



## 春节期间，“阳康”人群需注意哪些方面？专家来支招——

# 保证充足营养、规律作息和良好睡眠

本报讯(杨冷 冯新春)对于“阳康”人群来说,身体免疫力经过与新冠病毒的一场“大战”,需要一段时间的修整。春节期间,“阳康”人群应该着重注意哪些方面,才能为身体恢复创造一个良好的环境?针对这些市民的疑惑,1月16日,市疾控中心传染病学首席专家、主任医师袁兆虎结合我省最新《新冠病毒感染后居家康复专家指南》给出建议。

“根据世界卫生组织《新冠肺炎个人康复指南》,结合临床观察和人群调查,新冠病毒感染者恢复期人群目前主要存在呼吸急促、体力活动与锻炼受限、体力下降和疲劳感、声音嘶哑与咳嗽、吞咽问题、嗅觉味觉问题、焦虑抑郁和睡眠问题身体疼痛等健康问题。”袁兆虎说,“阳康”后,虽然核酸、抗原检测结果已经转阴,但机体尚未恢复到病前水平,需要1-2周甚至更长时间才能完全缓

解。此阶段在日常生活起居、日常活动锻炼等方面都应本着循序渐进、量力而行的原则,逐步恢复如常。

袁兆虎表示,“阳康”阶段,要保证充足营养、规律作息和良好睡眠。饮食方面,要注意多摄入高蛋白有营养的食物。有基础疾病的患者平时最好戒烟、限酒,以免加重病情。此外,对于胃口不好或有味觉障碍者,建议少食多餐。

“阳康”之后,因剧烈运动诱发心肌炎导致死亡的病例进入大众视野,“阳康”阶段如何锻炼身体成为人们所关注的话题。对此,袁兆虎援引《新冠病毒感染后居家康复专家指南》中“日常锻炼注意事项”内容:在规律起居、保证充足营养和睡眠的基础上,从低强度活动开始,如散步、八段锦、简单日常家务等。若无明显不适,数周内可逐渐增加活动强度,如快走、慢跑、骑自行车、游泳、跳

舞等,直至恢复到患病前的正常活动状态。如果在运动过程中出现胸痛、心悸、头晕等不适症状,应立即停止运动,必要时及时就医。对于住院康复患者、原有心肺基础疾病患者,以及遗留有乏力、胸闷、呼吸困难等症状的患者,两周内应避免进行剧烈运动或繁重工作,可维持低强度运动至少1-2周,当身体逐步适应后再进行更高强度的运动。

“目前正值冬季呼吸道传染病高发期,不排除新冠病毒感染与流感、普通感冒,以及其他冬春季呼吸道传染病叠加流行的风险,不能因‘阳康’而降低自我防护标准。”袁兆虎提醒市民,外出时要继续坚持科学佩戴口罩,减少聚集,非必要不前往人群聚集和空间密闭场所。随时做好手卫生,尤其是在接触可疑污染物或高频接触的公共物体表面后。

强信心 看发展 过大年  
——新春走基层

## “打酱油”走向全国 传统年俗越来越有活力

王娜 周迎 俞佳融

1月16日,为期三天的46届恒顺酱醋文化节迎来闭幕日,当天,由于雪后初霁,排队领取酱油的人群比前两天更多了。

“以前我都会打上几桶酱油,带回江西给亲友,这也成了我们家的年俗。”来自江西九江的新市民徐晨在镇江工作快10年了,两年没有回家的他,今年要带着镇江媳妇和女儿回家过年,他说,“父母听说我要回来,微信让我记得多带点恒顺酱醋回家。”

因为现场靠近西津渡景区,外地游客也不少。“爸妈带我来江苏玩,从苏州一路过来,正好遇上镇江的‘打酱油’活动,感受到了浓浓年味。”来自安徽合肥的小游客李雨婷今年上初二,一家人听说西津渡有年俗活动专程前来。

记者看到,除了“打酱油”活动,现场更是集合了北京同仁堂、东阿阿胶、王致和、永盛斋等众多老字号带来的新品。“作为中华老字号,我们宴春酒楼的宴春肴肉成为热门伴手礼首选之一。”宴春酒楼总经理倪琦介绍,现场售卖的是黄色包装的新春版肴肉礼盒,更方便携带。

热闹的活动激发了消费潜力,成了“年货经济”的重要一环。恒顺醋业副总经理杨永忠介绍,今年是第46届恒顺酱醋文化节,“打酱油”活动以“团团圆圆过大年 全国人民打酱油”为主题,除了线下的1万桶酱油,还在江苏消费促进品牌“苏心消费”的线上销售,事先准备的1万桶酱油开售仅2个小时便告售罄,后来再追加的1万桶,也已销售一空。

为何一个活动延续了近半个世纪后,越来越有活力?业内人士表示,今年恒顺发布了6大系列46款新品,深入市场一线,感知和触达,将传承与创新融合,在时代浪潮中日趋年轻,焕发生机。去年起,恒顺更是将“打酱油”推广到全省13市。有了去年的基础,今年的步子迈得更大了,走向全国33个城市,更展开全球Logo征集活动。

而金融也助力传统年俗迈新步、上台阶。工商银行作为恒顺打酱油活动的合作方,为参与的消费者带来更多实惠。镇江分行机构金融业务部副总经理唐镇说,元旦起,工商银行镇江分行联合恒顺集团推出了“新年工行助你打酱油”活动,借力工行网点及工行网银小游戏,送出了多种优惠。

## “腊月二十五,推磨做豆腐” 豆香中透出浓浓的年味儿

杨蝶飞 陈怡帆

俗话说,“腊月二十五,推磨做豆腐”,传统年俗中,豆腐有着“头富、兜福”的美好寓意。居住在扬中市三茅街道永和村的陈安全,用着父辈传下来的古法手艺做豆腐,在浓浓的豆香中,期盼新的一年生活过得富足有余。

1月16日已近晌午,60岁的陈安全仍在豆腐坊里忙碌,房间不大,整个人裹在浓得化不开的水雾里,街坊四邻提着一桶桶黄豆到他家来磨豆腐,在等待的间隙,村民们坐在一旁,或喝上一碗豆浆,或吃上一碗豆腐脑,整个屋内都弥漫着一股浓郁的豆香。

做出好吃的豆腐可不是一件容易事。陈安全制作豆腐的流程除机械打浆外,其余均按古法规程操作——大锅烧浆,卤水点浆,上框装浆,大石压制,切块成型,道道工序,非常讲究。其中,点浆是整个豆腐制作过程中

最重要的一个环节,耐心和技巧缺一不可。

“撑船、打铁、做豆腐,都是出了名的辛苦活。以前父亲都是用石磨磨提前一天泡好的豆子,再用棉布吊起来打浆。”陈安全介绍,自己是名退伍军人,退伍后做过许多工作,最开始是由妻子继承了父亲磨豆腐的手艺,“后来自己上了年纪,就回来帮妻子一起干,不图赚多少钱,让群众吃到安全放心的豆腐,心里高兴。”

每斤豆收取1.5元加工费,20斤黄豆约能磨出100块豆腐。佳节即将来临,客户增多,陈安全的作坊每天都要亮灯到深夜,高兴的同时,脸上透露出的是疲惫。“这期间也有两年时间中断过,很多人跑来跟我说,还是你家做的豆腐好吃,别的地方买不到。”陈安全笑着说,“那就继续做吧,卤水老豆腐是年味儿,是记忆里的味道。”



1月16日下午,市港航事业发展中心在京杭运河镇江服务区开展了“迎新春送祝福”活动,给常年在水上漂泊的船民们送去新春慰问。  
锁诗洁 黄帅 摄影报道

## “润州请您 欢度春节”活动即将开启 新春消费券1月18日10点开抢

强信心 优服务 促发展

本报讯(孙晨飞 高昕)1月16日下午,润州区召开新闻发布会,发布“润州请您 欢度春节”活动内容。记者了解到,1月18日开始,润州区将发放新春消费券,累计让利总额超300万元,拉动市场消费超3000万元,带动春节消费“热”起来。

本次活动将采取“政府引导、市场运作、大众参与”的方式,打造多元融合、模式创新的消费节庆品牌活动。消费券从1月18日10时开始发放,在2月18日前使用。共分为5大主题活动:“润州请您来购物”,在参加活动的零售店面消费满300元减100元;“润州请您团圆

饭”,在指定餐饮企业消费满500元减200元;“润州请您来游园”,仅需支付1元即可获取一张金山或南山游览门票;“润州请您来加油”,在中石油加油满200元减20元;“润州请您来看房”,新春正月初五到初十,润州区内每个楼盘的前30名看房者,可优先领取“满300元减100元”购物消费券一张。此次润州新春消费券活动与镇江市市级活动优惠相辅相成,同一消费场所,只要达到满减金额均可使用。

市民通过下载,打开手机上的云闪付APP,定位镇江,进入活动主页面,点击首页“润州请您”消费券图标或润州消费

券图标,进入领券页面即可参与抢券,每名用户可选择两个场景消费券,每个场景消费券限领取一张,数量有限,先抢先得。

活动期间,润州区各大商超、电商企业,也将同步开展精彩纷呈的新春促消费活动。瑞祥全球购将举办年货狂欢GO和福鲤圈年货大集,送年终福袋,每日限量发放满300减50通用优惠券,还将携手第46届恒顺酱醋文化节开展“世界味道 直播专场”活动。万达广场从大年初一开始,将开展舞龙舞狮、迎财神、“国风四喜巡游大赏”、“元宵喜乐会”汉服节等众多系列活动。常发广场和永辉、大润发、长申、苏果等连锁超市将举办系列活动,还将联合美团外卖、京东到家、饿了么等平台,推出满减、满减、满减、抽奖等活动。