腊八逢五九 迎春亦迎年

专家支招腊八“个性养生粥”

今天，适逢农历的腊八，也是今冬五九的第一天。当一碗刚刚出锅的腊八粥端上餐桌时，既有驱寒的热气，也有甜粥的香气，更有绵长的年味。专家表示：“腊八节正值一年中最冷的时候，此时‘寒邪’当令，易伤阳气，顺应时令食用一碗温热的腊八粥，并科学搭配食材，有助于冬季固护阳气、调养体质。”

浙江湖州德清县新市镇第三幼儿园小朋友体验煮腊八粥。 新华社发

南京市太平巷幼儿园老师讲解制作腊八粥的食材。 新华社发

“腊七腊八，冻掉下巴”

农历十二月被称为腊月，十二月初八叫腊八，这一天，我国民间有喝腊八粥的习俗。民俗学者、天津社会科学院研究员王来华介绍，为了纪念佛祖，中国的佛教徒们在腊八这天熬制腊八粥。或出于粥香与吉祥的感受，民间也相沿成习，腊八粥便成了寻常百姓家的日常美食。腊八粥主要以红枣、菱角、栗子、糯米、粳米、粟米、赤豆等熬制，用来敬神祭祖，赠送亲友和全家食用。

“腊七腊八，冻掉下巴”，今年腊八恰逢五九第一天，又在天寒地冻的大寒时节，冬天的寒意依然彻骨。不过，过了大寒，下个节气就是立春，而民谚也说“五九六九，沿河看柳”，这似乎提醒着人们，温暖的春天离大家不远了。

年味，在大寒时节就开始积累，民间有“大寒迎年”之说；到了腊八，年味逐渐浓郁。“小孩小孩你别馋，过了腊八就是年；腊八粥，喝几天，哩哩啦啦二十三”……当这首熟悉的歌谣响起时，大江南北，城乡各地，随处可见人们忙着买年画、对联、彩灯、鞭炮、香烛等，陆陆续续为新年做准备的忙碌身影。

腊八，最易勾起游子的思乡之情。每到这时，许多人便不自觉切换成农历计时，数着日子盼归期，满心都是对家人和故乡的想念，想念爸爸妈妈的拿手菜，想念魂牵梦绕的浓浓乡音，想念久违的家乡烟火气。“腊八粥的香气，不只是舌尖上的满足，也是触动心底的乡愁。”王来华说。

热气腾腾的腊八粥、翠绿爽口的腊八蒜……当日历翻到腊八，团圆欢喜的年味便悄然弥漫，循着这缕年味，家家户户过大年的热闹红火接踵而至，更让人们对新的一年满含无限憧憬，对崭新岁月怀揣热切期盼。

腊八粥食材怎么搭更健康

宁夏医科大学中医学院教授郭斌表示，腊八粥的食材搭配可根据不同人群的健康需求进行个性化调整，以更好地发挥其养生价值。

对于脾胃虚寒者，食材应侧重性味甘温、易于消化的品种。粥的基底可选择小米、大米、糯米，搭配红豆、扁豆等温性豆类，避免绿豆等寒性食材，还可搭配山药、南瓜、芡实等健脾养胃的食材。烹煮时可加入1到2片生姜或几颗红枣，有助于辛温散寒、调和脾胃。

对于糖尿病患者等需要控制血糖的人群，核心在于选择升糖指数低的食材，严格限制添加糖并控制碳水化合物的总摄入量。宁夏医科大学总医院营养科副主任夏羽菡建议，此类人群可选用糙米、燕麦米、藜麦等全谷物作为主食基底，杂豆建议选择鹰嘴豆、扁豆等低GI豆类。“建议搭配足量蔬菜，以及鸡蛋、瘦肉、豆制品等优质蛋白食物，有助于进一步延缓餐后血糖上升。”夏羽菡说。

儿童肠胃功能尚未发育完善，消化能力较弱，食用腊八粥应遵循易消化、口味清淡、适量的原则，建议多选用山药、南瓜、红薯等富含淀粉且口感软糯的食材。“注意适当减少桂圆、红枣等甜腻食材的比例，以防消化不良或影响正餐食欲。”郭斌说。

老年人肠胃功能有所衰退，消化吸收能力下降。可根据其具体消化情况，适当减少不易消化的豆类和粗粮比例，增加大米、小米等易消化谷物的占比，并将食材充分熬煮至软烂，以便于咀嚼和消化。

专家提醒，对于孕产妇和哺乳期女性，应注重优质蛋白、铁、叶酸等营养素的摄入。夏羽菡建议，可在粥中搭配红豆、花生、核桃等食材，以补充植物蛋白和矿物质，也可酌量加入红枣、桂圆辅助补铁。

今年腊八为何来得有些晚

俗话说：“小孩小孩你别馋，过了腊八就是年。”一些细心的公众发现，相较于前些年，今年腊八来得有些晚。晚到什么程度？这是21世纪100年中来得第二晚的腊八。

同样是腊八，在公历中的日期为何时早时晚？中国天文学会会员、天津市天文学会理事杨婧解释说，农历一年有354天或355天，而公历一年有365天或366天。农历一年的天数比公历一年的天数少了11天左右。经年累月就会发生农历年的月份与季节不能对应的现象。

为使农历年与公历年能基本对应，农历采取置闰的方法来调节，也就是在19年中安排7个闰月。置闰的规则不是随机的，而是根据二十四节气来确定，因此每个闰年的闰月位置也都不太一样，比如2020年是闰四月、2025年是闰六月。不论闰哪个月份，只要有闰月出现，就会导致腊八对应的公历日期来得晚一些。

“每年腊八对应的公历日期，要么比上一年提前11天左右，要么推后19天左右。今年腊八就比去年晚了19天。不只是腊八，农历中任何一个固定的日期，都会出现这样的情况。”杨婧说。

腊八通常在每年公历12月下旬至1月下旬之间变动。天文年历显示，就21世纪这100年而言，最早腊八出现在公历中的12月29日（如2098年），最晚腊八出现在公历中的1月27日（如2015年），两者相差了将近1个月。这么一看，今年的腊八确实来得有些晚。

“喝了腊八粥，就把‘年’来办。在接下来一个多月的时间里，人们忙年、备年、迎年、过年，充分感受年俗文化的魅力，在浓浓年味中感受温暖与快乐。”杨婧说。

据新华社电

声明公告 刘德 热线:13164692093

注销公告 武汉市黄陂区前川街群光幼儿园经园务会决议,从1月23日起幼儿园注销,统一社会信用代码52401165720365 78M,清算组成立进行清算,请债权人见报后30日内(未接到通知的自此公告发布之日起45日内)向本学校清算组申请债权。

遗失声明 葛店拓达电气设备经营部,统一社会信用代码92420700MA4EKFQ53X,遗失公章,声明作废

遗失声明 武汉信锆建筑工程有限公司遗失公章、财务章、法人章、合同章各一枚,声明作废。

遗失声明 武汉金色大厅音乐文化传播有限公司91420111MA49Q8QA3C遗失公章一枚,声明作废。

遗失声明 武汉市青山区登高百货营业部遗失公章、财务章、法人章,声明作废。

遗失声明 武汉诰遵贻新材料有限公司遗失公章一枚,编号:42010710708376,特此声明作废。

遗失声明 本人欧阳光,身份证号:420881199511020013于2020年6月23日购买武汉申智成置业有限公司开发建设的绿地香树花城项目C地块房产,楼牌号D229,开具发票代码4200164350,发票号码08284424,金额66000元;现申报第二联,第三联遗失,声明作废。

公告 武汉市汉阳区鸿符磊电子商务有限公司(代码91420105MADPHN2Q46)将于2026年3月13日召开股东会议,讨论公司注销事宜,请股东林宇见报后30日内到公司履行股东义务,逾期未到公司,到会股东将依照公司章程作出决议。

遗失声明 武汉英才医疗器械有限公司遗失开户许可证,开户行:中国建设银行股份有限公司大桥支行,账号:42050121807400000217,核准号:J5210063890001,声明作废。

遗失声明 惠迪(天津)商务服务有限公司武汉分公司遗失车牌号:鄂AD20527、鄂AD18051的网络预约出租汽车运输证,声明作废。

武汉融创山水拾间项目1-13#楼交付公告

尊敬的武汉融创山水拾间项目1-13#楼业主:

您好!

武汉融创山水拾间项目1-13#楼房屋已取得竣工验收备案表,可正式收房。现通知各位业主按照《房屋交付通知书》的要求携带买受人(含共有人)身份证原件、购房合同原件、购房发票或收据等相关资料,于2026年1月27日-31日期间每日上午9:00至下午17:00前往融创山水拾间项目物业服务中心办理交付手续。

特此公告!

各位业主如有疑问,欢迎咨询,咨询电话:【400-997-1918】。

感谢您一直以来对武汉融创山水拾间项目的关注和支持!

恭贺您与家人乔迁新居!

武汉太空创想置业有限公司

2026年1月26日

遗失声明 汉镖物流(武汉)有限公司(代码:91420112MABY3HCN59)遗失备案:公章、财务章、法人章,声明作废。

遗失声明 湖北博涯科技有限公司91420103MAE2MYPQ9Q,遗失公章、财务章、合同章、法人章,声明作废。