



## 怎样贴

春节的脚步一天天近了,你是不是也准备行动起来贴“福”字了呢?作为一项传统习俗,“福”字年年贴,家家贴,但是你的“福”字真的贴对了吗?

正贴福字

大门的“福”字必须正着贴:寓意开门迎福、吉祥临门。如果把大门的“福”字倒着贴的话,就把福气倒到门外,跑到别人家里去了。

大“福”字必须正着贴:寓意正福临门。如果把“福”字打倒了,福气也就溜走了。

倒贴福字

水缸和垃圾箱上的“福”字必须倒着贴:由于水缸和垃圾箱里的东西要从里边倒出来,为了避讳把家里的福气倒掉,便倒贴福字。

屋内柜子上的“福”字必须倒着贴:柜子是存放物品的地方,倒贴福字,表示福气会一直来到家里、屋里和柜子里。

## 那些寓意吉祥平安的春节花卉



春节期间,选一些吉祥可爱的鲜花布置居室,会让人心情愉悦。也可以把花当作馈赠的礼物,以花传达情意。以下列举的是一些常见的吉祥花卉,春节时把它们放置在客厅,定能增添节日欢乐祥和的气氛。

牡丹:牡丹被誉为“花中之王”,是幸福、繁华与富足的象征。

桂花:桂花对氯气、二氧化硫、氟化氢等有害气体都有一定的抗性,还有较强的吸滞粉尘的能力。桂花是崇高、贞洁、荣誉、友好和吉祥的象征。

杜鹃花:杜鹃花代表爱的喜悦,据说喜欢此花的人纯真无邪。每当见到满山杜鹃盛开,就是爱神

降临的时候。

秋海棠:据传,唐玄宗曾用“海棠睡未足”来形容杨贵妃酒醉未醒,朦胧倦妆之态。秋海棠代表热忱的友谊。

梅花:象征坚韧不拔、不屈不挠、奋勇当先、自强不息的精神品质。

水仙:别名“凌波仙子”“玉玲珑”等。传说水仙花是尧帝的女儿娥皇、女英的化身,在过年时象征思念,表示团圆。

报春花:报春花属草本植物,又名“年景花”“樱草”等,原产中国。根据地方志的记载,云南民间有将报春花盆栽供春节欣赏的传统习俗。它是向人们报知春天的朋友。

美人蕉:美人蕉的花

语是“坚实的未來”。

发财树:因名称深受欢迎,每逢节日,大家多争相采购,以图吉祥如意。发财树的花语是财源滚滚、兴旺发达、前程似锦。

富贵竹:中国有“花开富贵,竹报平安”的祝词,故而得到人们喜爱。富贵竹容易栽培,象征着“大吉大利”。

万年青:因其名称和果色(红)吉利,历代常作为富有、吉祥、太平、长寿的象征,深为人们喜爱。

百合:在中国,百合有百年好合、美好家庭、伟大的爱之含意,有深深祝福的寓意。

君子兰:它的花在元旦、春节期间开放,象征喜庆吉祥、高雅尊贵。君子兰花语是高贵、有君子之风。

## 清晨喝水的好处

不知从什么时候开始,我们开始流行一种健康的生活习惯——早起一杯水,话说能够起到补水、排毒甚至减肥的作用。

1. 能将胃壁的残渣冲洗干净,让你顺畅地排出留存在体内的废物;

2. 可以促进细胞的新陈代谢,让身体从睡眠中醒过来,有提神醒脑的功效;

3. 可以稀释逐渐黏稠的血液,降低血液的浓度,避免血压飙升。

### (一)弱势群体

弱势群体在市场竞争和社会政治文化层面处于弱势地位,其中有老年人、妇女、失业者以及身患重病的人,他们尤其渴望社会的帮助。邪教虚假的关爱让有些人在心理上感到自己有了依靠,从而使他们对邪教的骗局浑然不觉。

### (二)知识人群

现代知识的分科细化,使一些人虽然受过高等教育,但是知识结构明显欠缺,尽管掌握了一些科学知识,却缺少科学精神,不能辨识邪教的歪理学说。为了逃避现实,有些高学历者投身邪教组织,甘心为之驱使。

### (三)青少年

青少年处于世界观形成阶段,辨别是非能力差,对外环境的抵抗能力弱,因此也就容易感染邪教病毒。邪教组织将魔爪伸向孩子,为的是给自己找接班人,进而挟制他们父母,妄图使邪教邪说永远有一批追随者。

## 邪教最易捕捉的对象

(上接一版)走访慰问了我县部分县级离退休老干部,表达县委、县政府对老干部们的深切关怀和新春的问候。

郭宏一行在与老干部们座谈时,关切询问他们的生活和身体状况,并向老干部们通报了2016年全县各项工作完成情况和2017年经济工作安排和工作重点,征求老干部对县委县政府工作的意见和建议。郭宏说,刚刚过去的一年,我县各项事业取得的显著成效,得益于全县上下齐心协力,共谋发展,也得益于全县老干部的关注、支持和帮助。希望老干部们要安排好生活,保重身体。同时,要传授自己的丰富经验,当

好参谋员;要掌握大众方针,当好宣传员;要反映社情民意,当好信息员;要化解社会矛盾,当好调解员;要强化社会监督,当好监督员。并通过多渠道对县委县政府工作提意见和建议,集思广益,共同为平陆经济社会发展发挥余热。同时祝愿老干部们鸡年快乐、身体健康、生活幸福。

李旻一行每到一户,都与老干部们促膝交谈,嘘寒问暖,详细了解他们的家庭生活和身体健康状况。李旻说,去年面对持续下行的经济形势、纷繁复杂的改革重任,全县上下团结拼搏,攻坚克难,保持了经济社会平稳较快发展,取得了丰硕成果。这些成

绩的取得离不开全县广大干部群众共同努力,更离不开各位老干部、老领导们为县域经济发展所做出的重要贡献。希望老干部、老领导们在未来一年里能够继续发挥余热,积极建言献策,为县委、县政府决策部署提供科学依据,助推全县经济社会各项事业迈上新台阶,实现新跨越。

老干部们对县委县政府的亲切关怀表示感谢,并反映了群众关心的热点、难点问题。他们说,2016年是一个极不平凡的一年,新一届县委县政府敢于担当、勇于负责,主动作为,一步一个脚印,一年一个目标,稳扎稳打,使全县经济社会发生了翻天

覆地的变化,尤其是在过去的一年里,县委县政府带领各级干部群众攻坚克难、凝心聚力、真抓实干、奋力拼搏,紧紧围绕新的“一二三四五”经济社会总体发展思路,大力实施43项重点项目,着力构建“一城两集群”发展格局,脱贫攻坚首战首胜,使经济发展取得令人瞩目的成绩,实现“十三五”开局良好,可喜可贺,他们对2017年工作安排表示肯定和满意并充满信心。并纷纷表示,将继续发挥余热,关心支持县委县政府的工作,为全县脱贫攻坚、建设经济繁荣、社会和谐、民生殷实、生态优美的新平陆贡献力量。

## 冷水煮腊肉 又嫩又『排毒』

天气转凉,香喷喷的腊肉腊肠成了餐桌上受欢迎的美味。可是,直接吃腊肉,常常觉得太老。用腊肉腊肠炒菜,又经常肉香味还没炒出来,肉就变得又干又柴。怎样让炒出来的腊肉腊肠美味鲜嫩呢?

首先,把腊肉腊肠用水先煮一遍。有人喜欢上锅蒸,认为这样做出来更原汁原味,其实这种做法不可取。因为腊肉等熏腊制品中都会有一定量的亚硝酸盐,就算每次只摄入少量,时间长了,仍然会增加患胃癌等风险。如果将腊肉先放进水里充分煮过,亚硝酸盐就会溶解在水中,吃起来也更安全。

其次,一定要用冷水下锅煮。这样才能让水分缓慢地渗入肉的组织中,让本来干瘪的腊肉腊肠变得更加滋润。如果先用锅蒸就达不到这个效果,而用沸水下锅煮,肉的表面蛋白质会受热急剧收缩,影响水分的渗入,同时,亚硝酸盐也难以充分渗出。

## 尿酸高需记9个禁忌

1.少吃高果糖食物

痛风患者要少吃甜度比较高的水果,尤其是果糖含量较高的水果。因为血液中的果糖含量上升,会导致血尿酸和尿液中的尿酸含量迅速增加。

2.少吃调味料

蚝油、鲍鱼汁、海鲜酱、香菇酱、浓缩鸡汁等食品调味料的嘌呤含量也很高。快速的血尿酸升高则会导致痛风的发作。

3.少喝咖啡浓茶

浓茶水、咖啡等饮料本身不会增加嘌呤的含量,但它们有兴奋自主神经的作用,加重痛风,也可能诱使痛风急性发作。

4.别喝啤酒

都知道痛风患者不能喝啤酒,因为啤酒中有嘌呤。酒精对痛风的影响是多方面的,酒精会促进嘌呤吸收。另外,酒精可增进尿酸排泄,增加痛风或高尿酸风险。

5.少吃种子类食物

花菜、菠菜、菌类及植物的种子、干果等嘌呤含量亦不可小觑,仍因控制摄入量。

6.少吃内脏和鱼类

痛风性关节炎无论急性发作期还是慢性期,需要注意患者应长期控制嘌呤含量高的食物,如动物内脏、沙丁鱼、凤尾鱼、鲭鱼、小虾等。这些都是痛风病患者不能吃的食物,所以一定要小心。