



庆祝澳门回归祖国25周年大会 暨澳门特别行政区第六届政府就职典礼隆重举行 习近平出席并发表重要讲话

今要闻 02版

市委常委会举行会议

深入学习贯彻习近平总书记重要讲话精神 研究部署“三农”和枢纽港产业园建设等工作

市委书记袁家军主持并讲话

今要闻 03版

冬至·消费

“羊肉汤”搜索增两倍 羊肉销量增六成

冬至吃羊肉、喝羊汤是川渝地区的传统习俗,因此近日市民纷纷开始“进补”,羊肉、羊汤等御寒商品销售火爆,相关滋补商品也迎来消费旺季。

随着天气转冷,不少重庆火锅商家早已出手抢抓“冷”机遇,专门推出冬季特色菜品。美团、大众点评数据显示,入冬以来,重庆地区“羊肉”类餐饮消费需求升温,“羊肉汤”搜索量月环比增长超2倍。重庆地区的羊蝎子火锅、黑山羊火锅、老北京火锅销售额环比增长超50%,增幅位居火锅品类前列。

“今年9月份我们才开业,没想到重庆消费者的接受程度还挺高,营业额一个月超过一个月,还有不少人成了回头客。”位于冉家坝附近的一家羊蝎子火锅店老板王先生说。

在重庆盒马汽博爱加店鲜肉区域,摊位前人头攒动,顾客络绎不绝,各种冰鲜的羊排、羊腿,半成品羊肉、羊杂摆放整齐,等待顾客的挑选。

据盒马重庆肉禽采购董金婷介绍,每年冬至前夕,羊肉相关商品销量都会大幅增加。本周羊肉相关商品销售同比增长了6成。“最近天气寒冷,顾客大多是买羊肉回家炖着吃,又滋补又暖和,也有不少顾客买半成品羊肉、羊杂,配上豌豆尖回家煮火锅。”董金婷说,随着不少年轻人加入养生大军,冬季的滋补养生市场也开始走强。

据新重庆-重庆日报、华龙网

冬至阳生春又来

今年冬至时间来临之早,为128年来之冠

今天是冬至日。

天时人事日相催,冬至阳生春又来。

2024年冬至的交节时间,出现在北京时间12月21日17时20分34秒,这是中国科学院南京紫金山天文台提供的数据。今年冬至时间来临之早,为128年来之冠。上一次比今年更早的冬至,出现在1896年,冬至时间是12月21日15时29分25秒。

冬至·“羊气”



重庆一高校迎冬至 请学生免费吃烤全羊

12月18日,重庆城市科技学院请学生免费吃烤全羊。当天,在重庆城市科技学院巴南校区食堂外的空地上,支起火炉烤了十只羊,请全校学生免费吃羊肉。据悉,该校希望通过举办此类活动,让来自全国各地的学生在校园里也能感受到冬天的温暖。据中新社

冬至·养生

冬至时节贵“养藏” 温补肝肾正当时

“冬至”节气,这一时节日照时间短,天气更加寒冷,寒潮频繁。中医专家提示,冬至养生防病重在温补肝肾、健脾养胃、疏肝养肝,需注意预防寒冷天气引发的肝胆脾胃相关的消化系统疾病。

“冬至时节气温较之前更低,养生防病要更加注重温补和保暖。”中国中医科学院西苑医院肝病科主任医师张引强说,可以食用牛、羊肉等温性食物进补,多吃山药、薏米等健脾食物及核桃、芋头、枸杞、海参等补益肝肾食物,尽量避免食用生冷、寒凉、辛辣、煎炸食物;宜早睡早起以养阳气;做好保暖尤其是护好脖颈、腰腹、脚踝等部位;避免在户外进行剧烈运动。

“需要注意的是,有高血脂的老年人不宜过度进补,以免导致饮食不化,聚湿生痰。”湖南省中西医结合医院副院长肖长江提醒,老年人宜多吃蔬菜水果,在适度进补肉类等食物的同时,也可食用一些补充津液的食物,如银耳、藕、萝卜、梨等。

此外,这一时期还可选用一些中医药适宜地调养身体。专家介绍,艾灸神阙、肾俞等穴位能温补肾阳、健脾养胃,增强人体免疫力和抗病能力。坚持晚间泡脚能帮助驱寒保暖、促进全身血液循环、缓解疲劳、改善睡眠质量。部分人群冬至开始贴敷“三九贴”,这也有利于激发阳气。

据新华社

