

每逢佳节倍思亲,礼物代表我的心

# 中秋礼物小,科学讲究多

本报记者 杨茜 蒋升 郑佳颖 通讯员 李彬 陈岩明 朱韵熙 王桢羚

庭院深深,秋意浓浓。

明日便是中秋。节日的仪式感自古就有。相传,唐玄宗会在这一日游月宫,“只记霓裳一曲归”;朱元璋在这一日取得起义胜利,从此月饼在民间流行;乾隆是开创了中秋三天假期的鼻祖。

而古人对中秋的“偏爱”更是一目了然:李白思念亲人,“举杯邀明月,对影成三人”;苏轼欢饮达旦,“明月几时有?把酒问青天”;白居易与友对饮,“岁中唯有今宵好,海内无如此地闲”……

一代又一代的延续和传承,每逢中秋,吃饼赏月大多相通,联络感情、表达谢意更是少不了。友人之间互诉衷肠、“礼尚往来”,亲人之间推杯换盏、把酒言欢。

中秋佳节,有它专属的浪漫和多情。无论是身在故乡的人们,还是在外打拼的游子,仰望一轮朗照的玉盘,品尝鲜美的月饼,收到或者送出一份别致的中秋“礼物”。

## 一通电话:

“老妈,今年中秋节我又要值班,你和老爸别亏待了自己,做点好吃的。”电话那头沉默了,护士欣欣(化名)有些难过,强行转移话题,“医院里发了月饼,我还给你和老爸各买了一条围巾,一起给你们寄回去哈。”

欣欣工作了五年,这也是她回不去的第五个中秋节。

因为工作的特殊性和不确定性,加上路途遥远,她只在国庆和春节假期回老家。父母的失落她都知道,谁又想在举家团聚的时候孤身一人呢?

苏轼早就说过:“人有悲欢离合,月有阴晴圆缺,此事古难全。”

因为各种原因,很多人在中秋假期都没法回乡团聚,思乡之情油然而生,尤其看到他人“人月两团圆”的情景,更是有一种“独在异乡为异客,每逢佳节倍思亲”的悲怆和凄凉。

浙江大学医学院附属精神卫生中心(杭州市第七人民医院)抑郁障碍科主任谭忠林博士说,这种情绪太正常了。“秋冬本就是多愁善感的,因为昼短夜长,日照时间短,户外活动少,所以情绪低落。”一年365天,并非天平平等,有些日子被赋予特殊意义,尤其是在中秋、重阳等这种重要的传统节日,独自下班吃饭的失落感更易被无限放大。

谭忠林博士曾接听过一段时间的咨询热线,他发现,往往一到重要节假日,有关心理咨询的电话数量会比平时显著增多,“其实大部分人并没有什么实质性问题,就是四下无人倾诉,思来想去,只能通过打电话来抒发情绪。”

在他看来,处于这种状态时,倒也别焦虑,要学会与自己和解,要找到合适的替代方法,转移注意力,如健身、外出散心、屏蔽朋友圈等。“给家人或者朋友打一通电话,或者视频,也许比物质更重要。我们可以利用互联网新手段,实现云上的隔空团聚,问候一声,说一句‘我想你’。”

## 一双跑鞋:

随着全民健身、全民健康的意识逐渐深入人心,中秋节秋高气爽,在很多人看来正是登山、徒步、骑行的好时机。

退休后的章女士(化名)转换赛道,加入了登山队,跟着一群年龄差不多的人全省各地地跑。整个人神采飞扬,很多人都夸她年轻了许多。今年中秋节,女儿经过精挑细选,送给她一双适合户外的运动鞋。感受着新鞋,章女士心里美滋滋。

事实上,一双适合自己的运动鞋,对于爱登高、徒步的人来说非常关键。

鞋子的选择与足踝的稳定性紧密相连,它构成了运动中免受损伤的第一道防线。杭州市富阳中医骨伤医院手足外科主任郭利俊表示:“鞋底太平、太软都可能导致脚部受力不均,一些老年人患有韧带松弛、骨性

关节炎等情况,足踝稳定性本就有所下降,此时再穿不合适的鞋子,潜在问题便会凸显。”他建议选购鞋子时,可以选择脚掌的前1/3处能够自由弯曲的软度,鞋帮部分可以把脚踝充分包裹起来。有些脚踝、足弓高低情况存在差异,可能需要更个性化的选鞋方案。

运动鞋选择的第一要素是舒适合脚,避免松垮。杭州师范大学附属医院体育医院(杭州市体育医院)医学影像科主任、杭州市马拉松运动医学研究所所长丁建平表示,过于宽大的鞋子会失去对脚部的固定和保护,容易出现侧滑、扭曲或摔跤等运动损伤风险。专业运动鞋能够更好地支撑足弓,以保障脚部的舒适与安全。

## 一盒月饼:

中秋之夜,桌上的主角,自然是月饼;经过历代发展,如今的月饼种类繁多,有五仁月饼、蛋黄月饼依旧坚守传统,也有螺蛳粉月饼、榴莲冰皮月饼争当时代网红。

就连医院也纷纷抓住“风口”,推出各自的月饼IP:贵州省人民医院出炉的原味云腿月饼需要排队,还会限购;上海精神卫生中心推出的流心月饼,甚至被一度炒到了1288元的天价,冲上顶流;华西医院的西药房直接升级为“全城都最难排队的地方”……浙江不甘落后,浙江省人民医院推出的苏式月饼,浙江省中医院推出的中草药月饼,都属于“要赶早”的状态。

然而,吃月饼也有讲究。

浙江省中医院老年医学科汪潇医生解释,月饼含有大量的油、糖及食品添加剂,不管是什么馅料,都是妥妥的“能量炸弹”。以一块4两重的广式双黄莲蓉月饼为例,其中一个蛋黄的热量约500大卡,堪比两碗米饭。

选购月饼,汪潇建议,一般来说,五仁等坚果馅的月饼,不饱和脂肪酸含量相对较多,算是较健康的类型;鲜肉,火腿等肉馅为主月饼的含盐量高,可能会对肾脏造成负担;流心、蛋黄为主的月饼,含脂肪比例高;而常见的各种水果味月饼则升糖快,需根据实际情况做出调整,可别只认准一个口味吃。

秋季重在养阴润肺去燥,吃月饼的同时,喝点菊花茶,能够清热降火、平肝明目,当然,无糖豆浆、牛奶或低糖水果也是月饼的黄金搭档,送礼时不妨顺手带一盒。

## 中秋送健康送关怀才是真时尚

“花好月圆人团聚”,中秋佳节将至,又要到了“阖家团圆”的美好幸福时刻。当然,这样的节日,往往也伴随着“幸福的烦恼”。每一次中秋前夕,很多人尤其是广大年轻人都会遭遇“送礼难”问题。买什么、送什么,才能买到、送到亲朋长辈的心坎里去?到底什么才是标准答案呢?

其实,答案并不难寻。送礼的关键,不在于价值高低,而在于真不真心,有没有情义。至少有两种东西,怎么送都不会错,一个是“健康”,另一个是“关怀”。

先说“健康”,就以月饼为例,以前大家更多追求高档品牌,什么月饼贵就买什么,而现在,越来越多人开始选择“低能量的、健康的”的月饼,这对于老年人就很友好了。当然,送礼也不一定必须是送吃的送喝的。这几年,冲锋衣、登山鞋以及健身器材等运动装备、还有露营设备、小家电、理疗仪、按摩器等,也成为节日送礼的优先选项。这送出去的可不只是东西本身,还有健康积极的生活理念与方式。而后者更加可贵,且不是用金钱可以衡量的。

再谈“关怀”,不否认,以守护健康、传递健康为目的的送礼,本身就饱含爱的关怀,但要警惕一种情况的出现,那就是“光送东西不见人”。

工作再忙,事情再多,最好也能抽空陪陪家人,多多关爱老人。实在不行的话,打个电话、打个视频通话,也能通过交流沟通,传递爱与关怀,让亲情得以安放。因为精神上的慰藉,胜过物质上的给予。

中秋送健康、送关怀,才是“真时尚”,也应该成为新的潮流。中秋节送礼的基本目的,就是表达祝福、增进感情和促进人际关系。对于这三方面而言,也没有什么能比“送健康”与“送关怀”,更有针对性,更具含金量了。

评论员 王彬

