



文旅惠民“大礼包”让年味更足

本报记者 焦悦



阳光广场社火表演红火热闹

大展宏“兔”社火展演热闹红火、“360°看铜川”摄影大赛优秀作品云集、亲子戏雪嘉年华童趣“冰”纷……这个春节，“铜川年”年味十足。

2023农历新年，我市推出了一系列新春文旅惠民活动，包含各类文艺及旅游优惠活动共60余项，从1月到3月，各种精彩活动不断，为广大市民带来了一场视觉文化盛宴。

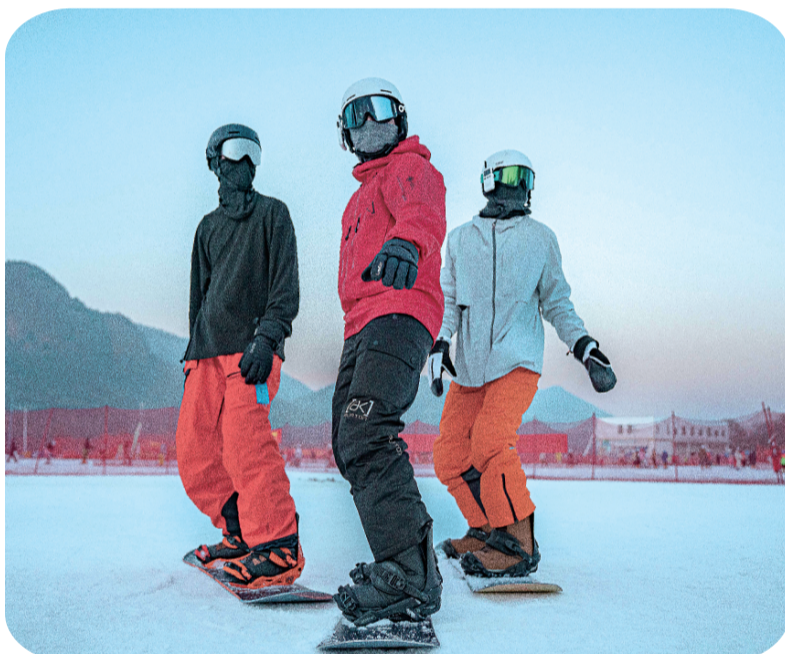
拜药王、赏美景、品民俗、探古迹，大年初一，药

王山景区格外热闹。民间秧歌队在药王山广场进行秧歌表演拜药王，祈福纳祥瑞，吸引了大批游客前来观看。大殿祈福、迎财神、点福灯、龙池洗手、猜灯谜、古韵拓印体验、汉服换装拍照打卡、投壶嬉戏、美食打卡……传统项目与现代玩法碰撞出新火花，老少同乐。“春意浓浓，节庆满满，药王山好久没有这么热闹了。”家住药王山下的居民陈伟婷感慨道。

舞狮、腰鼓、旱船等社火表演是过年必不可缺的



“360°看铜川”摄影大赛优秀作品展前人头攒动



游客在照金国际滑雪场体验滑雪

照片由照金国际滑雪场提供

这个春节，「懒人」料理风靡餐桌

本报记者 焦悦

今年春节，在家吃团圆饭成为很多市民的选择，而品类丰富、涵盖各式菜系的预制菜、半成品菜、速食等“懒人”料理则成了年货主力军，走进千家万户，风靡百姓厨房。春节前，各大直播间里，预制菜大礼包、各种菜系的“硬菜”销售火爆，由于其操作简便、节省时间的优势，更是受到年轻消费者的青睐。

预制菜作为近年来餐饮产业化发展的成果，因其方便且高效率的优势在近年来堂食难的情况下，迅速发展，逐渐风靡，走进千家万户。水煮牛肉、酸菜鱼、羊蝎子、佛跳墙……全国各地的名菜，只有你想不到，没有预制菜做不到。而早就兴起的速食产品在近几年更是超速扩张，以前在超市里只有冷冻水饺、速食粥的身影，而现在，广西螺蛳粉、南昌拌粉、云南米线、四川酸辣粉、陕西羊肉泡、凉皮等小吃主食风靡百姓餐桌，几乎家家户户的厨房里都有预制菜和速食的身影。

春节前，家住新区白云佳苑小区的赵女士在抖音平台某直播间下单了酸菜鱼、水煮肉片、土豆粉、螺蛳粉等食品。“这几年预制菜和速食我没少买，家里有小娃，春节期间我们选择继续宅在家里，我又不太会做‘大菜’，吃多了家常菜，偶尔也要换个口味，而且预制菜基本都是冷链包装隔天送到，加热一下就能吃，特别方便。”赵女士说。

对于预制菜和速食，消费者的态度褒贬不一。有人说，预制菜的口味千篇一律，少了“锅气”，少了厨房里忙碌半天口味随机的惊喜；但对于忙碌的上班族、全职带娃的宝妈、健身人士以及不会料理的厨房“小白”来说，预制菜和速食种类繁多，口味丰富，制作方便，只需微波炉加热或者蒸煮即可，无异于请了一位厨房好帮手。

在某事业单位工作的李女士告诉记者，自己是南方人，铜川当地的美食虽多，但有时候也会很想家乡的美食。今年过年，她因为要值班还是不能回家，所以早早地在网上购买了一些家乡口味的预制菜和速食来缓解思乡之情。而对于预制菜的安全问题，李女士坦言：“其实我还是比较放心的，我看到过一些报道，其实净菜的标准是比较高的，甚至比自己洗还干净。”

这个春节，预制菜也走上了很多家庭的年夜饭餐桌。家庭主妇杨女士就曾预订年夜饭，“去年我在网上买过水煮牛肉等四川名菜，每年的年夜饭千篇一律，偶尔换了口味，家里人也都赞不绝口。”杨女士表示。今年她网购了某平台热卖的十二道年夜饭套餐以及佛跳墙等预制菜，家里亲戚来时“大显身手”，亲戚们都跟自己要链接，准备也尝试一下新事物。“跟外面餐厅的年夜饭比起来，预制菜性价比算是很高了，而且在家里吃也更安全。”杨女士说。

预制菜和速食给年轻人带来了生活的便利，也丰富了主妇们的餐桌。在我市各大商超里，速食和预制菜有了自己的一席之地。也有不少饭店在将近年关时推出了预制菜，开辟新赛道。据了解，海底捞等连锁店旗下也有自己的预制菜推出。

五花八门的速食和预制菜丰富了老百姓的餐桌，丰富了大众的口味，但记者也需提醒广大消费者，在购买速食和预制菜时要注意其配料表是否干净、贮存温度及保存期限，丰富口感的同时，也要注意食品安全问题。

守护母婴安康 喜迎“兔宝宝”

本报记者 李阳

新年伊始，在市人民医院产科，有这样一群人又一次选择了与家的方向“逆行”，她们坚守在岗位上，守护着生命的平安，这群“春节不休人”忙碌的身影从晨曦微露到夜深人静，成为节日里一道独特且温暖的风景。分娩没有暂停键，伴随着一声声“母子(女)平安”的报喜声，产科医护人员奏起“新春迎兔宝”协奏曲，走廊里忙碌奔赴的身影，产房中新生儿阵阵的啼哭，让这个祥和的春节热闹非凡。

新生——喜迎“兔宝宝”

“别害怕，有我们在，慢慢来。”1月22日凌晨2时16分，一名孕妇在医生、助产士的陪伴和鼓励下顺利生产，医院农历癸卯兔年第一个“兔宝宝”呱呱坠地，一名体重3160克的男婴在产科医护人员的努力下顺利出生。

“宝宝两天前就有出生的迹象了，本来以为是老虎尾巴，没想到他非等到正月初一出来，成了个可爱的‘兔宝宝’。”这位新手妈妈得知自己的宝宝是医院新年第一个“兔宝”时开心得双眼笑成了月牙。她说，新的一年带来了新希望，希望宝宝以后的每一步都走得更好更顺利。感谢医护人员的陪伴，让产房也变得温暖起来。

这天凌晨，还有几个“兔宝宝”陆续降生，让产科沉浸在一阵阵欢声笑语之中，也给更多的家庭献上了一份甜蜜的新年礼物，带来了新生的喜悦和希望。在南北院区产科全体医护人员的共同坚守、精心呵护下，新年第一天共有16个“兔宝宝”陆续平安降生，为兔年春节增添了无限的幸福和快乐。

新春——母婴平安就是最好的礼物

为了迎接“兔宝宝”们的降生，产科团队一如往常守护在产房第一线，没有丝毫懈怠。医护团队严格按照标准对每位产妇进行产前评估，制定周密科学的分娩方案，为母婴的平安保驾护航。顺产、剖宫产、上手术，产科医务人员忙碌的身影，让人浑然不觉假日的气氛。

对于“过年值班”，大家都表示已经习惯了，只要

大人和孩子都平平安安的就好。产科有不少医护人员已经连续多年除夕之夜没有回家陪伴亲人，而是坚守在产房，守护着小生命的降生。“孩子啥时候出生我们不能选择，只要产妇、新生儿平平安安，就是我们产科人最大的心愿。每一个新生命的顺利降生，都是家属和我们最欣慰的事。”护士长张瑛说，“当看到每一个妈妈怀着新生命时的温情瞬间，我们感到这一切的付出都是值得的！”

产科还通过微信群和电话，及时耐心地为一位位咨询的孕产妇进行健康科普、答疑解惑、用药指导、心理疏导等服务，满足产妇们足不出户就能求医问药的需求，为孕产妇的身心健康保驾护航。

坚守——经得住困难，挺得过考验

这个春节假期，对于助产士刘媛媛和她的同事们来说，和平时没什么两样，一走进医院，从穿上工作服的那一刻起，过节和他们似乎没有了关系，他们最在乎的是胎心监护上那规律的“咚咚”声响。查房、接生、连台手术，一直到深夜，回到家只想尽快躺进温暖的被窝。其实，从内心来说，他们也想休假，也想多点时间陪家人，或许会有遗憾，但每当迎接一个新生命来到这个世界上，他们就感到无比幸福，也为自己的职业感到自豪。

“我们最艰难的时候都挺过来了，这个春节怎么都是高兴的！”2022年12月中旬开始，医院里就陆续有医护人员开始感染新型冠状病毒，产科也不例外，即使医护人员努力做好防护，减量还是无法避免，人最少的时候只剩下6个人。“眼科科室人越来越少，但孕产妇等不了，我们很多人就回来吃退烧药坚持上班。特殊时期工作难度更大，要在做好防护措施的同时，确保每位孕产妇分娩安全，特别是阳性孕



助产士为新生儿宝宝印足印

产妇。”助产士刘媛媛回忆道，“2022年12月15日接生的产妇张女士，她阳了几天已经退烧了，经各项身体指征评估，恢复得比较好，最后我们帮助她通过顺产生下了宝宝，出生后马上采取了有效的隔离措施，宝宝近8斤重，而且一直是阴性。”据了解，2022年12月下旬以来，产科有102位孕产妇成功分娩。

特殊时期能够平安顺利分娩，是所有孕妈妈的期望，而这背后是产科医护人员连日来不分昼夜的坚守。

春节期间，夜晚的产房和产科病区依旧灯火通明，依旧服务不停。据了解，从除夕到大年初六上午，共有68名宝宝在市民医院出生，其中，男宝33名，女宝35名。岁月更迭，时光交替，不变的是产科医护人员们让生命延续的初心。

在浓浓年味中感受春节的『不变与变』

张芳

金虎归山去，玉兔迎春来。

癸卯兔年的这个新春来之不易，这是疫情防控进入新阶段后的第一个春节。夜空中绚丽绽放的烟花，街头巷尾那声熟悉的“过年好”，夜景璀璨的灯会，火红的灯笼，精巧的花灯，在欢乐祥和的氛围中氤氲着的烟火气，久违的春节终于“回归”了。

团圆是春节不变的主题。他乡纵有当头月，不及故乡一盏灯。每年春节临近，众多游子如暮鸟归巢，他们收拾好行囊，买好车票，向着家的方向奔赴。家，是夜空中最亮的星，指引着我们一路前行，是我们每个人梦里那首魂牵梦绕的歌，更是心头缠绕、久久难以忘怀的“妈妈”的味道。不管路程有多远，不论工作有多忙，不管有没有钱，回家过年总是每个人内心最朴素的期待。这是烙在我们心头的浓郁乡愁，是始终不变的亲情守望。

伴随着时代变迁，各式各样的年俗也丰富着我们的年味，让传统节日散发出独有的魅力。无论是从长辈手中接过压岁钱，还是从手机上给家人发红包，承载的都是满满的祝福；无论是携妻带子如“候鸟”般回老家过年，还是老两口去安居在城市的儿女家过年，或是一大家子相约旅游过年，变化的是形式，不变的是团团圆圆；无论是一家人准备一大桌有地方特色的年夜饭，还是品尝新口味，或是外出聚餐，都只图个欢乐喜庆；无论是逛庙会，还是去景点游玩，或是一家人围炉而坐，体验的都是幸福的味道……正是因为有了这些不断与时俱进的年俗，才让传统焕发新的时代光彩，让年味一年更胜一年，一年更比一年浓。

为者常成，行者常至。春节是时令的分界，也是希望的起点。如今的亲友重逢是为了来年更好的相聚，更是为了让我们回归本心，看看家乡的人，走走故乡的路，向着更美好的生活踔厉奋发、勇毅前行，在生机勃勃的新春中开启新篇。