



■在九江,长者们吃着自己包的饺子乐开了花。 珠江时报记者/朱明菲 摄

包饺子吃汤圆送祝福 南海人将这样过冬至



12月21日便是冬至,今年你打算吃汤圆,还是吃饺子?对于大多数土生土长的南海人而言,全家人围坐享受饕餮盛宴,饭后再来一碗热腾腾的汤圆,几乎成了冬至的标配。

冬至大过年。今年的冬至恰巧是周日,南海人会不会在冬至夜吃团圆饭?除了无鸡不宴、无汤不欢,冬至团圆饭打算吃什么?吃饱喝足前,有没有养生知识点要注意?社区又准备了哪些节日活动呢?

12月17日至18日,珠江时报派出七镇街驻站记者,兵分七路走进市场、社区、中医诊室等地,提前带您了解南海人怎样过冬至。



扫码了解南海人怎么过冬至。



■在狮山大利市场一处羊肉摊档,老板正认真处理羊肉食材。珠江时报实习生/杨少鹏 摄

第1问

社区冬至活动有哪些?

包饺子比赛暖人心 为高龄长者送祝福

“小饺暖尽心头寒,更胜金银百十千!”12月17日下午,一场包饺子比赛在九江镇上西社区幸福院火热进行。

在社工的指导下,上西村20多名长者分成4个小组,各自分工包饺子。有的准备馅料,有的擀起袖子擀面皮,一切就绪,再把喜欢的馅料包上,轻轻一捏,一只圆鼓鼓的饺子便成型。

大家表情专注,动作娴熟,有序合作,不一会儿功夫,各式各样的饺子就放满了一桌。大家还为喜欢的饺子投票,最终第二组被评为“花式饺子王团队”。

“天气这么冷,来场‘热辣辣’的包饺子比赛,大家玩得开心、吃得开心!”第二组的长者冯秀梅得知自己组的饺子最受欢迎,乐开了花。

无独有偶,12月18日,大沥镇沥东社区幸福院开展“冬至传温暖,浓浓一家亲”社区关怀行动,上门探访24户高龄及独居长者,送上冬至的祝福。

“谢谢你们,有心了!社区真的很关心我们老人。”接过幸福院社工和义工带来的慰问品,沥东社区88岁的长者冯婆婆热情地招呼大家坐下,和社工聊家常。

“我每天都会吃点降压药,还有降尿酸的药物。”冯婆婆告诉社工。驻沥东社区卫生服务站的家庭药师听到后,找出冯婆婆的药袋,拿起每一盒仔细检查并叮嘱:“婆婆,这个药每天吃一颗就好,不能多吃,早上吃效果会更好。”

随后,家庭药师为冯婆婆测量血压。“冬至要到了,这几天明显冷了很多,要穿够穿暖。”家庭药师说,人在冬天的血压会升高,患高血压的人士可视情况提早服药。

除了提前探访慰问长者,沥东社区幸福院还将在冬至当日组织游园会,让长者们过一个暖暖的冬至。

第2问

全家人如何过冬至?

宴中羊肉暖身体 饭后汤圆甜入心

12月18日,记者来到狮山广场内的大利市场,阵阵寒风挡不住档主与街坊的热情寒暄,档主不时往街坊的菜篮里塞一把葱姜。

冬至是团圆佳节,一些前来买菜的街坊表示已准备好当晚的主要食材,打算大展身手,为家人做上一顿丰盛晚餐。“这次冬至会和家人一起吃羊肉火锅,饭后再来一碗甜甜的汤圆,口甜心也甜。”正在挑选羊肉的何女士说,12月大幅降温,家人都不想出去,打算在家里吃暖暖的团圆饭。

在丹灶镇仙岗社区,居民刘易金正在准备制作松糕的材料,希望在冬至当天,让家人吃上热腾腾的松糕。冬至前夕,仙岗社区的居民都会制作松糕,将米浸泡在水中,再磨成粉状,加入红糖一起搅拌均匀,最后上锅蒸至熟透。“米浆会慢慢膨胀上升,高度也会逐渐增高,寓意步步高升。”刘易金说,家里每个人都要吃上一口松糕,也是先辈们留下的风俗习惯,保佑来年平安健康,步步高升。

“冬至大过年,全家人都会围坐吃团圆饭。”刘易金说,冬至和过年都是全家齐聚的日子,围坐一起吃团圆饭,寓意团圆圆满、和和睦睦。饭后的家庭活动,便是围着糯米团,一起做汤圆,“将片糖塞在糯米团内,包裹成一个圆球,再下锅煮。”刘易金说,每年冬至,都是家里长幼最开心的日子。

“冬至当然是吃汤圆了,寓意团团圆圆!”里水市民肖阿姨说,冬至日她最开心的是与家人聚在一起,吃一碗汤圆和温暖软绵又香喷喷的糯米饭。

第3问

冬至养生要注意什么?

糯米不宜食用过量 团圆饭可吃补肾食物

汤圆和糯米饭固然好吃,但吃多可能会导致消化不良,有什么两全其美的办法呢?

“将淮山、芡实、谷芽、麦芽、竹衣等药材一起煎服,可达到健脾、调理积食的功效。”佛山市仁和中医院里水门诊部呼吸内科教授李俊雄说,糯米较为粘滞,难于消化,所以不宜一次食用过多分量。

李俊雄还提醒,冬至要注意保暖,多做运动增强体质,也可以用五指毛桃、淮山、人参等煲汤,以健脾益肺。

广东省人民医院南海医院中医科主任、副主任医师陈瑞发表示,阳气是人之根本。根据中医四季养生“春夏养阳,秋冬养阴”的原则,冬季正是养肾的好季节,肾阳虚的人可以多补阳气,吃些人参、鹿茸等食物,肾阴虚的人则要养阴,可以多吃枸杞子、黑糯米、黑豆、核桃仁等滋阴补肾的食物。

“冬至这天全家人都会回家吃团圆饭,这时可以多吃补肾食物。”陈瑞发建议。另外,冬季天气寒冷,出门应注意防寒保暖,预防感冒。

