

“中国年”的世界印象



2023年1月19日，奔驰在中老（老挝）铁路上的C272次列车车厢内，以“中老一家亲，祥和中国年”为主题的列车春晚精彩上演。这是旅客与演员在车厢内合影。

新华社记者 江文耀 摄

● 新华社记者

春节，承载中华民族的古老传统，传递着现代中国的开放、进步，既是“中国时间”，也是“世界时刻”。从东方到西方，从北半球到南半球，人们喜爱春节，享受春节文化，期盼春天的脚步，也愈加体验到这一节日的精神内蕴，更加清晰感知可信、可爱、可敬的中国形象。

中国脉动 世界同频共振

1月22日，农历大年初一。在印度尼西亚巴厘岛，来自中国的一批游客从航班甫一落地，便感受到熟悉的春节氛围。

当天，当地政府为兔年第一批抵达巴厘岛的中国游客举行了欢迎仪式，用当地传统舞蹈和音乐迎接客人，入住酒店也特别安排了迎新春活动。

随着中国不断优化疫情防控政策，有序恢复公民出境旅游，不少中国人选择春节期间到国外度假。国内一些旅游平台数据显示，节日期间出境游预订量创近年峰值，订单平均花费同比显著提升。

中国出境游热度攀升，让许多经历了疫情“寒冬”的外国旅游业从业者感到暖暖春意。设计新的旅游线路、组织中文等相关培训课程、推出春节特色旅游产品、深化与中国支付平台合作……在菲律宾、柬埔寨、泰国、新西兰、澳大利亚、土耳其等热门旅游目的地，当地旅游业者近期格外忙碌，准备以最好的服务迎接中国游客到来。

“经历疫情后，我们更加意识到中国游客的重要性。”泰中旅游总商会副理事长差那班说，中国游客为泰国经济、社会注入了活力，今年中国游客的回归是“大好消息”。

春节寄托对新一年的美好期许，开启人们新的奋斗征程。在这个新春佳节，中国经济活力的脉动迅速向全球传递，为低迷的世界经济送来“春

风”和“暖意”，给各国人民带来新的希望和信心。

中国精神 传递家国情怀

正式通车运营一年多来，中老铁路交出了一份亮眼成绩单。截至1月5日，铁路客运累计发送旅客突破900万人次。时值春节，客流量出现井喷式增长，中国铁路人坚守岗位，全力保障列车安全平稳运行。

“善做善成‘一带一路’风正好”“同心同德两个百年梦必圆”。除夕这天，克罗地亚塞尼风电项目员工热热闹闹地在驻地大门上贴上这副对联。

“风正好”，是塞尼风电项目全体员工的心愿。隆冬时节，风势正劲，是风电项目的绝佳发电时机。大多数员工选择春节不回家，争取再创佳绩。

今年是共建“一带一路”倡议提出10周年。10年来，共建“一带一路”合作稳步推进、捷报频传，见证了沿线国家和地区的共同发展繁荣，也通过春节文化的传扬促进文明互鉴、民心相通。

从哈萨克斯坦卡麦公路项目到以色列特拉维夫轻轨红线工程，从巴基斯坦苏吉吉纳里水电站到哥伦比亚波哥大地铁项目，无数中国建设者埋头苦干、不辞辛劳，为推动共建“一带一路”添砖加瓦。春节期间，他们为保障项目正常运行和当地人的生活出行坚持工作，这份坚守和敬业，赢得各国人民广泛赞誉。

去年10月通车的金港高速公路是柬埔寨第一条高速公路。柬埔寨金港高速公路有限公司柬方员

工李一年用刚学会的中文送上祝福：“金港高速公路让柬埔寨人民更幸福，祝金港高速越来越红火！”

万家团圆时，将士未下鞍。在黎巴嫩、刚果（金）、马里、在坦桑尼亚、圭亚那、塞内加尔，同样坚守岗位的中国维和官兵和援外医疗人员，用真情和关爱守护着和平与希望。

除夕这天，位于黎巴嫩南部的中国营区灯笼高悬、彩旗迎风飘扬。虽说“每逢佳节倍思亲”，但赵竹青知道，全力以赴把工作做到最佳、展示好中国军人的风采，是对家人全力支持的最好回馈。

“中国在维护世界和平上展现了大国担当。”“中国维和官兵的勤奋、敬业、专业给我留下深刻印象。”“特别感谢中国军医的敬业精神和热情友好的服务态度。”……一句句来自联合国官员、外国维和友军的真诚称赞，折射出中国维和及援外医疗人员维护世界和平稳定、推动构建人类命运共同体的使命担当。

中国文化 润泽融通人心

大年初一，英国伦敦市中心特拉法加广场上人头攒动，第22届中国春节庆典在这里举行。上午，巡游花车陆续出发，道路两边挤满了各国游客，不少小朋友坐在家长的肩膀上“先睹为快”。中午，舞狮表演在广场上演，一只色彩斑斓的“狮子”在铿锵的锣鼓声中翻腾跳跃，将现场气氛推向高潮。

前一天，在丹麦哥本哈根，龙珠引着彩龙穿梭

在历史悠久的市政厅广场上，“中国龙”从童话大师安徒生的雕像前游弋而过，童话氛围与中国元素碰撞出新的火花。

中国年，世界同庆。今年节日期间，“欢乐春节”系列活动在多国举行。民俗庙会、艺术展览、新春音乐会、春节嘉年华……一场场充满年味的庆祝活动慰藉了游子心，也为当地民众送上新春祝福。

地标建筑披上“红装”、精彩晚会欢庆新春、游园赏花迎福回家、中国美食一饱口福……从美国纽约到日本东京，从俄罗斯莫斯科到新西兰奥克兰，从西班牙马德里到塞尔维亚贝尔格莱德，各式各样的庆祝活动在世界各地举行，让各国人民“沉浸式”体验中国传统文化，感受中华文明的独特魅力。

中国年，让世界相知相连。随着中国在不断开放中走向世界，春节早已走出国门，融入世界。每逢节日，许多国家会发行中国生肖邮票，致敬中国文化；迎接农历新年，成为不少国家欢庆活动年历上的重要日程；各国政要和友人齐拜年，一句句“新春快乐”“吉祥如意”，传递出真挚的情谊与祝福。

在中华优秀传统文化中，兔代表着机警敏捷、纯洁善良、平静美好。在障碍面前总能一跃而过的兔子，体现着中国人不断克服困难、超越自我的正能量。当前，百年变局加速演进，全球挑战层出不穷。兔的形象与寓意，寄托了人们携手跨越障碍阻隔、跃向更美好未来的共同的美好期望。

据新华社北京1月25日电

三湘名医在线



健康

责编/彭放 美编/何朝霞 校读/肖应林

新春佳节团圆举杯，推荐鲜榨果汁和牛奶

营养专家建议，春节期间注意膳食平衡，清淡为主



● 长沙晚报全媒体记者 朱炎皇
通讯员 唐寒梅 杨正强

新春佳节，家人团聚，走亲访友，饭局一波接一波。国家级营养保健专家、湖南省胸科医院一级主任医师唐细良提醒，春节期间，不管是家庭团聚、请客吃饭，还是休闲娱乐，我们都应该把健康放在第一位，不要暴饮暴食，饮食以清淡为主，合理搭配。特别是“阳康”人群，身体还比较虚弱，避免饮酒要记牢。

“阳康”人群别喝酒，尤其是刚转阴时

陈先生和女友新冠感染后，核酸转阴10多天了，这个春节，他陪女友回益阳老家探望父母。女友的妈妈张罗了一桌好菜，爸爸拿出珍藏多年白酒。谁知陈先生才几杯下肚就头晕呕吐，睡了一晚才感觉好转。

“康复期间，切不可受春节团聚、气氛感染等影响肆意饮酒。”唐细良说，感染新冠病毒后，很多人经历了高烧、咽痛、咳嗽等，身体消耗很大，虽然核酸检测结果转阴，但身体各器官还处于康复阶段，相对虚弱。酒精会刺激胃黏膜，伤

害胃肠道，给肝肾功能造成额外的代谢负担，抑制免疫系统恢复，导致消化不良、腹痛、腹胀、反酸等，严重者还可能引发急性酒精中毒。前不久，《中医治疗新型冠状病毒感染核酸/抗原转阴后常见症专家共识》发布。对于春节期间，“阳康”人士能不能喝两杯的问题，张伯礼院士公开表示，不要喝酒，尤其不能大量酗酒，啤酒、红酒也尽可能不喝。尤其在刚转阴后，一定要避免接触酒类，以免酒精对心肌造成伤害。

碳酸饮料也要少喝，举杯推荐果汁和牛奶

春节团圆，亲友聚餐难免举杯。唐细良推荐大家喝鲜榨果汁、纯牛奶、酸奶或乳酸饮料。鲜榨果汁中含有各类维生素、矿物质等，对人体健康大有益处。纯牛奶含钙高，酸奶与牛奶的营养成分大体相当，乳酸饮料含有乳酸菌素，利于肠胃消化。

鲜榨果汁应选择应季的水果，比如说苹果、橙子、猕猴桃、柚子等。在做成果汁时，不要过滤掉水果渣，因为里面含有膳食纤维等，有利于肠道健康。但要注意的，果汁糖分含量很高，且易被消化吸收，血糖高的人群尽量不要喝。

“可乐、雪碧等碳酸饮料很受小朋友欢迎，但不宜多喝。”唐细良说，可乐、雪碧等饮料中含有较多糖分、食用色素、香精等，过多摄取不

利健康。常喝碳酸饮料的儿童容易患“儿童饮料综合症”，其症状主要表现为蛀牙、肥胖、厌食等，严重者甚至患上糖尿病。研究发现，每天多喝一罐碳酸饮料可将儿童肥胖的风险提高60%。另外，碳酸饮料释放出的二氧化碳易引起腹胀，影响食欲，甚至造成胃肠功能紊乱。大多数碳酸饮料都含有磷酸，磷在体内大量增加就会影响钙的吸收，引起钙、磷比例失调，造成骨骼发育缓慢、骨质疏松等。

巧克力、饼干、糖果等甜食是孩子们喜欢的零食。这类食物通常高糖、高油、高盐，过多食用有害健康，所以不要多吃。可以引导孩子吃一些富含不饱和脂肪酸、维生素E和硒等营养物质的坚果。



制图/何朝霞

避免油腻辛辣，吃腊味每次别超过150克

春节传统饮食多油炸、重油盐，通常以“大餐”为主，饭桌上鸡、鸭、鱼、肉很常见。

唐细良表示，这些高脂肪、高盐、高热量的食物摄入过多，会增加血液黏度，加重机体代谢负担，加大胰腺炎、高血脂、高血糖的患病风险。特别是对“三高”患者和老年朋友而言，实在不是一种健康的食物。而处于“阳康”阶段的人，消化能力比较弱，油腻、辛辣、腌制等重口味的食物会伤脾胃，影响肠道功能，反而会降低机体免疫力。

平衡膳食，餐餐有蔬菜天天有水果

春节期间，如何保证健康饮食？唐细良建议，总的来说，饮食应以清淡为主，减少大鱼大肉，适当增加粗杂粮、蔬菜、水果的比例，平衡膳食，荤素搭配。简而言之，就是餐餐有蔬菜，天天有水果。

蔬菜水果是维生素、矿物质、膳食纤维的重要来源，它们可以缓解油腻，维持肠胃正常蠕动，预防便秘。而且蔬菜作为碱性食物，可中和体内多余的酸性物质，维持机体新陈代谢的需要。唐细良建议，每天保证摄入不少于300克新鲜蔬菜，深色蔬菜应占一半；保证每天摄入200克至350克新鲜水果，果汁不能代替鲜果。含粗纤维较多的杂粮主要有小米、玉米、麦片、红薯、荞麦等，在煮饭时可以将大米和粗杂粮按1：1比例一起煮。

菌菇类富含膳食纤维、维生素（B族维生素尤其丰富）和矿物质，多种植物化学物和多糖类别

在湖南人过年的餐桌上，腊肉、腊鱼等腊制品也不少。唐细良说，腊味虽美味，但不宜多吃，成年人每次吃腊味别超过150克，一个月食用次数少于2至3次。腊制品应优先选择清蒸、清炒和烟熏的烹调方法，制作前先煮一遍水倒掉，这样能溶出一部分盐分和亚硝酸盐。在制作的时候，可加入新鲜蔬菜，如青椒、芹菜、蒜苗、萝卜等，能有效阻断亚硝胺在体内的合成，发挥抗氧化功能，以减少致癌风险。

春节期间，饮食安全也不容忽视。长沙疾控近日发布了重要提醒，在制作佳节美食时注意以下几个方面可大大减少发生食源性疾病的风险：注意勤洗手，保持餐具、厨具清洁，保持冰箱、厨房和用餐环境清洁；已发霉变质的食材应全部弃用；制作食品时要做到加工用容器、器具生熟分开；生吃的蔬菜水果一定要洗净后再食用；冰箱里存放的食品取出后要彻底加热后食用；烹调食物要煮熟煮透，食品的中心温度应达到70℃以上。

上接1版

岩和公路路况较差、路幅狭窄的问题日益凸显，给村民生产、生活带来诸多不便，也成为制约片区经济发展的瓶颈。

去年9月，经过镇村努力争取，岩和公路得以纳入湖南省农村公路建设计划，省级补助资金超过300万元。

不过，这笔资金主要针对路面“白改黑”，如果想拓宽道路，费用至少要增加100万元。

“我们召集村干部、党员、乡贤和群众代表，多次开会商议，大家都赞成借这个机会拓宽路面。”岩前新村党总支书记、村委会主任蔺代广表示，村民热情高涨，有钱的出钱，有力的出力。

上次修水泥路时捐款2万元的张银南，再一次带头掏了2万元；一位在外做医疗器械生意的村民，二话不说捐助10万元，还叮嘱村里“保密”；7岁的小学生张天旭，把500元压岁钱送了过来……记者翻看捐资记录，发现共有200余户村民及相关爱心企业捐款，总金额超过90万元。“这两天，不少从外地回家的村民，看到新路很满意，也表达了捐款意向。”蔺代广说。

2022年10月，岩和公路改造工程正式动工，村里小组长、党员、志愿者40多人，自发投工投劳，奋战100多天，帮助切坡、挖土方、浇筑混凝土路基从4.5米拓宽到了6.5米。

“全线拆了4栋老屋，迁了3座坟，还涉及不少围墙内收、菜地占用等问题，没有一户人家有怨言。”负责施工协调的老党员张运标感慨，“没什么事比修路更能凝聚人心。”

“马上就有人约我们洽谈开发漂流”

腊月廿二，崭新的沥青路通车，村民自发组成车队，欢天喜地巡游。

“这是我最高兴的一天，白溪冲终于有条好路了！”张银南开着他的奔驰车，加入了巡游队伍。

记者坐上张银南的车，他的话匣子就打开了。回顾其换车经历，每一次似乎都暗合着岩和公路的升级曲线：1983年他在村里工作，买了辆永久牌单车；1990年代初在乡花炮厂上班，买了一辆旧嘉陵摩托；2001年已下海创办花炮厂的他，开上了桑塔纳；前年退休“交棒”儿子，他给自己换了辆40多万元的奔驰SUV。

“不仅仅是我，全村两三百户村民家拥有汽车，算上在外务工的，那就更多了。”张银南说。

“要想富，先修路。”作为曾经的省定贫困村，岩前新村这几年通过发展林下经济，养殖蜜蜂、黑山羊、肉牛，村民都脱贫致富。

记者来到种养大户刘凡清家，依托油茶林和黑山羊养殖，她曾带领数十位贫困户脱

贫。刘凡清住在白溪冲最偏远的地方，岩和公路全新亮相，让她有了进一步壮大产业的底气。“去年卖了200多只羊，加上茶油收入，年收入有30多万元。”刘凡清开心地告诉记者，路修得越好，山里的土货就越方便出山进城。

新公路还给岩前新村带来了发展乡村旅游的机会。记者了解到，白溪冲有一条小河，水量丰沛，落差较大，沿线风景优美，适合开发漂流项目。以前有几位投资商先后来考察过，但是看到路况，根本进不了大巴，狭窄处小车会车都难，就摇摇头走了。

“现在路修好了，拓宽了，马上就有人约我们洽谈开发漂流的事情。”蔺代广言语里满是兴奋。他说，在岩和公路通车两天后，腊月廿四，村里一条连接湘赣边的通道——6.5公里的岩高公路，经过改造后也竣工通车了，“最开始也是一条小路，后来能通小货车，现在可以通行后八轮大货车了”。

从羊肠小道，到出山大道，在奔向共同富裕的“振兴大道”上，老区群众越走越宽敞，越走越舒心。

康复期怕冷易疲惫？春节试试这几道药膳

长沙晚报1月25日讯（全媒体记者 彭放 通讯员 粟青梅）许多新冠病毒感染者转阴后，感觉畏风怕冷、食欲不振、易疲惫。长沙市中医医院（长沙市第八医院）中医博士晏程远、主管中医师谭小雯表示，感染新冠病毒后，机体正气不足，邪气残留，脏腑虚损，气血失畅，因此，核酸转阴后身体仍然会有些不适。中医药专家建议，春节期间可以试试服用一些药膳来扶正祛邪，促进身体康复。

抵抗新冠病毒感染的过程，是体内正邪斗争的过程，很多人经历了高热、咳嗽、咽痛、肌肉酸痛等，身体损耗很大，转阴意味着患者进入恢复期，中医认为这段时期正气受损、余邪未尽。如果饮食营养没跟上，可出现乏力、虚弱或者气短，留有不同程度的咳嗽、咽部不适、口苦口干、畏风怕冷、味觉嗅觉消失减退、睡眠情绪障碍等表现。

康复期应做到作息规律，均衡饮食，适当活动，调整情绪，通利二便。恰逢春节，饮食方面要注重营养补充，但应选择清淡、易消化的食物，少吃高油脂、高热量的食物，以免影响脾胃消化和吸收功能。可选择合适的药膳调理身体，如生姜、葱、香菜、胡椒、紫苏叶等对畏风怕冷、胃凉的人群有益；梨、藕、百合、杏仁、橘皮、冬瓜等对咳嗽、咯痰、咽部不适的人群有益；山楂、山药、白扁豆、茯苓、鸡内金、莱菔子等对食欲不振、消化不良的人群有益；小米、炒酸枣仁、百合、柏子仁等能改善失眠和便秘。中医药专家还推荐了几款方便在家自制的药膳，大家不妨试一试。

党参山药陈皮粥

组成：党参10克、山药30克、陈皮5克、大米100克。

做法：党参、山药、陈皮清水浸泡30分钟，党参、山药、大米加入适量

水同煮，煮开10分钟后，再加入陈皮，煮至大米烂熟即可。

功效：健脾渗湿，益肺生津。

五指毛桃瘦肉汤

组成：五指毛桃15克、瘦肉50克、红枣6枚。

做法：瘦肉切块，加五指毛桃、红枣置于炖盅，加水适量，隔水炖1小时左右。炖好后加入少许盐调味。

功效：健脾益气。

玉屏风鸡汤

组成：黄芪20克、白术10克、防风5克、红枣3枚、生姜少许、母鸡半只、瘦肉50克。

做法：黄芪、白术、防风浸泡30分钟，鸡肉、瘦肉洗净，加入适量水，大火煮沸后捞出浮沫，改小火慢炖90分钟。加盐调味即可。

功效：益气固表止汗。

浮小麦饮

组成：浮小麦15~30克、红枣3~6枚。

做法：煎汤代茶饮。

功效：益气固表止汗。