

明天,二月二

搭上健康快车,开启春天之旅

农历二月初二,我国民间俗称“龙抬头”,意思是从小这一天起,大地回暖,万物复苏,仿佛蛰龙开始运动了一样。在北方,二月二又叫龙抬头日,亦称春节。在南方叫踏青节,古称挑菜节。大约从唐朝开始,中国人就有过“二月二”的习俗。

记者 蒋晓蕾



吃春饼名为“吃龙鳞”

龙抬头,“吃龙鳞”吃出好兆头

俗话说:“二月二,龙抬头;大仓满,小仓流。”龙抬头,表示春季来临,万物复苏,蛰龙开始活动,预示一年的农事活动即将开始。

这一天,在饮食上也有一定的讲究,因为人们相信“龙威大发”,所以这一天的饮食多以龙为名。吃春饼名为“吃龙鳞”,吃面条名曰“扶龙须”,吃米饭是“吃龙子”,吃馄饨为“吃龙眼”,而吃饺子则叫“吃龙耳”。能吃的主食都有了。

对于这种吃法,营养专家说,饺子、馄饨最大的优点是总体营养成分搭配合理,是二月二不错的选择。春饼由绿豆芽、韭菜(或青蒜)、白菜、鸡蛋、瘦肉丝、绿豆粉丝、火腿、肘子肉等多种食物组合。如果配上一碗小米粥、八宝粥或一种自己喜欢喝的清汤,营养搭配更不错。另外,有些地方的习俗是在二月二这天吃爆米花、炸油糕等,虽然这些食物的原料是营养丰富的玉米和黄米面等,但加工方法不很科学,不提倡多吃。

同时,专家建议,一年之计在于春,春天气温逐渐变暖,要多参加户外活动,跑步、打球、散步都可以,尤其是家里有宝宝的,食补是满足他们生长发育最安全、最有效的对策,如果父母能够把握时机为孩子创造良好的环境,为孩子提供营养足够但不过量的食物,进行合理均衡的食补,那么春季可以成为孩子生长发育最有利的季节。

龙抬头,给宝宝“剪”个好彩头

按照旧俗,龙抬头还是个剃头的好日子。这一天剃头的人特别多,而儿童在这天剃头被称为“剃龙头”。但在给宝宝“剪”好彩头时,有些细节也不容忽视。

宝宝理发的时间控制在3~5分钟为宜,最长也不要超过10分钟。男宝宝的头发长度最好控制在3~5毫米,这样可以有效地防止阳光对头皮的伤害。

给宝宝剪耳后头发时,一定要用手护住他的耳朵,以免误伤;不要用清水直接打湿宝宝的头发,而是要把水喷在梳子上,用梳子湿润头发,这样可以预防感冒;理完发后,可以用宽胶带把残留在宝宝身上的碎小头发粘掉。

尤其注意,太小的宝宝不要在家里理发,如果误伤头皮,会造成很多不必要的麻烦。对于没有经验的妈妈来说找一家干净、正规儿童专业理发店是个不错的选择。

俗话说“工欲善其事,必先利其器”,要为宝宝打理出一个漂亮的发型,理发工具的选择尤为重要,为宝宝理发最好选用儿童专用理发工具,一定要用圆头剪刀,以免伤害到宝宝幼嫩的头皮,理发推子的响声也不能太大。



“剪”彩头的宝宝

仔细回忆一下,在宝宝剪头发时你是不是常说“宝宝,别害怕”或者“好了,好了,我们不剪了!”这样只会让宝宝更抵触更紧张。其实,预防宝宝理发时哭闹的最好办法就是尽量转移宝宝的注意力,如让他看一会儿他感兴趣的动画片等。



粉红丝带

中原行

时刻呵护乳房健康

- ◆ 北京专家挂号费全免
- ◆ 专家乳腺常规检查费全免
- ◆ 红外线乳腺检查费全免
- ◆ 乳腺纤维瘤手术援助 400 元
- ◆ 钼靶检查援助 20%

2月20日-3月20日

拨打 0371-68201111



申请中华粉红丝带援助

中华粉红丝带河南唯一定点医院
郑州新世纪女子医院