

花式过春节 年味一样浓



春节是中国人最期待的传统节日，团圆是不变的主题。不过，在疫情防控常态化的当下，市民的过年方式也在悄然改变：举家团聚吃年夜饭看春晚固然欢乐，“云过年”“宅春节”也其乐融融，还有学习、运动、养生……都是不错的选择。

传统方式享团圆

春节是我国传统的团圆佳节之一，承载着丰富多彩的节日文化底蕴，虽然各地因地域文化不同而存在着习俗内容或细节上的差异，但“团圆”是数千年不变的主题。

“过年嘛，肯定是一家人聚在一起，然后吃饭、聊天、玩扑克……正好把平时没时间团聚的缺憾补上！”近日，当记者问起2022年春节如何度过时，就职于我市一家企业的李静表示，传统的过节方式一直是她的不二选择。

和李女士一样，家住文博苑小区的管女士这几天已经为这个一年里最重要的节日忙起来了，米面油、肉蛋奶、干果零食、调料海货等各种可以提前采购的年货，都在她的扫货范围内。“过年的时候女儿女婿都要回来，必须准备得丰盛些！提前买回来的肉要加工成烧肉、丸子、过油肉，包饺子的肉馅也要提前剁好，这些都等除夕再做就来不及了！”年过六旬的管女士一直坚守着传统的过节方式，今年春节依然是不变的

节奏。

2021年刚刚结婚的小胡也打算按照传统方式，过好婚后的第一个春节。“我们的小家庭啥也不用准备，爸妈那边都安排好了，除夕一放假我们就过去一起帮着干活！”小胡告诉记者，正月里，他和新婚妻子要依照老传统去给长辈们一家一家拜年，“给长辈拜年是咱们中国的老传统，我们夫妻又是第一次一起拜年，这个礼数可不能缺！”

本报记者 张世敬

假期“充电”挺带劲

“走进职场才发现，自己原来的知识不能完全适应工作需要。”这是很多年轻人的心声。近日，记者在采访中了解到，利用假期好好充电成了他们的过年新方式。

27岁的项子英是某私立学校的老师，工作一段时间后，她发现自己在教育心理学方面有不足，于是报了某学习平台教育心理学方面的在线课程，以此来充实自己。

据了解，很多年轻人都打算在假期选择一些在线课程，比如PPT、后期剪辑、心理学、时间管理等课程，让知识成为自己职场的加油站。

当然，对于很多“学生党”来说，假期是弯道超车的机会。大三元敏决定考研，她带了不少考研学习的书籍回来，利用春节假期阅读、学习，不仅是一个自我提升的机会，也是更好地调整和规划自己的时刻。正如向子英在接受采访时说的，“悄悄努力也许不能惊艳别人，但总能获得自己更多的发展空间。”

本报记者 杨榕刘

就地过年受青睐

腊八一过，年的序幕也正式拉开了，而是否回乡过年成为不少人的重要考量。1月10日，记者在采访中了解到，今年春节很多人依然选择留在工作地过年。

“我这个小店过年的时候很忙，而且现在有疫情，留在大同过年，店里的生意也不耽误。”来自内蒙古的赵女士笑呵呵地告诉记者。她在我市文盛街经营着一

家熟食店，这些天生意红红火火的，店里还新增了半成品配送服务。

来自长治的王娜和刘刚都在大同工作，是刚刚结婚的一对新人。小两口本打算利用放假时间走亲访友、陪伴父母，但面对现在的疫情形势，他们决定留在大同过年。这些天，他们一边忙工作，一边盘算着给父母、亲友准备些什么礼物。给婆婆的围巾、给妈妈的护膝

品、给小侄儿的新衣、给公公的护膝……一一被他们加入购物车。

“肯定是想家的，但是以这样的方式也算是陪伴父母吧。我们还商量好了，吃年夜饭的时候就开着视频，算是‘云’上团聚了。”王娜笑着说。

就地过个平安年，是很多人的心声。如今的他乡，或许就是多年后的故乡。

本报记者 杨榕刘

“云过年”成新潮流

“春节我们准备老老实实待在家里，‘云置办’‘云聚餐’‘云拜年’。”市民张女士说。

记者采访中了解到，在疫情防控不松劲的情况下，“云过年”已成为新潮流。线上平台多，云购物玩出新花样，不少市民选择在直播、淘宝、微信

上“云置办”。平城区海力东苑小区居民王先生说，“我们家的年货都是在网上买的，年夜饭也预订好了，是‘云配送’到家，不仅安全而且便捷，还能节约大量时间。”

我市一家企业的负责人说：“以前我都是带上老婆孩子到西安与父母一

起过年，今年我们打算通过视频给父母线上拜年。”

特殊时期，过年主流方式改变，但爱与亲情不变，科技进步让生活更美，“云过年”“云拜年”年味不减、祝福依旧。

本报记者 高雅敏

养生过年成时尚

壬寅年春节临近，不少市民早早做起养生过年的计划，誓要打破“每逢佳节胖三斤”的定律，通过早睡早起、健身、瑜伽、减脂、艾灸等方式，让自己过一个健康的春节。

“关注了一个健身博主，每天跟练十几分钟，体能提高以后再户外锻炼。”80后张杨不知不觉进入中年发福状态，高血压也找上她，平时工作挺紧

张，吃甜食、吃大餐就成了解压方式之一，想利用春节假期调整一下，减少家人朋友聚餐，即使年夜饭也尽量清淡养生，以素食为主，再适当辅以运动，相信自己能过一个健康的大年。

平时就关注养生的王平说，自己在家置办了一套艾灸设备，周六日偶尔艾灸，也买了艾灸保健的书籍，春节假期计划按照书本多灸几个穴位，过一个养生年。

一直从事保健行业的李霞说，按照中医的观念，春节是一年之始，春季运动锻炼很重要，动则养形，活则血畅，适当运动是古往今来长寿的秘诀。饮食调养也是关键，管住嘴少食油腻，特别是春节家家吃大餐，一定要控制饮食。另外，精神调养不可或缺，要学会控制不良情绪，保持心平气和。

本报记者 吴华

本报记者 杨榕刘



市民在东信广场选购窗花。



市民观看年画，了解春节民俗文化。 本报记者 于宏 摄