



责编王亚梅 美编王斌 审读王林宏

从腊月忙年里感受“变”与“不变”

转眼就要过年了。回想我们生活的历史，似乎每个忙年季里的诸多忙年细节，都会在记忆中留下自己独特的印记，成为个人生活史乃至社会历史的独特组成部分。在抗击新冠疫情三年之后的当下，有的人染恙初愈，有的人正在与病毒抗争，在这个特定的时段一起来感受忙年的味道，那真是别有一番滋味。相信这种滋味会陪伴我们的一生。

狭义的过年假指那一两天，广义的过年则一定要把忙年作为重要的组成部分。其实过年的诸多美好感受，多数都已经渗透在忙年里了。忙年的具体内容其实无外乎除旧布新，应用到当今我们的现实生活中，无非就是两个字：扔与买。其实在一辈子的生活里，不就是废弃与新生相互交错的过程吗？不过这些还都是表象，因为不管你如何抛弃、更新和变革，总有隐藏在万事万物背后的道理它是永远不会改变的，探究这个道理，才是贯穿在生活里的另一



层境界。在忙年之时，在新旧交替之际，我们最容易体认的是天地万物的生生不息，这种生生不息涵盖上下四方且无始无终，这种对心外之物的理解和感悟或许是忙年的精神所得吧。

年少时忙年，就是想吃上好饭穿上新衣；年壮后的忙年主题，则基本围绕工作和事业的进步展开；比及退出社会主流后才发现，这些都是过眼云烟，如今最想忙的就是好好活在当下，把自己的日子过好——这当然包括教育子女有成、盼望亲友兴旺等等。在抗击新冠疫情的大背景下，近一段时间时常接到亲朋好友关于身体状况的问询，亲友们的拳拳爱意着实驱散了腊月的寒意。可见年龄不同阅历不一，每个人每个家庭的忙年都有自己独特的地方。

人性里喜欢热闹的一面，在腊月的忙年里得到了充分的显现。上个世纪七十年代末，在即将过年的寒假里，我们这些孩子们最愿意往人堆儿里扎，花五毛钱就能逛遍中山路商业街——其实不买也买不到什么商品，只是图个热闹罢了。近些年城市早已高楼林立，除了几处聚集人流的商业

街外，热闹的地方不多，于是好多年年轻人愿意到市郊逛农村集市，从集市人山人海的喧闹声里，找寻忙年的历史痕迹。年轻人如今的选择，其实和我们当年逛中山路的精神追求是一致的。

可见同是忙年，因时代不同它呈现的方式真是大相径庭。这即将过去的一年对我们的生活来说，真是极为特殊的年份，因此今年的忙年也应该有所不同。不过其中不变的仍然是人们对美好未来的期待，这种美好既包括我们千百年来共同的价值，在今年尤其包括健康与科学。

文/许秉智



静文逛市场



扫码进群，在这里寻味青岛生活

感染恢复期“吃好睡好”很重要

营养专家提醒补充蛋白质，维生素C和锌可增强抵抗力

当人体感染病毒后，身体需要紧急动员各种各样的资源，给免疫系统加强能量供应和营养供应。病毒感染初愈后，身体更是需要大量营养，保证免疫系统的能量供给。吃够一日三餐所需要的营养，好好休息，才能帮助身体尽快康复。近期，一项最新研究表明，新冠感染后，同时服用维生素C+锌，可以让“阳康”患者尽可能提升中和抗体水平，减少复阳和重复感染几率。



质蛋白质十佳食物”，分别为：鸡蛋、牛奶、鱼肉、虾肉、鸡肉、鸭肉、瘦牛肉、瘦羊肉、瘦猪肉和大豆。

想要能量供应充足，还需要摄入足够的谷薯类食物。它们含有丰富的碳水化合物，具有保护蛋白质的作用。建议每天至少有一餐用谷类、薯类或杂豆类食物做主食，例如燕麦、蒸红薯、蒸玉米等。尽量保证平均每天吃3种以上谷薯类食物，每周吃5种以上。

缺乏维生素C，遭遇感染时会影响抗体的生成；维生素A不足会造成鼻黏膜、消化道黏膜等抗感染能力下降；维生素D水平则和新冠肺炎重症患者的病情有关。适当增加新鲜果蔬，玉米、大麦、燕麦等全谷物及豆类的摄入，有助补充多种维生素。紧张、焦虑等负面情绪都会降低人的抵抗力。适量补充钙、镁等矿物质，有助于平复情绪和血压。绿叶菜、粗粮、坚果、肉类等都是不错的选择。硒元素、类黄酮等抗氧化成分，则可减轻炎症反应时对身体组织造成的损伤。鱼虾类食物硒元素含量丰富，苹果、蓝莓等果蔬中富含类黄酮。

补充锌和维C或可增强抗体

来自新加坡国立大学的研究团队进行了该研究，主要目的是观察感染新冠后，锌和维生素C对人体中和抗体产生的影响。研究队列由422名男性组成，其中68人口服80毫克硫酸锌和500毫克维生素C，81人口服

500毫克维生素C，其他人口服抗病毒药物。研究持续42天，以减少SARS-CoV-2感染。

惊喜的是，在第42天对患者体内的抗SARS-CoV-2免疫球蛋白G(IgG)水平进行检测，发现与其他干预组相比，锌+维生素C组的IgG水平显著增高。对中和抗体的检测发现，锌+维生素C组中和抗体阳性的转化率竟高达近50%，远优于抗病毒药物羟氯喹(30.8%)、伊维菌素(20%)和聚维酮碘(9.8%)。

研究团队强调：“在无症状感染后，超过50%的个体中和抗体的产生欠佳。与其他干预措施相比，那些接受锌+维生素C的人随后被发现会产生更大的抗体反应。”

优质蛋白和五谷合理摄入

除了要补充营养素，日常三餐饮食合理搭配也能够促进身体恢复。中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红提醒，关键时期要吃够蛋白质，补充能量。蛋白质是身体各个部件的主要“建筑材料”，抗病所需的免疫球蛋白、细胞因子等成分都需要它才能合成。中国营养学会全民营养周专家组对常见食物进行了营养评价，选出了排在前十名的“优

一鼓作气修复好身体

科信食品与健康信息交流中心科技传播部主任阮光锋指出，想要让身体尽快恢复，主要还是要休息好，睡好吃好。如果条件允许，还是不要强撑着去工作，给自己的身体多一些休息时间，一鼓作气把身体修复好，否则会有身体不适或体能下降等问题，可能需要一两个月甚至更久才能完全恢复。

尽量保证饮食充足均衡。虽然新冠治愈之后，有些人可能感觉胃口不好，但应该还是要尽量吃一些让自己舒服的食物，慢慢增加食物的种类，给身体多补充一些营养，促进身体更好恢复。

观海新闻/青岛晚报 记者 高静文

