

礼品、食物剩了很多，  
过个年胖了好几斤，  
团圆之后更感寂寞……

# 对付“春节后遗症” 不妨试试这些法儿

□记者 范瑞 寇玺 通讯员 王俊

年过完了，“春节后遗症”也渐渐浮现——老人更感孤独、冰箱中的余肉、家中的闲置礼品等等，这些问题都得想办法解决。如果您有这样的烦恼，那就来看看下面的内容，希望对您有所帮助。

春  
2013



## 给闲置礼品“换个家”

### 【礼品篇】

春节常常要走亲访友，受访的人不免会收到一些礼品。面对一些吃不了、用不上的礼品，不少人都犯了难。

往年，礼品回收店可以解决这一难题，但记者走访后发现，今年的礼品回收市场异常冷清。涧西区多家礼品回收店都没有开业。在银川路一家关门的礼品回收店门口，准备卖掉两瓶五粮液的王先生表示，他已经跑了4家礼品回收店，可这些店不是关门就是收购价格太低，无奈之下，他打算将酒带回家自己喝。

与礼品回收市场的惨淡相比，近年兴起的换客网站异

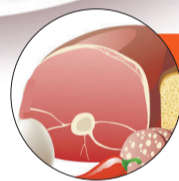
常火爆。不少人通过网络获取物品交换信息，从网友那里换到自己想要的物品。

在58同城网站的洛阳二手市场上搜索“物品交换”，就有333条物品交换信息，网友发布的交换物品多是礼品，如蔬菜集装箱、干货等，而他們想换到的大多是电脑、手机等电子产品。

涧西区的史先生是一名“换客达人”，他曾通过换客网站换来书架、桌子和电脑。“想换到自己满意的物品，必须经

常关注换客网站上的信息，交换之前要多沟通，详细了解所换物品的使用情况、保质期等。”史先生说。

工商部门提醒，在交换年货时，一定要看清楚保质期，最好当面验货后再交换。交换贵重物品时，最好事先签订一份协议，约定若有质量问题可退货，同时要求对方提供发票及三包证明等。



## 肉腌制后更好存放

### 【食物篇】

春节过后，许多人家的冰箱里还有大量的鲜肉、海鲜等食物，但不少人在年后想吃些素食。如何保存这些余肉便成了问题。

家庭主妇郭女士说，可将肉裹些面油炸或做成腌肉。

制作腌肉时，首先将肉洗净、水沥干，切成2厘米厚的片。将干净无油的锅用小火温热，并倒入盐翻炒，盐均匀受热后放入姜片、八角、花椒等调味料继续用小火翻炒至盐泛黄，当您闻到花椒香味时关火、冷却。之后，将冷却好的盐仔细抹在肉上，把肉放置在容器中压紧（由于加盐后的肉会渗出水分，可在容器底部加蒸屉等有孔的隔板），置于冰箱冷藏室。2天后将肉拿出反置，再适量抹盐。腌制8天至10天后将肉取出，挂在阳台上自然风干即可。

制作好的腌肉，可以用来做肉粽，还可以和萝卜干、杏鲍菇、青椒、芹菜等搭配炒菜。应注意的是，并非所有人都适合吃含盐较多的腌肉。老年人要根据自身情况食用，胃溃疡、十二指肠溃疡、湿热痰滞内蕴患者不宜食用，肥胖、血脂较高、高血压者不宜食用。



## 旅游有助于缓解孤独感

### 【心理篇】

春节时，远在异乡子女都会赶回家，全家团圆，但假期过后，子女们开始上班、上学。团圆和离别都容易让老人的情绪大起大落，因此产生孤独感。

市心理健康教育研究会秘书长郝安宁说：“子女是父母的精神支柱，父母是子女的生活靠山。”很多家长把子女当作情感支撑，子女不在身边时，不安感油然而生。郝安宁建议这些老人多关注自己的生活，培养兴趣爱好，认识更多的朋友，让生活多些乐趣。外出旅游、参加集体活动都是缓解孤独感、不安感的良好途径。

## 多做运动少食油腻



### 【健康篇】

“每逢佳节胖三斤”，春节过后，不少网友在微博上议论，连吃7天大鱼大肉，体重增了不少。

昨日，记者走访我市多家医院了解到，患消化道疾病的人多了不少。

春节过后，河南科技大学第一附属医院消化内科的近一半病人都出现恶心、呕吐、腹

胀、腹痛、腹泻等症状，这些病症与春节期间不规律的饮食有很大关系。

“这些症状是‘节后综合征’的表现，每天吃大鱼大肉，消化系统难免会出现问题。”河南科技大学第一附属医院消化内科主任医师金建军表示，由于饮食不当，部分严重的病人还出现消化道出血、胰

腺炎和胆结石等病症。

金建军建议，春节过后，应及时调整自己的作息时间，注意饮食清淡，以调节胃肠功能。同时应加强锻炼，进行如慢跑、快走等使心跳加快、出汗的运动。投入工作后，一旦出现紧张、厌倦、忧虑等不良情绪，可喝茶、咖啡或进行深呼吸来调整。

## 花谢了，来年可能还会开



### 【植物篇】

如今，许多人都喜欢过年时在家放盆鲜花。在洛阳，家中放盆“花中之王”，更能给房间增添几分年味儿。

市民小龙家的盆栽牡丹就在春节期间开了花，花朵娇艳欲滴，但约一周后就有些发蔫。小龙想问，花谢后，这些光秃秃的枝干来年还能开花吗？

昨日，记者走访了我市

一些花圃的经营者，他们表示，过年期间，牡丹、杜鹃和蝴蝶兰的销量较好，甚至出现了脱销现象。

经营一家花圃的黄女士说，盆栽牡丹花谢后并不会枯死，但是由于养分少，来年不会开花。如果将牡丹移栽到土地里，且保证根茎吸收充足的养分，那么，一至三年间都能开花。

杜鹃喜阴，不宜直接接受

过强光线，养殖时需注意将其放置在阴凉通风处，只要保持土壤和环境湿润，来年还能开花。

蝴蝶兰花谢后也可以继续种植，尽早将凋谢的花剪去，可减少养分的消耗。另外，保持环境湿润，温度在15℃和30℃之间，偶尔将其置于散射阳光下，也有助于其再次开花。