苹果等新鲜的果蔬,以及酸奶、牛奶、水煮蛋、坚果等食物,使一餐的营养达到均衡。由于各种原因果蔬吃得少时,适当服用相关营养素补充剂也是可行的,但注意不要补充过量,提倡首选信誉度好的大品牌产品。

此外,食用自热食物时,要注意这几点:不要将自热食物放到普通玻璃上加热,否则可能导致玻璃碎裂;加热时一定要打开盒盖上的透气孔,以免盒内压力过大造成小型爆炸。

(生命时报)