

# 今日汝州

2025年2月10日

星期一

农历乙巳年正月十三

●河南省连续性内资(豫)LD202007  
●新闻热线:0375-6908887  
●电子信箱:rhzs2008@163.com

总第 3691 期

内部资料免费交流

汝州新闻网: <http://www.ruzhounews.com>



习近平在听取吉林省委和省政府工作汇报时强调

## 深入落实推动新时代东北全面振兴战略部署 在中国式现代化建设中展现更大作为

蔡奇出席汇报会

人民日报长春2月8日电 中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平在听取吉林省委和省政府工作汇报时强调,吉林要深入贯彻落实党中央关于推动新时代东北全面振兴的战略部署,牢牢把握东北在维护国家“五大安全”中的重要使命,坚持把发展立足点放在高质量发展上,完整准确全面贯彻新发展理念,积极服务和融入新发展格局,进一步全面深化改革,抓住机遇、乘势而上,勇于创新、苦干实干,在中国式现代化建设中展现更大作为。

2月8日上午,习近平在吉林省长春市听取吉林省委和省政府工作汇报。省委书记黄强作了汇报,省长胡玉亭等参加汇报会。

听取汇报后,习近平发表重要讲话,对吉林各项工作取得的成绩给予肯定,对下一步工作提出要求。

习近平指出,高质量发展离不开创新驱动和产业支撑。要守牢实体经济这个根基,统筹推进传统产业转型,优势产业壮

大和新质生产力培育,构建体现吉林特色的现代化产业体系。要推进科技创新同产业创新深度融合,整合科研资源和力量,强化企业创新主体地位,优化创新生态,力争在一批重大科技专项上取得新突破,推动科技成果向现实生产力转化。要统筹生态环境保护和绿色低碳发展,利用冰雪、自然风光、民族风情等特色资源发展旅游业。要统筹区域协调发展,推进长春现代化都市圈建设,注重同东北地区其他省份的协同联动,形成融合发展的格局。

习近平强调,进一步全面深化改革开放对东北全面振兴至关重要。要瞄准制约构建新发展格局、推动高质量发展的堵点卡点和民生领域的难点痛点问题,设置改革议题,生成改革方案,着力解决深层次矛盾、破除体制机制障碍。无论深化国企改革,还是促进民营经济健康发展,都要全面落实政策规定,注重典型引路,既解决共性问题又解决个性问题。要积极主动融入全国统一大市场建设,营造市场化、法治化、国际化一流营商环境,建设更高层次

开放型经济新体制。

习近平指出,保障国家粮食安全,是农业大省、粮食大省的政治责任。吉林要以发展现代化大农业为主攻方向,完善强农惠农富农支持制度,统筹发展科技农业、绿色农业、质量农业、品牌农业。要积极发展生态养殖,加强农产品精深加工和食品细加工,做足做活“粮头食尾”、“畜头肉尾”、“农头工尾”文章,构建多元化食物供给体系。要统筹谋划城乡空间布局、产业发展、公共服务、基础设施建设,推动兴县、富民一体发展,促进城乡共同繁荣。要巩固拓展脱贫攻坚成果,加强和创新基层治理,提高文明乡风建设水平,打造平安法治乡村和宜居宜业和美乡村。

习近平强调,吉林是多民族聚居地区,要全面贯彻新时代党的民族理论和民族政策,还是促进民营经济发展的基本方针,着力推进中华民族共同体建设,促进各民族交往交流交融,引导各族群众树立正确的国家观、历史观、民族观、文化观、宗教观,着力开创民族团结进步新局面。

要深入推进兴边富民行动,因地制宜发展边境贸易、特色产业。

习近平指出,统筹发展和安全,任何时候都必须紧紧抓在手上。要落实防范化解重点领域风险的各项举措,加强对自然灾害的预防预警和应对,全面排查和消除安全生产隐患,维护社会大局稳定。

习近平强调,高质量发展需要高质量党建引领。要树立正确用人导向和工作导向,引导各级干部特别是领导干部践行正确政绩观,增强本领、担当作为、争创佳绩。要巩固拓展党史学习教育成果,坚持党性党风党纪一起抓、正风肃纪反腐相贯通,完善权力配置运行的制约和监督机制,持续整治形式主义为基层减负,持续整治群众身边不正之风和腐败问题,推动干部在遵规守纪、清正廉洁的前提下大胆干事。

中共中央政治局常委、中央办公厅主任蔡奇出席汇报会。

何立峰、王小洪及中央和国家机关有关部门负责同志参加汇报会。

## 全民健身

### 全省全民健身大拜年暨河南省第十九届中原大舞台武术展演活动(汝州分会场)开幕式举行

为广泛开展全民健身活动,丰富和活跃春节期间我市群众体育文化生活,充分发挥我市武术资源优势,加强精神文明建设,2月9日,2025年全省全民健身大拜年暨河南省第十九届中原大舞台武术展演活动(汝州分会场)开幕式举行。

本次武术展演活动是2025年国家体育总局倡导的“运动迎新春,健康谱新篇”春节体育大拜年活动的重要组成部分,是全市武术健儿切磋技能、展示武艺的一次春节武术盛会,同时也是我市在春节期间践行“建设体育强国、健康中国、体育河南、健康汝州”的实际行动,对我市体育事业的发展 and 全民健身运动的普及起到推动作用。

当天上午,市体育文化中心热闹非凡,600余名群众参加展演,为观众带来一场视觉盛宴。大家精神饱满、意气风发,一拳一脚刚劲有力,一刀一剑从容舒展,或气势如虹,或行云流水,把中华传统武术文化演绎得淋漓尽致。

“自明清以来,汝州人习武、崇武、尚武成风,于1992年被评为首批全国武术之乡,持续保持该项荣誉三十多年。”据市教体局(体育)相关负责人介绍,希望通过此次活动,能让全市更多人了解武术、热爱武术,并将其融入日常生活,强健体魄,磨练意志。同时,在全民健身上升为国家战略的新形势下,按照全国武术之乡建设工作要求,发挥全国武术之乡的示范引领作用,为实现中国梦而努力。

陈晶晶 张晓阳

### 2025年河南省新春门球大赛开赛

2月8日,2025年河南省新春门球大赛在汝州举行,来自全省的18支参赛队伍、200余名门球选手齐聚汝州,以球会友、交流切磋。

平打、挑打、压打、下切打……一个接一个精准入门的小球,展现了选手的出色球技和丰富的经验,精彩的比赛赢得现场观众的喝彩。门球运动是一种文化、一种享受、一种境界,是一项突出团队合作的球类运动,因其健身、健心、健脑等特性,成为人民群众喜闻乐见的活动。此次河南省新春门球大赛在汝州举行,将会有力推动门球运动在汝州广泛开展,引导更多群众参与门球运动,让大家享受体育运动带来的幸福美好。

“这几年汝州各项体育活动蓬勃发展,场地多、参与面广。”市教体局(体育)相关负责人介绍,市委市政府高度重视体育事业的发展,围绕“健康汝州”建设目标,科学谋划、加大投入,建设了一批一流的体育场馆和全民健身场地,承接举办了高水平体育赛事,全民健身活动空前高涨,全民健身事业蓬勃发展。现在不仅老年人积极参加体育活动,中青年甚至不少学生也参与到各项运动中。

陈晶晶 张晓阳

### 数字赋能让低保救助更精准

“孩子看病的花销少了,上学还能减免学费,负担减轻了不少,心里也松了口气。”近日,寄料镇高庙村黑某某的母亲脸上露出了少有的笑容。

黑某某13岁,本是朝气蓬勃的年纪,却突发急病,父母均在家务农,为给他治病负债累累,弟弟妹妹还在上小学也需要照顾,黑某某的母亲经常偷偷抹泪,不知道以后怎么办。就在这时,镇民政所工作人员上门走访调查,摸清实际情况后,黑某某被及时纳入低保救助范围,大大减轻了家庭经济困难。

黑某某的信息能够被及时发现,得益于市纪委监委聚焦群众急难愁盼督促市民政局、医保局建设的数据共享机制。

市纪委监委在案件办理及日常走访监督中发现,一些生活困难但未达到政府最低生活保障救助标准的家庭,因家庭成员突发重病导致经济支出巨大无力负担,而且大部分没有主动申请政府救助的意识。

如何发现这些“沉默的救助对象”并及时进行救助?以问题为导向,市纪委监委督促市民政局、医保局建立数据共享机制,医保局每月定期向民政局推送大额医疗开支人员名单,民政局将其与低保救助人员名单进行比对,新增人员由各乡镇街道民政所工作人员上门走访调查,对符合救助标准的及时纳入救助范围,做到应保尽保。截至2024年底,依托数据共享机制、省社会救助系统,通过大数据分析比对及走访排查,新纳入低保对象2000余户。

“既要做好加法,监督推动职能部门履职尽责对困难群众及时救助,也要做好减法,对不符合救助条件的精准清退。”市纪委监委相关负责人表示,聚焦低保政策落实中的应退未退、“人情保”“关系保”问题,督促市民政局进一步完善《低保相关工作人员近亲属享受低保备案制度》,对发现的未备案人员给予党纪政务处理。

同时,市纪委监委以数据赋能精准监督,将全市低保人员数据与全市死亡人口数据、重残人口数据进行比对分析,对数据碰撞产生的线索按照“预警-移交-核查-处置”的监督闭环,由协作区进行核查、处理,推动低保救助更精准。

刚鑫雨 薛亚楠

## 打工人的新梦想新征程

2月8日上午,吃罢早饭,临汝镇关庙村村民冯海强已经来到附近的加油站,给面包车加满油,拉着同行的三四个小时,我们几个人换着开,一路不停,晚上就可以到达。新的一年,我们住进新家,家里开满灯,不能偷懒。”

冯海强2024年经朋友介绍,在呼和浩特市一家露天煤矿用大货车转运矿渣,每个月工资1万元左右。“露天煤矿的矿坑离地面几十米深,每天就是和伙计们一起把开采出来的矿渣拉到五六公里外的堆放点,有时候晚上还要加班,挣的都是辛苦钱。家里有三个学生在上学,我必须努力才能供给他们上学。虽然离家远,但工资也不算低。”冯海强笑着说。

与冯海强一样对新的一年满怀希望的临汝镇冯楼村村民郭营坤,也正在收拾行囊前往北京打工。“活是亲戚找的,比较可靠,我干水电工十几年了,一直给新建大楼安装水电,每天工资350元。”初中学历的他,在工地摸爬滚打十余年,从最初的小工变成专业技术工,“现在再复杂的水电设计图我都能看懂,而且按照设计要求安装到位,保证一次检验合格,现在出来打工,没有技术是不行的。”郭营坤先后在上海、杭州、北京工地做水电工,凭借过硬的水电安装技术,无论到哪都受到项目部的称赞。

临汝镇庙张村村民张伟伟,是过完春节才回到老家的。外出打工十余年的他,已经在郑州南四环买了房子,儿子也在郑州市一所中学上学。如今,他专门为几个大商场做中央空调日常维护工作。“商场里的商户很多,维修的工作一般都是商场晚上关门后开始做,所以我几乎都是上夜班。这么多年自己的作息习惯都调过来了,晚上上班,白天在家睡觉。维修任务重,很难有时间回老家看看,今年春节期间一直在加班,好不容易挤出一段时间回来看看,在家停一天就得赶紧走。”

正月初六刚过,原本热闹的乡村一下子冷清起来,挤满街道的外地牌照轿车几乎走光了,返乡的青壮年陆续开始出发,奔向工作岗位。“工厂都开始复工,不敢去得晚,否则不好找工作。回来看看老家,已经放心了,还得回去好好干。”已经购买了火车票准备返回浙江宁波工作的冯楼村村民薛九莲说。

## 新春走基层

### 汝州农机补贴办理“火力全开”

“我早就盼着买新农机扩大种植规模了,就愁资金不足。这农机购置补贴政策可真是及时雨呀,一下就减轻了好多负担,今年春耕收效率肯定能大大提高,收入也会更上一层楼!”2月7日,正在市农机服务大厅办理农机购置与应用补贴手续的焦村镇王楼村村民白松义说。

2024年10月,汝州市启动实施2024-2026年新一轮农机购置与应用补贴政策,优先保障粮油等主要作物大面积单产提升等重点机具的推广应用,将更多符

合条件的高端、复式、智能产品纳入补贴范围。

春节刚过,市农机部门立即着手办理农机补贴手续,推动农业机械化全程全面高质量发展,助力农民增产增收。

截至目前,我市通过手机APP申请购机补贴919份,使用中央补贴资金586.84万元,补贴机具919台,受益农户和农业生产经营组织757户,手机APP申请占比100%。农机购置补贴手续正在持续办理中。

宋乐义 黄秋利



春节期间,我市组织洗耳河、风穴路、煤山、紫云路、钟楼、汝南六个街道在市体育文化中心广场,为全市人民奉献出一道道传统民间文艺大餐。舞蹈、铜器、舞狮、喜剧小品、戏曲……形式多样的节目让传统节日焕发新的生机与活力。

张亚萍 摄

### 荟萃苑小区获省级“美好家园”称号

系平顶山市唯一上榜小区

近日,记者从市住建局了解到,荟萃苑小区获省级“美好家园”荣誉称号,入选省住房和城乡建设厅2024年度“加强物业管理 共建美好家园”典型案例,成为平顶山市唯一上榜“美好家园”小区。

荟萃苑小区位于紫云路街道向南路,发展定位为汝州市人才建设小区。项目由汝州市金秋实业有限公司开发,中海物业汝州分公司管理。整个项目用地面积

11.29万平方米,总建筑面积33.67万平方米,容积率≤2.9,建筑密度≤25%,绿化率40%。项目分一期开发,共有住宅21栋,均为高层建筑。配套幼儿园1座及底商,地下车位1819个,地面车位154个。小区于2020年4月建成,共有户数1700户,入住率50%。

党建引领创造美好家园。为提升社区治理水平,提高居民的生活质量,促进社区的和谐发展,小区物业始终坚持党建引领,

积极推进“红色物业”创建。在街道党工委的指导下,充分发挥社区党委“轴心”引领作用,“双向进入,交叉任职”,通过指导帮带打造红色物业。同时,在物业公司中积极发展青年党员,把更多优秀人才吸收到党组织中,补充红色力量,为“红色物业”注入“红色生命力”。

精心构建品质服务“幸福网”,打造“全龄友好”服务项目。为老年人提供“一盞茶”服务,医养结合让老人们暖心

颐养;为中青年提供“一整天”服务,组织开展亲子活动、家长课堂,以及7×24小时不打烊服务;为孩子们提供“一米高”关爱,在假期开办“小融花课堂”,联合大学生志愿者设置特色化课程;开展“志愿同行益邻集市”、“益邻夜市”项目,在集市上设置书记有约、移动办公等“7+N”个服务区,将一站式服务送到居民家门口。

(下转第2版)



# 让农村大集成文旅新景

●武卫政

既有制作木版年画、剪纸、葫芦版画等非遗技艺体验活动，也有舞龙舞狮、抖空竹、飞镖等动感十足的节目表演，气氛欢腾喜庆。新春期间，走进有约350年历史的“宁河第一锅”周围，排队品尝香气扑鼻的腊八粥。

“得有五六万人赶大集，别提多热闹了！”乡亲们回忆，节前腊月八日的芦台大集上，很多人聚集在直径2.25米的“宁河第一锅”周围，排队品尝香气扑鼻的腊八粥。

放眼神州大地，许多地方都有历史悠久的农村大集。春节前后，这些大集更是人潮熙攘，地方特色美食刺激味蕾，米面肉蛋蔬菜水果等农副产品琳琅满目，非遗代表性项目展示等文化活动异彩纷呈。商户销售火爆，收入增加，游客玩得开心、买得畅快。浓郁的烟火气、乡土味、文化味，烘托出十足的年味，吸引八方来

客。随着“中国游”更加火热，一些外国游客也身入其间，玩得尽兴。

电商发展方兴未艾，线上购物方便快捷，线下商超环境宜人，为何还有那么多人乐意赶大集？

许多地方的大集代代相传，赶集成为人们的习惯。农村大集除了满足生活需求，还承载着亲朋聚会、分享快乐、提振精神等文化功能。它是乡村的经济活动场所，也是文化传承的平台。在这里，产自田间地头的丰收成果，能工巧匠制作的实用器具，地方民俗和非遗代表性项目等民间文化活动，集中呈现、缤纷多彩；来回涌动的人流、此起彼伏的吆喝、熟人相遇的攀谈，让人们感到生活的美好。

相比网络购物，农村大集充满热腾腾的烟火气。相比城市商超，农村大集多了彰显地方特色的乡土味。大集上货品多样、物美价廉、可触可见，能够抓住百

姓的心，给人以归属感和幸福感。

如今，许多大集在时代发展中守正创新，规划更合理、功能更多样，人们徜徉其中，可以发现更多、感受更多。芦台大集利用35亩商业地块，年货商品展销、互动体验、特色小吃、当地特色商品及非遗展示等各有分区、井井有条，多个具有本土文化内涵的网红点位吸引游客拍照。辽宁沈阳浑南区的祝家大集，将粮仓遗址改造成文化创意区和粮仓文化打卡区，80米巨幅乡村生活图景和盛景画作、农作物雕塑等乡村场景引人入胜。北京通州区的张家湾大集，引入知名百年老店产品、农业农村局推荐的知名企业产品，还开展盲盒促销、文创活动等，增添趣味。

同时，直播带货在许多大集中屡见不鲜。“网红达人”和商户线上、线下两头忙，成为大集一景，也是新的“流量密码”。开辟新场景、运营精细化，增加体验

感、提高新鲜度，农村大集更加暖意融融、人气旺盛。

农村大集传承发展，变化的，是品类增多、项目翻新、规模扩大、业态提升；不变的，是它始终彰显人们积极乐观的生活态度、对美好生活的向往。看到农村大集蕴含的商机、焕发的活力、承载的文化，许多地方将大集活动项目化运作，农文旅有机联动，打造“文旅+”品牌，为那些历史悠久、有特色、口碑好的农村大集赋能。

做好赓续传承，与时俱进创新，在活跃城乡消费市场、促进乡村全面振兴、传承优秀传统文化等方面用力挖潜，农村大集定能发挥更大作用，成为一方水土亮眼的文化名片、近悦远来的文旅新景。

转自《人民日报》

## 潮头谈

烟草公司

### 增强客户黏性

### 夯实市场基础

为增强客户黏性，夯实卷烟市场基础，春节过后，汝州烟草(分公司)多措并举，以爱心提升服务温度，以恒心提升服务力度，以细心提升安全维度，以暖心拓展服务宽度，使零售客户满意度、认同感、获得感不断增强。

对辖区零售客户全面摸排，建立困难零售客户帮扶台账，详细了解困难零售客户店铺经营、经济收入等情况，针对性开展经营指导、爱心慰问、志愿服务等精准帮扶活动。开展“迎元宵靓店”志愿服务活动，组织党员志愿服务队前往零售客户家中，帮助客户制作灯笼，设计元宵节主题陈列完善店内设施。同时畅通“有事找客户经理”咨询求助渠道，让零售客户能第一时间得到帮助指导，确保服务到位、客户满意。在拜访过程中加大防骗、防火、防盗、防抢、防诈骗等注意事项宣传，提醒零售客户节日期间强化安全管理，避免造成不必要的损失。

同时，开展线上+线下市场专项调研，领导班子带头深入了解客户需求，积极帮助客户规划销售及品牌培育策略。针对部分库存较大客户开展驻店服务活动，帮助客户消化库存，助力销售增加收益。

李晓伟 潘燕燕

## 市实验中学：收心收假 希望满满

2月9日上午，市实验中学在勤政楼二楼会议室召开新学期中层以上干部收心收假动员暨工作部署会议。

会议要求全校干部职工要收假收心，立即进入工作状态，鼓好干劲、闯劲、狠劲、韧劲“四股劲”；群策群力，科学高效推进工作，要

步、迈大步、早一步、高半步；同心同德，加强作风能力建设，要讲纪律、讲团结、讲实干。会议要求大家心中想全年，突出抓首季，致力保开局，实现教育教学工作扎实开展，确保各项工作全面推进、优质呈现，奋力开创学校教育高质量发展新局面。

郭营战 张龙颢

市妇幼保健院

## 新年新喜 好孕降临

新年伊始，喜讯传来，市妇幼保健院妇科门诊张艳萍大夫迎来了令人振奋的消息：6位患者在她的精心治疗下成功受孕，这无疑是新年最温暖的礼物。

其中，41岁的覃女士经历尤为曲折。生育第一胎后，她多年来一直渴望再添新丁，为此辗转多地求医，却始终未能如愿。经熟人介绍，覃女士找到了张艳萍。张艳萍详细询问病史，仔细检查后，发现覃女士存在宫腔粘连、输卵管不通的问题。针对这些情况，张艳萍建议覃女士行宫腔镜手术。同时，考虑到覃女士卵巢功能减退，张艳萍采用中西医结合的方式进行调理。在促排过程中，又出现了卵泡未破裂黄素化综合征这一棘手状况，张艳萍没有丝毫退缩，果断调整方案。终于，这份坚持与专业换来了成功受孕的好消息。

像覃女士这样的患者还有很多，每一位成功受孕患者的背后，都饱含着张艳萍用心的服务和不懈的努力。她最大的心愿就是让患者“怀得上、保得住、生得好”，今后在救治不孕不育保胎的道路上，将继续怀揣着热忱与担当，借助现代科技的力量，为无数家庭点亮希望的灯火，送去幸福的曙光。

李浩然 杨莹莹

## 李晓伟《汝瓷出窑》获评2024年度“十佳华语诗电影”

“叮叮 淙淙 叮叮 淙淙  
那种天籁般的开片声  
从如今一直回溯到北宋  
有烟有火 有生命里的律动  
用坚硬的质地描述着历史的云烟  
却脆弱着月亮般的忧伤与纯净”  
在精美的画面中，在浑厚优美的朗读声中，根据我市作家、诗人李晓伟创作的诗歌录制的诗电影《汝瓷出窑》被精彩演绎。

近日，备受瞩目的2024年度“十佳华语诗人、十佳华语新锐诗人、十佳华语诗集、十佳华语儿童诗集、十佳华语诗电影”评选活动圆满落幕。此次评选由华语诗歌春晚学术委员会、《中国文艺家》、北京师范大学中国当代新诗研究中心、《中文刊》《绿风》杂志社联合主办，中诗网、作家网、北京文艺网、马文秀工作室、华夏艺文(北京)文化科技有限公司等多

家单位协办，旨在挖掘和表彰华语诗歌领域的杰出创作者与作品。

评选活动自启动以来，便吸引了海内外诗人的广泛关注与热烈参与，众多诗人纷纷投稿，展现了华语诗歌的蓬勃生机与无限活力。经过2024年度“十佳”系列奖项组委会有关负责人与11位提名评委的严格筛选和评审，最终各奖项的获奖名单尘埃落定。

在诗电影类别中，李晓伟的《汝瓷出窑》凭借其独特的艺术魅力和深邃的思想内涵脱颖而出，获评2024年度“十佳华语诗电影”。同时，十佳华语诗人、十佳华语儿童诗集等奖项的获奖者也纷纷揭晓，他们以卓越的才华和杰出的贡献，赢得了评委和读者的广泛赞誉。

中国诗电影是一种融合诗歌美学与电影叙事的艺术形式，强调情与景的交融，创造出意境深远的画面，注重发挥电

2月7日上午，汝州一高班子成员专程前往2024届优秀毕业生高姣艳、焦雨涵家中走访慰问，向两位分别被北京大学、清华大学录取的学子送上新年的问候与关怀，并勉励她们心怀家国、勇攀高峰。

慰问过程中，汝州一高党委书记程国文详细了解高姣艳和焦雨涵同学的学业规划

及生活情况，赞扬她们在高中阶段展现出的坚韧品格与钻研精神。她们取得的优异成绩是个人奋斗的硕果，更是汝州一高高品质学校建设的生动体现。鼓励她们在未来继续以智慧服务社会，用担当回应时代。两名学子表示，将铭记母校培养，努力成长为具有创新精神的复合型人才。

郭营战



### 新闻

2月9日，记者在市人民医院门口看到，工作人员正在热火朝天地为元宵节布置场地，营造浓厚节日氛围。

牛莉萍 摄

## 全省全民健身大拜年暨河南省第十九届中原大舞台武术展演活动(汝州分会场)开幕式举行

2月9日，2025年全省全民健身大拜年暨河南省第十九届中原大舞台武术展演活动(汝州分会场)开幕式举行。汝州市领导于伟、杜占广、刘亚丽、武乐蒙等出席开幕式。

陈晶晶 张晓阳

## 河南省新春门球大赛开幕式举行

2月8日，2025年河南省新春门球大赛开幕式举行，河南省体育局群体处二级调研员张杨，河南省全民健身中心副主任李罡，平顶山市教育体育局党组成员、副局长郭志勇，平顶山市教育体育局群体科科长朱冬雪，汝州市领导于伟、刘亚丽、武乐蒙出席开幕式。

陈晶晶 张晓阳

## 李明受聘为汝州职院特聘教授

2月7日，国家级非遗汝瓷烧制技艺项目代表性传承人李明受聘为汝州职业技术学院考察，并接受聘为特聘教授。汝州职院党委书记翟会杰为李明颁发特聘教授聘书。

郭营战 陈珂

## 我市师生全国书法比赛获佳绩

东风送春归，发我枝上花。2月7日下午，我市教育界人士相聚望嵩小学，共同庆祝我市师生在教育部第六届“笔墨中国”书法大赛及河南省庆祝建国75周年书法大赛中取得的优异成绩。

十余年来，我市的书法教育走出汝州，迈出河南，跨入国家先进行列。截至2024年底，全市师生在教育部、河南省举行的书法大赛中共获奖3815人次，其中238人次在教育部开展的“笔墨中国”书法大赛中获奖，我市先后21次获得省级书法大赛优秀组织奖，被评为河南省书法教育先进单位，被命名为河南省书法教育示范区。其中，在教育部第六届“笔墨中国”书法大赛中，我市有19名师生获奖，在河南省庆祝建国75周年书法大赛中有321名师生获奖。

郭营战

(上接第1版)

共建共享创造美好家园。为鼓励小区居民参与小区事务，提升小区自治能力，健全完善小区居民议事协商机制，荟萃苑在2024年9月成立了首届业主委员会，委员均为中共党员。通过社区居委会、物业服务企业、业主委员会的三方联动机制，及时处理解决小区物业服务区域相关问题，先后推动解决网络运营商户入户、电动车停车、商业区装修扰民等十余项问题，起到了业主与物业、社区的纽带作用。

搭建民主协商“智慧网”。完善居民议事制度，“以大门常开、阵地常用、活动常办、服务常在、群众常来”为目标，在网格内搭建“融”议议事角，通过“睦邻mini盒”等活动收集的居民“微心愿”为切入点，形成“贴心服务-区域共建-社会互动-自我管理”的共治模式，让居民、党员、网格员以及物业管理人员等齐聚一堂，围绕居民关心的问题发表意见、集体讨论、当面协商、共同解决，有效解决小区周边道路破损、健身器材缺少、垃圾分类箱设置使用等民生问题。

携手共筑邻里友善“和谐网”。社区充分学习和践行新时代“枫桥经验”矛盾化解机制，以“小事不出网格，大事不出社区”为目标，着力解决居民的操心事、烦心事、揪心事。通过网格了解居民诉求，收集居民意见，畅通居民与社区的沟通渠道，做到居民声有人听，居民怨有人解，居民事有人管；打造“小苑说和室”，组建“党组织+法律顾问+社区调解员+社区民警+物业+楼栋长+社区热心人”的“7+”队伍，有效解决居民矛盾，化解邻里危机。建设多元共治“同心网”充分发挥引领作用，将各方力量紧密团结凝聚一处。通过网格整合片区内资源，推出“志愿同行·红色合伙人”志愿服务项目，激发居民参与志愿服务的热情。

规范管理创造美好家园。干净整洁的环境能让业主更加舒适愉悦，也是提升业主生活质量的重要因素，荟萃苑小区严格根据公司要求，执行6大类16小项专项工作，为小区环境的提升形成有效管控机制，针对卫生死角进行全员参与的全面清洁工作，提升业主的居住体验。月月有计划，日日有落地，严格落实绿化养护，流程规范高效，为业主打造一个更加美丽、宜居的绿色家园。让业主在小区感到“常住常新”的秘诀，除了日常的清洁打扫，工程维修部背后的努力更是不可小觑。维修师傅每天都会对小区进行巡查，通过及时维修保养和改造小区的各项设施，提高业主的生活便利性和舒适度。

为满足业主需求，提升业主的幸福感和获得感，荟萃苑服务中心定期组织便民服务活动。如春节手写春联、正月十五送元宵、端午节粽子等活动，建党节文艺汇演、重阳节日庆、国庆节百家宴等；每年植树节物业联合社区、党员志愿者在小区内开展义务植树活动。中海物业不断拓展物业服务项目，提升服务水平。以高度的责任心为业主服务，为业主提供一个安全、整洁、舒适、温馨的环境，赢得业主对物业管理公司的信赖。

共建美好家园，共享幸福生活。在住建局党组精心谋划下，物业办精准筛选，指导督导紫云路街道积极创建省级荣誉称号，获得巨大成效。“未来，住建局将继续指导小区物业坚持党建引领、服务先行的红色精神，不断创新服务模式，提升服务质量，为业主家人创造更加美好的生活环境，使城市基层党建真正有色彩、有温度、有活力，让社区群众有更多的幸福感和获得感。”市住建局相关负责人说。

梁杨子 李晓鹏

## 我市商品服务及粮油副食品价格监测出炉

据市场监督管理局价格监测人员2月1日至7日对我市市场粮油副食品及商品服务价格监测情况显示，我市粮油副食品及商品服务价格平稳波动，供应充足。

民生商品和服务价格监测情况。天然气：第一档600立方米以下2.64元/立方米(居民用气)，第二档600立方米以上3.43元/立方米(居民用气)。

居民生活用水：第一阶梯180.3.05元/立方米(含污水处理费、水资源税)；第二阶梯181-276.4.75元/立方米(含污水处理费、水资源税)；第三阶梯277以上.6.85元/立方米(含污水处理费、水资源税)。

粮油价格基本平稳。东北大米平均价格为2.73元(500克，下同)，与上月同期基本持平；小麦收购价格1.15元，与上月同期基本持平；玉米收购价格1.02元，较上月同期上涨2.00%。

食用油价格基本平稳。金龙鱼一级5升桶装花生油平均价格为109元/桶，与上月同期基本持平；金龙鱼一级5升桶装菜籽油平均价格为79.9元/桶，与上月同期基本持平；金龙鱼一级5升桶装大豆油平均价格为64.9元/桶，与上月同期基本持平；金龙鱼一级5升桶装食用调和油平均价格为64.9元/桶，与上月同期基本持平。

肉类鸡蛋价格下降。生猪收购平均价格为7.80元，与上月同期基本持平；仔猪平均价格为16.33元，较上月同期下降7.91%；五花肉平均价格为12.00元，较上月同期下降7.69%；精瘦肉平均价格为13.00元，与上月同期基本持平；牛肉平均价格为28.00元，与上月同期基本持平；羊肉平均价格为30.00元，较上月同期下降6.25%。钟楼农贸市场鸡蛋平均价格为3.50元，较上月同期下降25.53%。从所监测超市情况看，2月6日鸡蛋最高价格为3.98元，最低价格为3.68元。

蔬菜价格上涨。从钟楼农贸市场情况来看，监测26个蔬菜品种平均零售价格为2.05元，较上月同期上涨2.50%。从所监测超市情况来看，监测26个蔬菜品种平均零售价格为3.48元，较上月同期上涨22.10%。

李晓伟 赵延峰



# 熬夜嗨过头？睡好“子午觉”助你恢复元气

大学生小王开始晨跑，本来是为了促进身体健康，不料刚刚慢跑两圈，竟然就晕倒在地。细问之下，才发现原来是熬夜惹的祸：他凌晨2时才睡，6时起床晨跑，身体如何吃得消？

## 年轻人熬夜更伤身

现代社会，年轻人熬夜已经成为普遍现象。大中学生学业负担重，就业或升学压力大，很多人为此加班加点地学习。但睡眠时间短，常会导致白天上课时不能集中精神，专注力下降，看似辛苦地学习，却因大脑超负荷运转，学习效率大大降低。

有的年轻人说：“我白天实在太辛苦了，整天神经都是紧绷的，好不容易晚上安静了，就想睡好好好放松放松，做点自己喜欢的事情，这也是张弛有度、劳逸结合。”确实，对年轻人来说，劳逸结合很重要，但不能建立在牺牲身体健康的基础上。

《黄帝内经》中说：“以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不知御神。务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”如果不顺应自然规律，想怎么折腾就怎么折腾，不懂得调养身心，只顾眼前的快乐，违背了养生之道，就会过早地走向衰老。熬夜催人老，大家都知晓。可还是有人会说：“我是年轻人，我熬得起！”这话可不能这么说，年轻人熬夜同样伤身。

## 为什么要早睡早起

还有年轻人问：“我为什么要早睡早起？晚睡晚起不也可以吗？我觉少，少睡点儿也不困，为什么还要早睡呢？”

中医养生讲究起居有常，强调日出而作，日落而息。《黄帝内经》指出，人体有一种很重的气，叫作卫气。卫气白天运行于人体的体表，可以防止外邪入侵，使人精神饱满；晚上则运行于身体内部，起到温养五脏

精气神的作用，补充白天消耗的精力。只有入睡之后，卫气才能运行于五脏，发挥它的作用。人醒来之后，卫气只会运行于体表。长期熬夜，因为卫气散行于外，五脏精气得不到充分的濡养，时间长了就会形成阴虚阳亢的体质。所以，经常熬夜的人会出现便秘、皮肤粗糙、心慌、心烦、注意力不集中的问题，还会因抵抗力下降而出现感冒等情况。

## 怎样睡好“子午觉”

如何安排作息，才能养生、工作两不误？古人有一种方法值得参考，这种方法就是睡“子午觉”。

睡“子午觉”，就是每天于时（晚11时至凌晨1时）深睡，午时（上午11时至下午1时）小憩。这种作息的依据是源于《黄帝内经》的“子午流注”理论。

按照这种理论，子时胆经当令，胆气生发起来，全身气血随之而起，而养胆经的最好方法就是睡觉。如因熬夜错过了这个时间段的睡眠，肝胆就得不到充分的休息，容易导致面色发黄、皮肤粗糙、出现色斑等。所以，如果不能在子时上床，也要闭目养神一段时间。

午时心经当令，此时小憩一会儿，能养心。心经当令，可推动血液正常运行，使人充满活力。尤其是晚上睡眠不足、早上工作繁忙时，午时必须睡一会儿。即使不能睡觉，也应“入静”，闭目养神。午睡的时间，以15~30分钟为宜，最多不超过1小时。

在中医理论中，自然界的阴阳变化都有其规律，人体阴阳消长也与之相应，人的作息应合乎大自然的运行规律。子时和午时是阴阳交替之时，睡好“子午觉”有利于体内的阴阳调和。

睡“子午觉”是我国流传已久的养生妙道，很多人遵循此道而得长寿。如长寿诗人陆游就有午睡的习惯，写过《午睡》《午寝》《午睡》《午睡》等诗作。《午睡》诗云：“若爱幽窗午梦长，此中与世暂相忘。华山处士如容见，不觅仙方觅睡方。”

## 选择正确的睡觉姿势

午睡时，应尽量让身体平躺下来，避免趴在桌上睡觉。趴在桌上睡觉，会使身体处于不自然的弯曲状态，尤其是颈部和手臂容易受压，影响血液循环。而且，这种姿势会对头部的血液供应产生不良影响，导致人醒来后出现头昏、眼花等不适症状。

没有条件躺下睡的人，可以准备一个柔软的抱枕或者折叠的衣物，垫在额头和胳膊下面，让头部和颈部有一定的支撑，避免压迫眼睛和手臂神经。不过，即使姿势正确，长时间趴着睡也可能导致手臂麻木、颈椎不适和眼部压力增加等问题。

## 安眠药使用时应注意两个问题：

一是睡觉时，务必盖好被子或衣服，避免着凉。

二是慎用安眠药，可以选用安神助眠的天然保健品。安眠药虽能让人睡着，但难以保证睡眠质量和健康，一部分人使用安眠药后，会出现睡不安稳、头昏脑胀、头痛、心烦意乱、口干、口苦、白天昏昏沉沉、心慌胸闷、出汗多等情况，影响到生活质量。

相比之下，年轻人可以选择有安神助眠功效的天然保健品。如牛奶、枣类等纯天然的助眠食材，有助于促进深睡眠，恢复细胞



图片来源于网络

## 中医助眠好物推荐

### 1. 养生枕

可选用艾草、艾绒、荞麦皮和决明子等填充物做枕头。艾草、艾绒具有温经散寒、祛湿止痒等功效。在睡眠过程中，头部的温度可使艾绒的药效缓慢释放，有助于促进颈部血液循环，改善睡眠质量。荞麦皮和决明子都有清热明目、醒脑安神的作用。

### 2. 中药香囊

香囊取自中医的香佩疗法，可挂于床头或置于枕旁，内装具有芳香开窍功效的中草药，如酸枣仁、柏子仁、远志、夜交藤、合欢花等。合欢花解郁安神，对情绪因素导致的失眠有缓解作用。这些药材组合在一起，能调节人的心、肝、肾等脏腑功能，达到宁心安神、促进睡眠的目的。

### 3. 泡脚药包

可使用木质或电动泡脚盆，配合含有上述助眠中药材的泡脚药包进行泡脚。泡脚能促进人体血液循环，调节气血运行，使身体放松，进而辅助改善睡眠。来源：健康报

## 医生提醒：警惕「节日病」来袭

春节假期结束后，汝州市骨科医院内外科门诊较节前有所增长，其中以呼吸道感染、消化道疾病、心脑血管疾病等患者居多。据内二病区主任常世伟介绍，春节期间，人们饮食作息不规律，加上走亲访友、旅途劳累等因素，容易导致身体抵抗力下降，从而诱发各种“节日病”，希望大家做好防范。

肠胃疾病大多是暴饮暴食的祸。症状有腹胀、腹痛、恶心、呕吐、腹泻等。春节期间，聚餐频繁，饮食油腻，暴饮暴食，加重肠胃负担。要注意规律饮食，避免暴饮暴食。选择清淡易消化的食物，多吃蔬菜水果。适量运动，促进肠胃蠕动。

心脑血管疾病要当心情绪波动。症状有胸闷、胸痛、心悸、头晕、头痛等。春节期间，情绪波动大，作息不规律，容易诱发心脑血管疾病。要保持情绪稳定，避免过度兴奋或激动。保证充足睡眠，避免熬夜。控制血压、血糖、血脂，定期监测。

颈椎病、腰椎病要警惕久坐不动。症状有颈肩酸痛、腰背疼痛、四肢麻木等。春节期间，长时间看电视、打麻将、玩手机，保持不良姿势，容易引发颈椎病、腰椎病。要避免长时间保持同一姿势，每隔一小时起身活动。注意坐姿，保持腰部挺直。适当进行颈椎、腰椎的锻炼。

呼吸道疾病注意保暖防感冒。症状有发热、咳嗽、咽痛、流鼻涕等。春节期间，气温变化大，走亲访友频繁，容易感染呼吸道疾病。要注意保暖，根据天气变化及时增减衣物勤洗手，保持室内空气流通。避免去人群密集的场所。

常世伟提醒，冬春交替也是流感高发季节，流感病毒区别于普通感冒症状会更重、起病更急，往往是38.5℃以上的发热，除了咳嗽咽痛以外，还会有明显的全身症状，如头痛、肌肉酸痛、特别乏力等。孕妇、儿童、老年人以及有慢性基础疾病或免疫力低下的人群属于流感高危人群，感染后更容易引发重症，需要格外警惕。这些人群在流感流行期出门可戴口罩，尽量少去商场或集市等人多拥挤、空气不流通的地方。居家要做好清洁、消毒工作，如需外出应佩戴好口罩。

“节日病不可怕，预防是关键！”常世伟说，春节过后，调整作息，合理饮食，适量运动，保持良好的生活习惯，才能以最佳状态迎接新一年的挑战。如果您出现身体不适，请及时就医，切勿拖延。

李浩然 宋晗

## 每天至少刷牙两次 呵护牙周健康



图片来源于网络

牙周病是一种常见的口腔疾病，不仅会影响口腔健康，更会对全身健康构成威胁。越来越多的研究表明，牙周病与心血管疾病、糖尿病等多种全身性疾病之间存在密切联系。

牙周病主要包括牙龈病和牙周炎，是由细菌感染引起的口腔疾病。这些细菌在口腔内形成牙菌斑，进而钙化形成牙结石，对牙龈和牙周组织造成持续刺激，引发炎症反应。若不及时治疗，牙周病将逐渐发展，导致牙齿松动甚至脱落。研究表明，牙周病与全身健康之间存在显著关联。

心血管疾病 牙周病引发的慢性炎症会影响血管健康，导致动脉硬化和患心脏病的风险增加。牙周炎患者的炎症标志物水平常常升高，如C反应蛋白等，进一步支持了这种联系。

糖尿病 牙周炎与糖尿病之间的关系是双向的。糖尿病患者由于血糖控制不良，导致牙周继发感染，进而发展为牙周炎。牙周炎的存在也会使血糖控制更加困难，因此定期进行口腔检查对糖尿病患者至关重要。

妊娠并发症 研究表明，口腔健康不良可能影响胎儿的生长和发育。孕妇如果患有牙周炎，可能面临早产和低出生体重儿的风险。

鉴于牙周病对全身健康的威胁，预防牙周病显得尤为重要。以下是一些有效的预防策略：

保持良好的口腔卫生 每天至少刷牙两次，并使用牙线清洁牙缝，能有效去除牙菌斑，减少炎症发生的概率。使用含氟牙膏有助于预防龋齿，而牙线则能清除牙刷难以触及的牙缝中的食物残渣和牙菌斑。

定期检查 定期进行口腔检查和洁治可以帮助及早发现和及时治疗牙周问题。专业的洁治可以去除难以清除的牙结石，降低牙周病的发生风险。牙医还能提供个性化的口腔健康建议，帮助患者维护口腔健康。

均衡饮食 均衡饮食有助于增强免疫力，减少炎症。摄入丰富的水果、蔬菜和全谷物，减少糖分和加工食品的摄入，能够促进口腔和全身健康。摄入富含维生素C和维生素D的食物，对维护牙齿和牙龈的健康尤为重要。

戒烟 吸烟是导致牙周病的重要危险因素之一。戒烟不仅能改善口腔健康，还能降低心血管疾病的发生风险，预防其他健康问题。戒烟后，口腔内的血液循环得到改善，牙龈和牙周组织的恢复能力也会增强。

管理慢性疾病 应积极管理糖尿病或其他慢性疾病，降低牙周病的发生风险。通过控制血糖、血压等指标，可以降低口腔感染的风险，同时也有助于维护全身健康。

来源：大河健康报

## 用好这五六穴 春捂更有效

“春捂秋冻，不生杂病”，这是一句广为流传的养生保健谚语，劝诫人们在春天不要过早脱去棉衣，特别是对于年老体弱者，更要谨慎减脱冬装。除了春捂，如还能适度按揉人体颈项部风池穴、手腕部阳池穴、肚腹部神阙穴、腰部肾俞穴和下肢阳辅穴，更能有效做好春季养生，保护我们的身体健康。

**春捂的含义**  
春为万象更新之始，人体状态从冬天的“闭藏”渐转到春天的“升发”，机体的阳气开始趋向于表，皮肤腠理慢慢舒展，变的疏松起来，对外邪的抵抗能力有所减弱。春天阳气始生，气候变化较大，乍暖还寒，此时若过早脱去棉衣，人体极易受寒，容易患上感冒、咳嗽、肺炎等呼吸道疾病。春季风邪为病多见，风邪具有清扬、发散、透泄、向上、向外的治病特性，易伤及人体头面、咽喉、肌表等属阳的部位，常兼寒、湿、热等它邪合而伤人，为外邪致病的先导。春季感受寒邪，最易损伤人体阳气，使气血津液凝滞，经络阻滞，产生疼痛症状。

春捂的目的是保护人体的阳气，这就需要我们在起居、饮食、运动上皆要把握“捂”的原则，以顺应春天升发之气，做到天人相应，顺应自然。

**穴位调理**

**1. 风池**  
风池为足少阳胆经腧穴，在颈部，当枕骨之下，与风府相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。风池主治风邪为患。春季风大，风邪易于经此穴侵入人体，造成头痛、眩晕、颈项僵硬、中风等疾患。春捂既要做好颈项保暖，又可按揉风池穴，起到平肝熄风、清头明目的作用，还能促进颈项血液循环，提高人体防范风邪为病的能力。

**2. 阳池**  
阳池为手少阳三焦经腧穴，在腕背横纹中，当指伸肌腱的尺侧缘凹陷处。本穴为三焦经原穴，可使三焦原气通达，增强正气，提高抵御病邪的作用，具有舒筋活络、利喉聪耳的功效。阳池穴居腕关节处，春天风寒之邪易于侵入，是春捂重要之处，故要多加保暖，同时按揉或艾灸此穴，可以畅通手腕部经气，调和营卫，祛风活络。

**3. 神阙**  
神阙为任脉腧穴，在腹中部，脐中央。脐，指宫门。本穴当脐中，胎儿赖此从母体获得营养而具形神，喻为元神之阙门，故名，具有温阳救逆、利水固脱的功效。春捂要注意肚脐部的保暖，特别是胃凉、容易腹泻者更要捂好肚子。日常保健可用左手掌心贴于神阙穴，右手按左手手背，两手同时做顺时针方向旋转揉动50次左右，亦可艾灸神阙穴，可起温阳固脱、益肾壮元的作用。

**4. 肾俞**  
肾俞为足太阳膀胱经腧穴，在腰部，当第2腰椎棘突下，旁开1.5寸。本穴为肾的背俞穴，穴近肾脏，为肾脏之气输注于腰部之处，主治肾的疾患，故名。具有补肾益气、通阳利水的功效。肾阳为脏腑阳气之本，起到推动和激发脏腑的功能，温煦全身脏腑形体官窍。春捂要呵护腰部，同时可用两手搓热后紧按肾俞穴处，稍定片刻，然后用力向下搓到尾闾部，两手上下往返搓50次左右，起到健腰强肾、疏通气血的作用。

**5. 阳辅**  
阳辅为足少阳胆经腧穴，在小腿外侧，当外踝尖上3寸，腓骨前缘。腓骨，为胫骨之辅，古称辅骨。本穴位于辅骨外侧，外为阳，故称“阳辅”，具有祛风清热、疏通经络的功效。临床上常选取阳辅穴治疗偏头痛、目外眦痛、胸胁胀痛、下肢痿痹、恶寒发热等胆经疾患，所治多属寒性之阴证，起伏扶阳以抑阴的作用。本穴在裤子与袜子交接处，春天寒邪易经此侵入人体，时常按揉、艾灸可疏通气血，治疗风寒所致下肢疾患。

木子

## 立春之后保肝护阳

立春之后，天气由寒转暖，中医养生逐渐从“秋冬养阴”转到“春夏养阳”，保肝护阳成为重点。

衣要下厚上薄。俗话说：“春捂秋冻，不生杂病。”春天阳气生发，体表腠理开始打开，抵抗寒气的能力减弱，而初春天气变化较大，乍暖还寒。所以，天气开始变暖时不要马上脱去棉衣，尤其是老年人和身体虚弱的人群更应谨慎，注意对颈、膝、足等部位的保暖。

眼要早睡早起。春天人体气血需舒展畅达，提倡早睡早起，规律起居，晚上11时之前上床休息。早晨到户外散步，放松心情，摆脱倦怠思睡的习惯，主动调心凝神与自然顺应，保持精力充沛。

食要少酸多辛。立春后阳气初生，适当增加气味辛甘温性的食物，可帮助发散阳气，如山药、春笋、韭菜等。不宜吃大热、大辛的食物，以免上火。应当减少酸性食物摄入，如海鱼、虾、螃蟹等。

动要适当舒展。立春后需要适量多做舒展运动，最简单的就是经常伸懒腰，可以帮助身体气血运行、推陈纳新，从而促进人体阳气生发。

脚要常泡脚祛寒。晚上泡泡脚，可以祛除一个冬天积在体内的寒气，从而助养人体生发的阳气。泡脚需以温水慢慢加热，不能一下水很烫，因为会把寒气逼回体内。泡脚30分钟左右为宜，不要大汗淋漓。

来源：人民日报

## 感冒咳嗽时，别忘了护好耳朵

最近，呼吸道感染高发，不少人咳嗽、流鼻涕、嗓子痛，大家对鼻子和嗓子的关注比较多，但耳朵的问题也不容忽视，因为使动地鼻鼻涕和咳嗽，对耳朵也是一种伤害。鼻子、耳朵是相通的，甚至有时候耳朵比鼻子、嗓子更脆弱，特别是对一些合并中耳炎、突发性耳聋、前庭神经炎的患者，更要学会正确擤鼻、科学洗鼻。

耳朵与鼻子之间有一根咽鼓管，于远端通过鼓室口通向中耳腔，在近端通过咽口通向鼻咽部，是连接中耳腔与鼻咽部的管道。咽鼓管的管腔绝大多数时间是闭合的，当我们在张口、打哈欠、打喷嚏或咀嚼时会偶尔开放一下，以此调节鼓室内压力，从而保持鼓室内外压力的平衡。咽鼓管还有引流中耳腔内分泌物的作用，但是单向引流，鼻腔、鼻咽部的分泌物如果进入中耳，就是逆行了，不当的擤鼻涕会使鼻液、鼻咽分泌物逆行进入中耳，这是造成中耳炎的原因之一。我们感冒流鼻涕时，习惯做法是用拇指和食指捏住鼻子，用力擤鼻。这时，一部分鼻涕由于瞬间的鼻腔压力，就会通过咽鼓管逆行进入中耳。

正确方法是两侧交替擤鼻，一次擤一侧，不可太用力。一般用食指轻压一侧鼻翼

向中线，按住一侧鼻孔，对侧鼻腔向前方喷气，可将鼻涕带出。但如果存在上呼吸道感染，这些鼻咽部的细菌和病毒便可顺着管道，“爬”进中耳腔。小儿咽鼓管比成人咽鼓管更接近水平，并且更短、更宽，病菌更易“长驱直入”，故儿童发生急性中耳炎的概率更高。据统计，约有50%以上的婴幼儿患过中耳炎。所以，感冒发热鼻涕多时，不建议儿童吸鼻涕。将鼻涕吸入鼻腔后方，大量鼻涕堆积后鼻孔不仅会引发儿童急性中耳炎，还会形成鼻后滴漏。还要提醒一点，我们乘坐飞机时，宜多做吞咽动作，或嚼口香糖来调节中耳压力，以避免有可能发生的鼓膜穿孔，特别是感冒后坐飞机更容易发生这种问题。

上呼吸道感染，很多人鼻涕干不易擤出，比较流行的治疗手段是洗鼻子。一些人用喷雾滋润鼻腔黏膜洗鼻，一些人用手动洗鼻器，希望洗得狠、洗得深，根除鼻涕。殊不知，水流从一侧鼻孔进入，一侧鼻孔流出，压力下，耳咽管逆行也可能引发中耳炎。上呼吸道感染急性感染时，鼻腔、鼻咽部有大量病毒、细菌、支原体等致病菌，急性期的不当洗鼻，有可能引发感染播散，加重中耳炎、鼻窦炎、扁桃腺炎和咽喉炎的发生。尤其是化脓性中耳炎，不仅会导致耳膜穿孔、流脓、听力减退，

一旦出现脑炎、脑膜炎，还可能危及生命。互联网技术高速发展的今天，治疗感冒发热的药物“触手可及”，部分抗生素和解热镇痛药的耳毒性副作用尤其需要警惕。庆大霉素等氨基糖苷类抗生素的耳毒性大家已经熟知，但一些新型氨基糖苷类抗生素的名称大家也应该有所了解，尽量避免给儿童使用。用药前仔细阅读说明书，尤其药物副作用和禁忌，不能超剂量、超频次使用药物，这点非常重要。

生活中，我们总会有“耳朵坏了，听不见了，耳朵聋了”等各种问题，事实上耳聋的概念还需要从专业上进行引导，不光“听不见”是耳聋，“听不清”也是耳聋。有些老人、孩子在你说话的时候总看你的口型，总是让你再说一遍，原因就是他们听见你说话的声音了，但分辨不清你说的是什么，这也是耳聋。

比如突发性耳聋就是一种突然发生的神经性耳聋，目前病因尚不清楚，大多认为引发上呼吸道感染的是引发突发性耳聋的元凶之一。当上呼吸道感染症状出现后，又出现耳鸣、耳堵、耳闷、听力减退等各种表现时，需要及时就医。医学上突发性耳聋的最佳治疗和康复的时间窗口是发病的7天内，有些突发性耳聋患者误以为自己是感

冒、上火、中耳炎，总是想自己扛一扛，这样往往会耽误治疗，留下终身遗憾。耳朵还是平衡器官，部分患者感冒发烧后，出现头晕、眩晕、恶心呕吐、步态不稳、眼球晃动等症状，就是前庭神经炎导致的，当人体抵抗力恢复，病毒排出体外后，前庭神经炎会逐渐恢复。因为这类问题症状明显，患者大多会及时就诊，需要提醒的是，头晕发作时，动作一定要慢，避免摔倒，减少由于摔倒引发的其他并发症。一些患者发热后，还会出现嘴歪眼斜、鼓腮漏气、刷牙漏水、单眼不能闭合、面部不对称等表现，这是面神经受到损害，需要警惕迟发性面瘫。早期出现轻微的上呼吸道感染症状，并无面瘫、耳朵周围出现小水疱、疼痛、破溃，1周后出现面瘫，容易误以为是外耳道炎、中耳炎，早期判断提前用药，能最大限度避免面瘫的出现。

和前庭神经炎不同，引发面瘫的病毒往往持续躲藏在面神经相关结构中，通过积极治疗，面瘫症状就会消失。但当人受凉以及情绪波动时，会造成免疫力下降，这时病毒就会再“风浪”，引起患者反复出现面瘫，严重影响工作生活。可见，小小伤风感冒潜伏的健康危机，不容小觑。

木子

## 燕麦玉米汁

寒冷冬日，喝杯热饮暖暖身子吧。今天记者教您自制燕麦玉米汁，营养美味，喝上一口，奶香、玉米香以及麦片的香气在口中充盈，口感细腻顺滑，令人回味无穷。

**材料：**  
玉米、燕麦片、小米、冰糖、牛奶。

**步骤：**  
1. 准备玉米、燕麦片和少量小米。  
2. 将准备好的食材倒进豆浆机。  
3. 选择豆浆模式将食材打碎。  
4. 加入适量冰糖并待其溶化。  
5. 加入牛奶搅拌均匀，口感细腻顺滑、奶香味十足的燕麦玉米汁就做好了。

来源：洛阳晚报





# 欢度元宵，要的就是一个“闹”字

元宵节，农历的正月十五，系全年第一个月圆之夜，故取“元月良宵”之意，民间也称正月半、灯节、上元节。中国的传统节日众多，大多呈现喜庆祥和的氛围。唯有元宵不止于一般的欢乐，自古就格外强调“闹”的主题。在这一天，人们结伴出门，赏灯猜谜、听戏赏曲、载歌载舞，一片火树银花、锣鼓喧天把冬日寒夜烘托得格外有声有色、炽热如昼。然而，在这狂欢的背后，所折射的是中华民族独特的文化内涵和精神寄托。

## 元宵之源

关于元宵节的由来，历史上流传有很多种说法，至今尚无定论。有说是因为帝王的祈福：汉武帝曾在正月辛夜祭祀“太一神”，于是民间效法大张灯火；也有说是缘于宗教意识：道教认定正月十五是天官大帝的生日，佛教在这一天有烧灯敬佛的仪式，所以他们都把自己视为元宵节的创始者。这些观点看似大相径庭，实则反映了一个共同的特征：中国的传统节日多数反映了天人合一的文化观念，是敬神、祭祀一类原始信仰的衍生品。

中华文明植于农耕的劳作形态，风调雨顺、五谷丰登历来是人们共同的期盼。因此早在上古时期，周天子就有在孟春元日祈谷的惯例。在当时祈祷祈福的活动中，火又是十分常见的元素。人们认为红火预示着兴旺，积柴焚烧所产生的袅袅青烟可以上达于天，搭建起人与神沟通的桥梁。而且古代灯与火把就是一种事物的两种形态。史料曾记载：“古者，祭祀有燔燎，至汉武帝祠太一始用香灯”（《道书援神契·香灯》）。因此，元宵节这一节日，以及用点灯来祈福的习俗，最初都是来源于天地和谐共生的美好愿望，是自然崇拜和农业祭祀演化的产物。至今，很多地区依然保留着用扎挂灯彩、燃烧草把来祈望丰年的惯例。

## 全民狂欢

自六朝以后，正月十五这天祭神祈福的宗教意味逐渐降低，娱乐消遣的色彩迅速提升，所以元宵的节日属性也就变得更为清晰。实际上，这与新年前后人们的心态有着密切的联系。广义的春节是一个时间范围，涵盖腊八、祭灶、除夕、破五等诸多节日。元宵则是其中的最后一个高潮，也是结束休整，开始新一轮日常劳作的分界点。此时，度过年关的庆幸；聚少离多的感慨；对未来的憧憬汇成一种复杂的心境，狂欢自然也就有了充分的理由。

其实早在隋朝初期，元宵节的狂欢就已达到惊人的程度。御史柳彧曾直接上奏朝廷，以有伤风化为由要求禁止此类游乐活动。他对当时的场景进行了生动描绘：“每以正月望夜，充街塞陌，聚戏朋游。鸣鼓聒天，燎炬照地，人戴兽面，男为女服，倡优杂技，诡状异形。以秽慢为欢，用鄙褻为笑乐，内外共观，曾不相避。高棚跨路，广幕陵云，祿服靓妆，车马填噎。看翻肆陈，丝竹繁会，竭货破产，竟此一时。尽室并拏，无问贵贱，男女混杂，缙素不分”（《隋书·柳彧传》）。这其中不仅介绍了音乐、杂技、滑稽、假面、易容、灯彩、美食等各种消遣的形式，而且格外强调了此时人们对道德伦理一类行为规范的刻意逾越。换言之，因为节日狂欢的需要，贵族的身份界限、男女的性别差异，甚至廉耻的道德准则都被抛于脑后。这在礼教森严的古代社会自然显得尤为格格不入。

然而，此后元宵作为狂欢的理由并非但没有被遏制，反而在合法化的进程中愈演愈烈。很多朝代都曾明文规定元宵节可以放假，而且时间还越放越长：唐玄宗时放假三天；宋太祖时放假五天；宋神宗时放假七天；明成祖朱棣甚至给出了十天的超长假期：“今年上元节正月十一日至二十日，这几日官人每（们）都与节假，着他闲歇休息，不奏事，有要

紧的事，明白写了封进来。民间放灯，纵他饮酒作乐快活，兵马司都不禁，夜巡者著不要搅扰生事，永为定例”（《万历野获编》）。而且在节假日期间，原先夜间关闭城门，不许随意行走的“宵禁”法令也可以不遵守。为了保证市面的繁荣，南宋还推出一种“买市”的政策：由官府给歌舞队和商人发放一定金额的补助。这在时间、空间、政治、经济等多重维度给予人们通宵达旦、尽情欢愉的条件。有时候，用于狂欢的游乐设施也由官方出资修建：“于京师安福门外作灯轮高二丈，衣以锦绣，饰以金玉，燃五万盏灯，簇之如花树。宫女千数，衣罗绮，曳锦绣，耀珠翠，施香粉。一花冠，一巾帔皆万钱。装束一妓女皆至三百贯”（《朝野僉载》）。如此惊人的规模和代价更是反映了朝廷助推元宵佳节全民狂欢的意图。

此外，为了凸显与民同乐的形象，有些帝王还选择在这几天走出宫闱，直接参与游乐活动。《旧唐书·睿宗纪》就记载：先天二年，“上元日夜，上皇安福门观灯，出内人连袂踏歌，对此百僚观之，一夜方罢”。宋词中也有对此类场景的描绘：“奏舜乐，进尧杯。传宣车马上天街。君王喜与民同乐，八面三呼震地来”（《鹤鸣天·日暮迎祥对御回》）。北宋徽宗年间，皇家还在宫门外摆出御酒招待百姓。游玩的人不论身份贵贱都可以上前喝一杯。有一次甚至发生了御用酒杯被偷走的奇闻。据《宣和遗事》记载，那一年元宵节观灯，男男女女都在领取美酒品饮。其中有一位女子喝完酒顺手就把皇家的金杯给带走了。守御的卫士看见后，立刻将她拿下并押送到皇帝的面前。谁知这是个才女，当场就诵读起应景的《鹤鸣天》词，使得宋徽宗大喜，反而把那金杯赐给了她，还叫卫士护送回去。原来，元宵节一度也被称作小偷节——在这几天，偷东西是合法的游戏。《魏书·东魏孝静帝纪》就曾记载：天平四年的正月十五日，民间盛行互相偷取东西的游戏。《帝京景物略》一书甚至写道：在金元时期，官府规定在元宵节的前后三天里，遇到小偷不能加罪，最多是笑着驱赶。即便偷人家的妻子、女儿的行为也可以被容忍。即便在今天，这种越礼狂欢的程度也是难以想象的。

## 张灯结彩

作为全年最大的灯节，制作灯彩显然是元宵节不可或缺的元素。经过历代匠人在选材、审美方面的不断创新，中国的花灯积累了下十分繁复的形制和种类，其精妙绝伦的技艺令人叹为观止。除了走马灯、龙灯、鱼灯、宫灯、荷花灯、龙凤灯等常见的种类，机械传动、层积成组、音响相佐等奇效果也早就成为了人们赏灯的追求。唐代就有一位制灯工匠毛顺，能做出高达一百五十尺的灯楼。其中不仅龙凤虎豹腾跃的姿态活灵活现，所悬挂的珠玉金银在风吹之下还能发出悦耳的声音。到南宋时，赏灯的花样和规模更为惊人：“禁中令作琉璃灯山，其高五丈，人物皆用机关活动，结大彩楼贮之。又于殿堂梁栋窗户外间为涌壁，作诸色故事，龙凤喷水，蜿蜒如生，遂为诸灯之冠……山灯凡数千种，极其新巧，怪怪奇奇，无所不有”（《武林旧事·元夕》）。在山东、山西等地还流行一种用粮食做灯碗的习俗：“正月十五蒸荞麦面为灯盏，注油燃灯，次早食之”（《澄城县志》）。

为了进一步提升节日气氛和观灯的趣味性，在花灯写谜语来猜的活动也早已有了之。宋代《武林旧事·灯品》就记载：“以绢灯剪写诗词，时寓讥笑，及画人物，藏头隐语，及旧京谚语，戏弄行人”。这种看似是有奖竞猜的普通游戏，实则能将文辞的幽默、隐喻、意境与花灯的视听审美巧妙结合。驻足灯前的人们不仅可以享受多元的快乐，还能启发想象、锻炼智力、增长知识，所以广受男女老幼的喜爱。有时候，灯谜还能起到针砭时弊、言志畅怀的作用。据说，魏晋

时期的灯谜“千里草，何青青。十日卜，不得生”（谜底“董卓”），就是百姓对昏君乱臣、民不聊生的讽刺。又如：抗日战争时期，灯谜“抗战胜利有饭吃”，谜底是成语“饱食终日”。这也充分反映了当时国人对侵略者的痛恨。

历史上，元宵观灯的名目和形式之所以层出不穷、精益求精，不仅因为黑夜中的点点烛火犹如天上繁星，能给人赏心悦目、温馨和睦之感，其背后的意象也有着重要的作用。

在古代，灯火除了能在巫祀活动中充当人神沟通的工具，很多时候也是生命、生机和永恒的象征。例如：成语“油尽灯枯”就用于指代生命的终结。在寺庙中，佛前的长明灯则意在表现佛法的无尽和永恒。《三国演义》中，诸葛亮禳星求寿所用的也是明灯：“地上分布七盏大灯，外布四十九盏小灯，内安本命灯一盏”。在我国的福建等地，由于“灯”字与人丁的“丁”谐音，它还有新生命降临的美好寓意，正所谓“门前灯亮旺人丁，后堂无光家不兴”。因此，过去元宵节还流行偷别人家花灯的习俗，目的就在于对于嗣延续的祝愿。《岁时广记·偷灯盏》就记载，在元宵夜，在毫社的街头巷尾常见有人偷盗灯盏，而且故意要引得别人咒骂，据说这能给自己带来吉利。即便在当时的首都杭州也有类似的风俗，叫作放偷。偷灯的这种行为主要是为了获取能生男孩的美好预兆。另外，灯还是光明和智慧的体现。在古代，每逢正月学堂开学，家长会给孩子准备一盏灯笼，要由老师来点亮。这种“开灯”的习俗意在盼望孩子聪慧长进，前途光明。在佛教中，灯更是扫除黑暗、愚昧的重要符号：“灯者，觉正心也。以智慧明了喻之为灯，是故一切求解脱者，常以思为灯台，心为灯盏，信为灯灶，增诸戒行为以添油，智慧明达喻灯火常燃”（《观心论》卷一）。

作为年节的尾声，元宵节本就是辞旧迎新、继往开来的时刻，预示着新生活、新征程的开始。在这个时候，无论是给自己还是家人点亮一盏，既应景切题，也是美好愿望的充分表达。

## 爱意满满

在中国的传统观念中，月圆往往与团圆相联系。因此，和中秋一样，元宵也被视为团圆节。而且所谓“一年明月打头圆”，作为新年的第一个月圆之夜，它还具有一圆复始的特殊含义，此时的“圆”似乎更显全方位的特征。

正月十五，中国人自古就讲究吃糯米粉包馅的甜食。不管叫“元宵”，还是“汤圆”，它都取团圆圆满、甜蜜温暖之意。较之于南方用手包、搓的做法，北方对圆的追求似乎更为极致：直接把馅料放在扁箩里不断地滚、滚。

此外，元宵节随处可见的灯笼、灯轮、舞龙和天上的圆月一起，共同构建起人们对于家人团圆、圆满无缺的祈盼。因此，在以元宵为题的古诗词中，不仅有对良辰美景、花好月圆的描写，也常见思乡、念旧的情绪，所表达的大多是对家国破碎难圆的怅然：“海澄空碧正团圆，吟想玄宗此夜寒”（齐己，《庚午岁十五夜对月》）；“今年元夜时，月与灯依旧。不见去年人，泪湿春衫袖”（欧阳修，《生查子·元夕》）。

正是浓郁的团圆氛围把这个节日烘托得格外深情和诗意。在《红楼梦》中，元妃省亲的大团圆发生在元宵，贾府衰败离散的预示同样缘于正月十五“爆竹”的灯谜。

除了家国之爱以外，元宵还是男女结缘相恋的佳期。它和七夕相仿，也是中国古代的情人节。过去，妙龄少女能够外出的机会有限，大多遵循大门不出二门不迈的行为准则。但与除夕闭户守岁、中元忌诗夜游不同，正月十五本就是倡导出门游玩的节日，即所谓“十五三不出，到头一场空”。加之，官府允许大家通宵达旦、越礼狂欢，青年男女自然获得了更多相遇和嬉戏的机会。“月上柳梢头，人约黄昏

后”；“连手窥潘稼，分头看洛神”等诗句，都是对这种因节而缘的生动描绘。

另外，元宵节所流行的“走桥”“摸钉”等习俗也具有幽会、祈子的意味：正月十五、十六，成年的女性可以结伴出游，途中一定要经过多座桥梁，并触摸一下城门上凸起的铜钉。这既可以祛病除灾，也能巧遇良缘、早生贵子。因此，这几天的桥梁上每每人潮涌动，成为爱恨情愁的衍生之所。唐代，长孙正隐就曾这样描述洛阳的元宵盛况：“美人竞出，锦障如霞；公子交驰，雕鞍似月。同游洛浦，疑寻税马之津；争渡河桥，似向牵牛之渚。”（《上元夜效小庾体同用春字》序）。

因此，这灯月交辉、喧嚣沸腾的佳节之夜还蕴藏着浓浓的爱意和温情，它们同样昭示着勃勃生机。

## 戏乐声声

为了突显“闹”的主题，元宵节不仅常见锣鼓喧天、鞭炮齐鸣的场景，音乐、舞蹈、戏曲一类的演艺活动也层出不穷。

早在隋代，朝廷就专门张罗规模盛大的夜间演出：“每岁正月，万国来朝，留至十五日，于端门外，建国门外，绵亘八里，列为戏场。百官起棚夹路，从昏达旦，以纵观之。至晦而罢。伎人皆衣锦绣，饰彩”（《隋书》卷15）。至南宋，正月十五夜里尽情歌舞的景象则更为炽热。据《梦粱录》记载，仅杭州城里同时献艺的就有数十个舞队和二十四家傀儡班（擅长逗乐和角色扮演的），而且“府第中有家乐儿童，亦各动笙簧琴瑟，清音嘹亮，最可人听，拦街嬉耍，竟夕不眠。更兼家家灯火，处处管弦”，足见当时各类演艺表演的热闹程度。

在这种节日需求的作用下，一部分用于表现元宵的艺术作品也应运而生。例如：古代用于狂欢的舞蹈就有踏歌、面具舞、鱼灯舞、舞龙、秧歌、逐鼓舞等很多种。

各地的民歌也有不少是与闹元宵、观花灯相关的佳作：山西的《闹元宵》、西藏的《正月十五那一天》、台湾的《卖汤圆》、陕西的《挂红灯》、山西的《观灯》、福建的《采花灯》等。在民族器乐中，《闹元宵》《正月元宵》《正月十五闹雪灯》等曲目也应景切题、耳熟能详。这些音乐作品大都具有旋律激越、节奏欢快的特征，能够很好地烘托出热闹的节日氛围。

另外在很多地方，搭台唱戏也是元宵节常见的习俗，因为戏台上的敲锣打鼓、唱念做打、嬉笑误会与“闹”的主题十分吻合。这几天的应节戏也以玩笑戏和武打戏居多。其实，早在宋金杂剧中就已出现名为《闹元宵》《鬼元宵》的剧目。元代以后，《一丈青闹元宵》《小李广大闹元宵夜》《村姑儿闹元宵》《宋公明大闹元宵》等作品更是次第涌现。在这几天，各类历史人物似乎都被安排了“闹”的任务。即便是《才子佳人误元宵》《玉月英元宵留鞋记》一类的爱情戏，男主角主人公的交往同样荒诞离奇、笑料不断。甚至在宫廷里，也有专为元宵节量身定制的剧目。据史料记载：清代皇家仅演出《福祿寿舞灯》一出戏就要用掉蜡烛六百四十八支。

在各地方剧种那里，各类观灯戏同样广受欢迎，像黄梅戏《夫妻观灯》、秦腔《苏惠观灯》、茂腔《赵美蓉观灯》、淮剧《杨排风观灯》、潮戏《陈三五娘观灯》等。这些剧目都以大段报唱灯名的表演作为卖点。沪剧《徐阿增出灯》《女看灯》《新看灯》等作品的“赋子板”更是长达百余句，能把各种灯名和背后的典故唱得酣畅淋漓、铿锵有力。但这些灯戏所折射的依然是世间百态和人情冷暖。

元宵时处寒冬、多见霜雪，却是一个温馨愉悦、生机盎然的节日。人们在狂欢、团圆、爱恋之中，结束了过年的洗礼，开启又一段新的征程。良宵难别，宴席有散，但月缺有圆、人情常在。在一声声祝福中，人们所迎来的是更加美好的明天。

据文汇报



## 元宵节诗词

### 正月十五夜

◇苏味道

火树银花合，星桥铁锁开。  
暗尘随马去，明月逐人来。  
游伎皆秣李，行歌尽落梅。  
金吾不禁夜，玉漏莫相催。

### 十五夜观灯

◇卢照邻

锦里开芳宴，兰缸艳早年。  
缛彩遥分地，繁光远缀天。  
接汉疑星落，依楼似月悬。  
别有千金笑，来映九枝前。

### 生查子·元夕

◇欧阳修

去年元夜时，花市灯如昼。  
月上柳梢头，人约黄昏后。  
今年元夜时，月与灯依旧。  
不见去年人，泪湿春衫袖。

### 观灯乐行

◇李商隐

月色灯山满帝都，香车宝盖隘通衢。  
身闲不睹中兴盛，羞逐乡人赛紫姑。

### 木兰花令·元宵似是欢游好

◇苏轼

元宵似是欢游好。何况公庭民讼少。  
万家游赏上春台，十里神仙迷海岛。  
平原不似高阳傲。促促雍容陪语笑。  
坐中有客醉多情，不惜玉山拼醉倒。

### 上元夜六首·其一

◇崔液

玉漏铜壶且莫催，铁关金锁彻明开。  
谁家见月能闲坐？何处闻灯不看来？

## 元宵节美食——汤圆



图片来源于网络

汤圆，别称“元宵”，是汝州传统小吃的代表之一，也是元宵节的一道美食。汤圆是由糯米粉等做的球状食品，一般有馅料，煮熟带汤食用。

汤圆的历史十分悠久。相传春秋战国时期，正月十五这一天，楚昭王经过长

江，见到一些漂浮的食物，是一种带馅的白色甜食，于是请教孔子。孔子说，此食物外白内红，乃复兴之兆头。楚昭王大喜，此后每年正月十五，便命臣民仿制这种食物来吃。当时汝州之域隶属楚国，从此以后，汝州人也便有了元宵节吃元宵的习俗。

每年的正月十五，每个人都要吃一碗热腾腾的元宵。而且这一家家户户都要张灯结彩，小孩子们挑灯笼、逛庙会，看花灯、踩高跷、舞狮子，简直太热闹了，可以说，元宵节是春节后的最后一次狂欢。这一天以后，人们又要进入新的一年，新的一年美好生活的希望。

汝州童谣：“正月十五过完年，家家户户喝汤圆。喝完一碗还想喝，俺娘笑我老是馋。” 据汝州民俗文化丛书(食)