



蛇年春节 健康防护指南来了!

祥龙辞岁，灵蛇献瑞，新春佳节将至，忙碌了一年的人们踏上了归家的旅途。节日期间，部分地区多雨雪冰冻天气，再加上人员大规模流动，加大了疾病传播的风险。还有如暴饮暴食引发的肠胃不适，作息不规律等。这份春节健康防护指南请收藏，祝您度过一个健康、幸福的春节!

加强防护 预防感冒

- 前往人员密集的公共场所、乘坐公共交通工具或与他人近距离接触时，正确佩戴医用外科口罩或 N95 口罩。
- 与他人交谈时，尽量保持 1 米以上的安全距离。
- 在家中要常开窗通风，保持空气流通。



旅游出行 安全第一

- 旅游出行前要做好准备，携带必要的防护物资和药品。
- 旅途中加强个人防护，科学佩戴口罩，做好手卫生，在外就餐时注意食品卫生。
- 返回后，如出现发热等异常症状，建议及早就诊，并主动告知旅居史等情况。



据奔流新闻

你发现了没？2025 年至 2029 年连续 5 年都没有年三十。也就是说，过了腊月二十九，就直通大年初一，这几年的年三十都去哪儿了？为什么会出现这种现象呢？没有大年三十，除夕的习俗会受影响吗？

没有“大年三十” 仍可开心过“除夕”

首先，腊月二十九、三十，正月初一、初二，都是指的农历，农历里的一个月，主要是用月亮的圆缺变化来定义的。

可是，太阳地球月亮的相对运动不是手表的时针分针秒针，不可能都凑出人为定义的整数来，现代天文学早算出来，一整个月相的变化周期大约是 29.5306 天，也就是大约 29 天 12 小时 44 分钟，可是在实际的生产生活当中，不可能说刚到中午 12 时 44 分就集体给日历翻一篇，中午没法强行变成第二天。所以，农历的一个月，只能是要么 29 天，也就是小月；要么 30 天，也就是大月。大小月，并不是一大一小有规律地排列，需要经过精确的计算来决定，如果腊月赶上小月，那就是 29 天，没有大年三十。虽然连续五年没有三十并不是特别常见，但也是正常现象。

没有了年三十，过年就会失去灵魂吗？

不会！岁末的最后一个晚上，民间习惯称为“除夕”，因此，不管腊月是 29 天还是 30 天，它都是农历年度的末尾，不会影响除夕的存在。

据央视新闻

均衡膳食 合理搭配

- 应遵循“食不过饱”的原则，最好每餐七分饱。
- 尽量维持和日常一样的进食节律和时间，不宜过于随意地进餐，尽量遵循每日三餐或少量多餐的原则，为身体减轻不必要的负担。



安全饮食 适度锻炼

- 家庭朋友聚餐，建议使用公筷公勺，鼓励分餐，应注意饮食安全。
- 勤洗手，保持餐具、厨具清洁。食物原料与加工熟食要分开，加工食物的厨具、容器要生熟分开。
- 在家中或户外进行适量的运动，如散步、健身操等，增强体质，提高免疫力。



留心细节 安全过年

- 花生瓜子易卡喉，儿童老人防窒息。进餐时专注于食物，注意细嚼慢咽。
- 围炉煮茶、烤红薯等，宜选择电炉、酒精炉等，并保持开窗通风。如使用炭炉，最好选择在室外通风良好处。



敬告读者

根据国务院春节放假安排，本报 1 月 28 日(除夕)至 2 月 4 日(正月初七)休刊，2 月 5 日(正月初八)恢复正常出版。休刊期间，您可通过奔流新闻了解各类资讯。
兰州晨报编辑部