“每逢佳节胖三斤”，春节来临，很多人都已经备好了年货。年货里面最大的一部分往往就是食物，什么大鱼大肉，什么高热量、高油脂的坚果，还有一些糖果，这些都是过年必备的食品。好吃归好吃，问题是容易长肉。加上节日期间聚会多、聚餐多，一不小心就会吃多。

就这样，春节过完，该上学的上学，该上班的上班。这时一张张圆圆的脸，你看着我，我看着你，正所谓辛辛苦苦减肥大半年，过完春节又回到了从前……那么，过年怎么吃才能在保证解馋的前提下不发胖？过年吃东西的时候应该注意哪些事项呢？下面为您介绍6条锦囊妙计。

怎样打破“过节胖三斤”的魔咒

玉　晓

锦囊一：占位法
饭前喝菜汤，增加饱腹感

俗话说：“饭前喝汤，苗条健康；饭后喝汤，越喝越胖。”吃饭前喝上一碗汤，可以增加饱腹感，减少食物摄入。

宴席上菜的顺序，通常是先上凉菜，然后是肉菜，接着是素菜、汤，最后是主食和果盘。人的胃容量毕竟是有限的，如果你在美食面前缺乏自控能力，不妨用一下“占位法”，比如正式开吃之前先喝汤、吃水果，这样可以占据一部分胃容量，饭菜就不至于吃太多。

当然，喝汤最好是喝比较清淡的蔬菜汤。水果推荐苹果、橙子、香蕉、猕猴桃等膳食纤维较丰富的品种，西瓜等糖水多的水果要少吃。

锦囊二：优选法
水煮绿叶菜，少油又少盐

吃东西，优选高膳食纤维、低热量、优质蛋白、饱腹感强的食物，如：绿叶蔬菜、冬瓜、青瓜、蘑菇、木耳、海带、魔芋、薯类、杂豆等，这些吃再多也不用担心。

肉类的话，优先选择脂肪含量低的海鱼、虾、鸡、牛肉、瘦猪肉等，要注意鸡皮、鸭皮、烧鹅皮尽量不要吃，它们的脂肪含量可真不少，比肥猪肉还要高哦！

过年过节吃的多是大鱼大肉，那么蔬菜就最好选择水煮、上汤、清炒的烹饪方式，不要选干锅、干煸等多油多盐的方式，以减少油脂的摄入。

主食要注意，不要选酥点、包子、饺子、炒饭、炒粉、葱油饼。过年本来吃肉就多，如果主食还是吃这些多油多盐的食物，无疑是雪上加霜；应选择“五谷丰登”（蒸玉米、甘薯、芋头、淮山药、南瓜）、玉米饼、小窝头、紫米粥、绿豆粥、全麦馒头之类。

锦囊三：细嚼法
切忌埋头吃，零食当控制

宴席上，慢慢吃，小口一点，让食物在口里多嚼一会。这是什么原理？胃传递吃饱了的信号到大脑需要20分钟，所以当你慢慢吃，不仅可以有助于消化，还可以让你少吃。如果一直闷声不出，埋头苦吃，就会越吃越多。

相反，多和家人聊聊天，和朋友叙叙旧，注意力就不会过多地停在吃上面，自然就吃少了。主动给长辈夹菜，适当说点称赞的话，这样可减慢吃饭速度，还显得礼貌得体。

尽量选择吃带骨头的肉、刺儿多的鱼、大条的蔬菜。这些东西吃起来慢，实际进嘴的肉却不多，还显得很有饮食乐趣。

如果实在是吃多了，下一餐就少吃点、清淡些。比如中午吃了油腻食物，晚上就吃点杂粮粥、豆腐清汤、水蛋、南瓜羹等清淡的饭菜，把全天的总热量控制好就行了。

饭后少吃零食。零食看着不起眼，不知不觉就能吃一堆，而且是正餐之外的额外能量。因此，建议大家用茶水调节，多喝茶，少吃零食。

锦囊四：活动法
饭后不要躺，主动干家务

进餐后的30分钟内是过剩热量最易被储存的时间段。此时最好活动活动，帮身体燃烧热量。

如果实在不想运动，那就抢着干点家务活。吃完饭擦擦桌、刷刷碗、拖拖地。要积极、要主动，这样既能消耗多点热量，也能显得你很勤快，两全其美。

锦囊五：水阻法
喝水防开胃，肥胖远离我

为了餐桌上更加和谐，有时候主人在吃饭之前会上一些开胃菜，然后再陆续上主食。而这样的顺序是很容易让人胃口大开、吃多吃撑的。

因此想要控制食欲，在吃饭之前可以首先喝杯白开水。水的能量非常低，但是却很容易增加饱腹感，可以减少食物的摄入量，自然也就可以控制饮食阻止肥胖。

锦囊六：勒马法
只吃七分饱，还得迈开腿

每顿只吃七分饱是时刻都需要了解的，尤其是在春节期间需要更加注意起来。

因为春节期间摄取的食物比较多，总摄入量是超标的，因此很容易导致肥胖出现，一定要时刻察觉身体发出的信息，这样才可以悬崖勒马、放下碗筷。

虽然说节假日很容易发胖，除了饮食方面不控制，缺乏运动也是导致肥胖的常见原因。因为春节是一年中难得的大长假，大家都想要好好休息。这样的氛围会增加肥胖的概率。可见，为了健康为了身材，在春节期间也不能放松警惕，要多进行运动。

总之，适当控制饮食，管住嘴 ，迈开腿，健康过节才重要。

找寻新内涵 过个健康年

熊　建

路边挂起红灯笼，对联贴在门两边。过年的味道一天浓过一天。很多媒体也在提醒大家，过年要注意身体健康，不要暴饮暴食，大吃大喝。说得很对，但要想真正过个健康年，并不只限于此。

每年春节假期结束，笔者身边总有不少同事抱怨：过个年怎么这么累啊。累，说明过年方式不够健康。

过去的春节可没人喊累，都盼得不行不行的。为啥斗转星移之后，人们的感觉就翻天覆地了呢？

首先，团聚成本高企，身累。以前，大家长期在一个地方生活，过年也在一起，走亲访友都不用出村。如今几亿人每到春节就来一次钟摆式迁徙。看吧，春运期间，各地车站人潮涌动，高速公路车流汹汹，要是带着孩子就更难受了。

其次，过年节目单一，心累。以前一年到头，也就过年沾点荤腥。现在吃的吸引力大大降低了。很多人回到家，很多时候就是换个地方玩手机。饺子、年糕、猪头肉，不再能逗引出肚里的馋虫了。春晚不好看，放炮受限制，缺乏娱乐。

另外，一年只见一次的亲戚，缺乏生活交集，见面了只会问结婚了没有、工资开多少等常规问题，然后就是，看电视的看电视，嗑瓜子的嗑瓜子，让人心里多少感到一点压抑。

产生上述感觉，归根结底是因为在城里的“Tony”和回老家的“虎子”，这双重身份在内涵发生变迁的春节里无处安放。

一方面，城乡二元结构，让个人的心理故乡早已变成工作地、居住地，而家乡的社会关系、亲戚关系已经逐渐淡漠。

另一方面，春节为代表的传统节日，过去是吃的盛宴，今天，吃成了负担。这个内涵一抽离，春节的传统意义就丧失大半了。

但是，在春节怎么过的问题上，如果一味诋毁，百般抵触，无异蹈入虚无；破了不立，倒了不扶，又等同自我流放，所以还是得诚意正心，做出积极响应，为春节注入新的内涵。

春节不再以吃为主后，团圆意义愈加凸显。过去一大家子年年相守在一起，而今游子离乡是常态。老人一年到头就期待过年见见孩子，大家充其量也就在一起待上五六天，若还嫌烦，不合人伦。回家的路再苦再累，成本再高，难道抵不上父母由衷的笑容？

很多年轻人觉得在家无聊乏味。其实，思路一变天地宽。设想一下，去外地旅游，我们会被当地人的淳朴和善良打动，那家乡的人难道不具备这种品质？不走近他们，就发现不了他们的有趣。这家走走，那家串串，听听家长里短，看看故乡风情，相当于上堂别样的社会体验课。

总之，迥异城里的人情风貌，乡人自在的言谈坐卧，难道不值得玩味？为回老家的日子创造出别有风味的生活体验，其实就是为春节注入新的内涵。而自我封闭，抵触交流，这年，当然越过越没劲，得赶紧调整啊。

1月20日，浙江省金华市等地的馒头店内生意红火。几家馒头作坊里都是热火朝天，师傅们加班加点制作，供应春节市场。　　杨梅清摄