

春节压岁钱怎么花？各有各的招

生活头条

记者 储珊

对孩子们来说,过年最高兴的事儿那一定是收压岁钱了。上世纪七八十年代,压岁钱不过是几毛钱或几块钱,那时候长辈给孩子压岁钱不在于多少,为的是图个吉利,祝愿孩子在新的一年里健康、平安。随着人们生活水平的提高,压岁钱的数额也直线飙升,动辄就成百上千,一个春节下来,有的孩子甚至能收到上万元压岁钱。那这么多的钱,孩子们又是如何处理的呢?

孩子:有的花有的存

“我也不知道多少,但是奶奶给了两个红包,都很厚的!”今年7岁的夏咚对钱还没什么概念,过年走亲戚收到红包后,都会第一时间主动“上交”给爸妈,也从来没有自己支配过红包。

对比而言,14岁的耿狄就更渴望财务自由。“我给了妈妈一部分,她会帮我存起来,自己留了2000块。”耿狄说,她已经计划好了,将用这笔钱请同学吃顿饭,购买一个新书包,再来一次短途旅行。“我想要全部自己

负责保管,但是妈妈不同意,我也没有办法。”耿狄表示,等她再长大一些,她准备再争取争取。

“我想给外婆买件新衣服,带她去北京看看天安门。”毛毛今年已经念大三,他们家的传统是包到大学毕业。在收到6000多元红包后,毛毛计划带外婆去北京走走,“从小是外婆带大的,好吃好喝都紧着我,自己很节约,想好好报答她。”

父母:大部分花在孩子身上

徐美是两个孩子的妈妈,今年一共“进账”12000多元。最终,她给了大

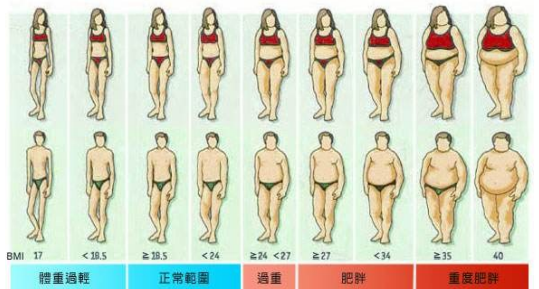
儿子1000元,剩下的都“占为己有”。“这里面有我支出的成本的,有包出去才有收回来啊。”不过,徐美表示,不让孩子做主的最大的原因是怕孩子乱花钱,形成大手大脚的不良消费习惯。

面对上万的压岁钱,家长王则名的做法是:召开家庭会议,商量出一个合理的消费方案。最终,他们决定拿压岁钱给孩子报2个兴趣班,剩下的钱帮孩子补贴学费和添置新的文具。

不过,采访中大部分家长表示,虽然孩子对红包的自主支配权不大,但红包最终都是花在孩子身上,有家长更是直接为孩子开了银行账户,将红包存成了教育基金,等孩子上大学再取出来。



在体重面前 我们真的无能为力吗？



日常生活中,我们常常发现有些人怎么吃都不胖,有些人喝凉水都长肉,在一个家庭中,父母的胖瘦程度也往往与子女的胖瘦程度相似。

于是有人认为,瘦人之所以比较瘦不是因为他们生活方式更健康,而是因为与胖人相比,他们没有那些导致肥胖的基因。

消息一出,引起了很多人的讨论。那么,事实真的是这样的吗?基因与肥胖之间究竟有怎样的关系呢?今天就让我们详细的了解一下!

如何判断是否是肥胖？

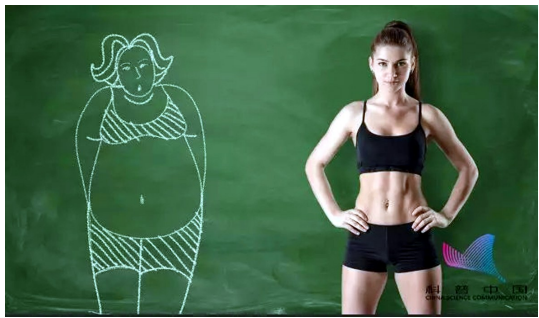
BMI 指数最常用于衡量肥胖的程度,作为大众纤体指标,根据身高和体重进行计算:体质指数(BMI)=体重(kg)÷身高^2(m),对于亚洲人而言 BMI 在 18.5–23.9 内为正常体重,大于这个范围为超重。

但是对于青少年、孕妇、身体虚弱的老人、运动员等不能简单用 BMI 指数来评估,需要借助体脂率测量、腰围身高比、内脏脂肪测量等更加专业的工具来判断肥胖程度。略微丰满也不能简单定义为肥胖,不要因为追求”骨感”,盲目减肥。

肥胖会产生什么影响？

肥胖可以导致心理或者生理上持续的倦怠感、虚弱、疲倦和注意力不集中等,对患者的社会交往、心理和正常生活造成不良影响。

根据引起肥胖的原因通常可以将肥胖分为慢性肥胖综合症(CFS)以及疾病相关(癌症、感染性疾病、心血管疾病、自身免疫性疾病)的肥胖等类型,其中以癌症相关的肥胖(CRF)最为常见,肥胖症状可以在癌症患者完成治疗后数年存在。



肥胖与基因有什么关系？

单核苷酸多态性(SNP)代表着人群中相同基因座位的细微差别,是指 DNA 结构上的单碱基改变,大约只有 1% 的人群中会产生这种突变。能够产生功能的 SNP 一般出现在启动子、内含子或非转录区域,调控相关蛋白的表达,进而影响肥胖的易感性。

肥胖的发展一般是由于免疫失调引起的,因此与免疫相关的细胞因子如 TNF-α、IL1b、IL4 和 IL-6 基因多态性可以使肥胖加剧或使肥胖的持续时间增加。更重要的是,这些基因位点的多态性改变可以帮助预测人们是不是会有很大几率罹患肥胖。

肥胖的生活方式也遗传吗？

母亲的生活方式可能对孩子是否肥胖具有很大影响。这种遗传模式不表现在编码基因的 DNA 碱基改变,而是基因的修饰和表达模式的改变。长期给予小鼠高脂肪饮食,可以使其肝脏和心脏细胞中的 DNA 甲基化水平发生成千上万的改变,影响 RNA 转录、免疫应答和线粒体功能。这一改变可以通过母亲传给胎儿,并且可以持续影响至胎儿成年之后,增加罹患肥胖和糖尿病的风险。即便后代小鼠采取更加健康的饮食模式,这一影响也是存在的。

因此,单从基因层面的分析得出“肥胖是由基因决定的,健康的生活方式没有影响”的结论是站不住脚的,健康的生活方式也很重要!

如何远离肥胖？

- 1.由于不良生活方式造成肥胖的,可以通过控制饮食、增加运动量的方式减肥,不可为了追求短期效果胡乱服用减肥药物。
- 2.由于相关疾病造成的肥胖以及诊断为慢性肥胖的患者应在医生指导下进行减肥。
- 3.不断优化健康的生活方式,家庭和下一代的健康从自己做起!



猜灯谜 闹元宵

“奶奶快看,我猜对了两个,已经拿到小礼品了,太棒了!”元宵佳节,施家塘社区文化家园热闹非凡,大红灯笼,彩色灯谜,吸引了小区居民老老小小齐聚一堂。

通讯员 洪萍 摄

松鼠桂鱼

淳风淳味



据说早在乾隆皇帝下江南时,苏州就有“松鼠桂鱼”了,乾隆曾品尝过。清代《调鼎集》中有关于《松鼠鱼》的记载:“取季鱼,肚皮拖蛋黄,炸黄,作松鼠式。油、酱油烧”。可以说明,今天的“松鼠桂鱼”正是在“松鼠鱼”的基础上发展演变而来的。不同的是,古代的“松鼠鱼”挂的蛋黄糊,而今天的“松鼠鱼”是拍干淀粉。古代的“松鼠鱼”是在炸后加“油、酱油”成的,今天则在炸好后直接将制好的卤汁浇上去的。

说了这么多,赶紧上原料吧。主料:桂鱼1000克。辅料:笋丁、香菇、豌豆、虾仁。调料:干淀粉、番茄酱、鲜汤、糖、香醋、酒、盐、蒜瓣末、猪油、麻油。

料都准备好了,下面就分三步开始做这道菜。

1、将桂鱼去鳞及鳃,剖腹去内脏洗净,鱼皮朝下在鱼肉上先直剞,再斜剞,深至鱼皮成菱形刀纹,用绍酒、精盐调匀,抹在鱼头和鱼肉上,再滚上干淀粉,用手拎鱼尾去余粉。

2、将蕃茄放入碗内加鲜汤、糖、香醋、酒、盐、湿淀粉,拌成调味汁,炒锅用大火烧热,下猪油,烧至八成热时,先将两片鱼肉翻卷,翘起鱼尾,放入油锅稍炸使其成形。

3、再将鱼全部放入油锅炸,至金黄色捞起,放入盘中,装上鱼头拼成松鼠形,锅内留油少许,放葱段煸香捞出加蒜瓣末、笋丁、香菇丁,豌豆炒熟,下调味汁用大火烧浓后,放猪油和虾仁拌和,淋上麻油,起锅浇在鱼身上即成。

这道菜的特点是造型逼真,酸甜可口,来来来,赶紧上桌吧!

(记者 刘波)

温暖和谐一家亲

通讯员 胡淑娇

又是一年一度元宵佳节,2月19日上午,城东社区、大淳物业联合墨香业委会,邀请辖区党员、居民群众,在墨香小区举办了“欢欢喜喜闹元宵·温暖和谐一家亲”活动。

一碗温热的汤圆,一个温暖的笑容,一句温馨的问候,让社区居民们倍感节日的快乐。大家品尝了热气腾腾的元宵后,便开始竞猜环节,高高挂起的灯谜,让大家时而“窃窃私语”,时而在手里不停的比划、沉思。大家你一言、我一语

招聘会,我们也去“凑热闹”

通讯员 王惠娟

“来、来、来,到这边瞧瞧啊,合条件的还有免费体检券送哦……”正月初九招聘会的来料加工一角,西园社区分管计生、食品安全的工作人员向过往行人介绍着各种“福利”。

借着招聘的机会,西园社区工作人员耐心讲解计划生育政策,免费发放优生两免孕产检查体检券、避孕药具及计生宣传和食品安全资料。

通过本次活活动,既宣传了计生政策、食品安全知识,也为招聘单位登记了人才信息。领导参观时还夸奖“西园社区工作好认真噢!”



为崇尚简朴婚礼的文明新风点赞

小院围炉

储珊

男大当婚,女大当嫁。

这页新人激动、父母开心、亲朋好友祝福的人生篇章,往往都在热闹、喧嚣中被缓缓翻过。而仪式过后的新人,在回头算起“婚礼帐”时,却不免“头疼”。

粗略想想,一谈及婚礼,就必然涉及婚房、婚车、彩礼、酒席等等元素,而无论怎样,都是以万为单位统计的巨额数字。

诚然,结婚是人生大事,在能力范围内增强一点仪式感,给彼此增加一些回忆无可厚非。但往往这些花费,仅靠年轻人的微薄积蓄无法支撑。然而,或受到婚庆公司的鼓吹,或自身攀比心理作祟,大部分年轻人只能“打肿脸充胖子”,用啃老撑起一场豪华婚礼。

可喜的是,随着社会的进步,年轻人的思想观念正在发生翻天覆地的变化。近日,笔者去参加一场婚礼时,发现原本价格不菲的车队被骑行车代替,纷繁复杂的婚礼仪式

变成了由亲朋好友自编自导自演的节目,新娘下车时震耳欲聋的鞭炮声则被村里乐队的激情歌曲所取代。

整场婚礼,热闹、温馨、简朴,却处处洋溢着文明的新风。两个小家庭组成的大家庭,幸福地感受着大家的祝福,两位新人不用匆忙赶场,而能抽出更多时间和客人们举杯话甜蜜。不得不感叹,这是迄今为止参加过最个性、最特别的婚礼!愿这股清新的婚嫁新风,能吹进更多年轻人心里。