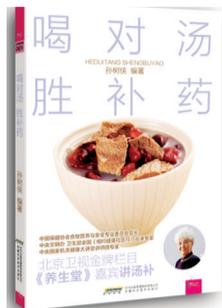


## 新书推荐

## 《喝对汤胜补药》

定价:25.80元  
作者:孙树侠  
出版社:安徽科学技术出版社

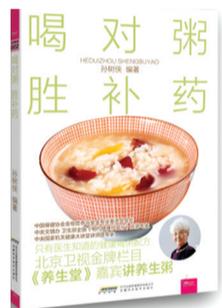
本书针对人们的日常生活,结合了人们的饮食习惯,并借鉴参考《本草纲目》《中医体质分类判断标准》等资料,由中国营养学泰斗、中国食物营养与安全专业委员会会长孙树侠教授指导编写,为读者提供了随时可以参考的煲汤养生方案。本书中的汤品烹饪步骤清晰,同时配以精美图片,便于读者学习和操作。相信您即使没有任何煲汤经验,也能按照书中的步骤煲出味道香浓、滋补的家常养生汤,让您的身体充满能量、活力四射。



## 《喝对粥胜补药》

定价:25.80元  
作者:孙树侠  
出版社:安徽科学技术出版社

这是一本能够传递养生理念的书,书中详细介绍了五谷杂粮的营养成分和功效,并根据传统医学“药食同源”的原则,讲述了因时养生、因人养生、因症食疗、脏腑养生等内容。全书67道粥谱,每一道都融入了营养、饮食、养生保健的知识。这本书由中国营养学泰斗、中国食物营养与安全专业委员会会长孙树侠教授指导编写,她以自己多年的从业经验告诉大家:在如今这样一个食品安全频频发生问题的时代,我们应该如何吃得健康,如何通过日常饮食实现健康养生;如何通过小小的一碗粥来保养你的身体,改善你的体质,预防各种疾病。我们相信,这本书不仅会让你成为煮粥高手,也会让你成为健康的明星。



●M.7596 男,合肥某银行行长,40岁,1.78米,大学,风度好素质高,真诚儒雅,离单,车房具备,经济优越。诚觅一位35岁左右,1.62米以上,大专学历,形象气质佳,秀外慧中的女士爱相约。

●M.7896 男,合肥市级医院医生,35岁,1.76米,大学,英俊儒雅,志趣广泛,未婚,车房俱全。诚觅一位30岁左右,1.62米以上,大专以上,知性端庄,温柔秀丽,有稳定职业的未婚小姐牵手。

●F.8325 女,合肥在编教师,32岁,1.65米,硕士,清秀文雅,气质佳,未育,经济住房优。诚觅一位45岁以下,1.75米左右,专科以上,真诚重情,综合素质好的先生结伴同行。

●F.8467 女,合肥省直机关公务员,45岁,1.65米,大学,肤白秀丽,气质典雅,车房俱全,经济优越。诚觅一位55岁以下,1.75米左右,品貌端庄,富文化内涵的先生携手同行,相知相守。

以上征婚信息由爱之桥婚恋中心提供,条件合适的朋友可携本报至爱之桥办公室(三孝口百大CBD中央广场公寓楼2006室),免费安排约见。电话:0551-62839952(崇老师)

发,血之穷也,千过梳发,发不白。  
——《养生要集》

# 过年像“过关” 年轻“恐归族”在恐什么?

□ 记者 李皖婷

“恐归族”是对那些在外地工作、不愿意回家过春节的人的概称,这类人群的形成原因主要有:财政赤字、一事无成、父母逼婚、风俗习惯、压岁钱看涨、交通费太贵、工作太忙、假期太短、太累、气候水土难适应、攀比、贫富差距大等。

“我其实很想回家啊,但觉得混得好的时候再回去会更好。”思乡的歌曲开始响彻大街小巷,可记者却发现,正有越来越多的年轻人从“盼归族”变成“恐归族”。为什么会造成这种局面?过年“恐归”的心理,到底该如何调适呢?



## 故事:不想回家过年,他们各有各的苦

### NO.1 王源:经济压力大不敢回家

31岁的王源结婚三年了,但他也仅仅在婚后的第一个春节带着妻子回了趟老家,而就是这唯一的一次,让他“一想到回家就怕”。

王源是合肥一家高校的辅导员,每个月到手工资3000元出头,妻子每月仅有2000多元。

婚后第一年春节前,两口子专门列了一个礼物清单。据王源回忆,当时自己的礼物清单就写满了整整三张A4纸,花去了6000多元。

礼物、红包再加上回路费,那次过年王源一共花掉了16000多元,这几乎是小两口三个月的工资。“除去房贷,我俩人一年也就能攒这么点钱了,一个年过完就没有了,所以现在干脆不回家过年了。就跟父母说学校要值班,走不开。”王源笑得有些苦涩。

不过王源说,自己也不是不回去,而都是利用其他节日回家。“比如五一这样的假期,就只用给父母准备东西就好。”这两年,不回家过年的王源已经攒下了2万多元。

### NO.2 吴晓帆:父母逼婚不愿回家

吴晓帆过年不回家也有自己的理由——父母逼婚。过完年就满29岁的吴晓帆明白,父母都是为她好,“但我实在不想过年被各种相亲破坏。”一提起过年回家,吴晓帆直摇头。

吴晓帆是亳州人,大学毕业后就北漂,也谈过男友,后来因为种种原因分手了。眼瞅着女儿奔着30岁就去了,父母急得像热锅上的蚂蚁。自从两年前吴晓帆回到合肥工作,妈妈隔三差五就会打电话给她,旁敲侧击地说哪家男孩子不错什么的。

## 支招:父母和孩子都要互相理解,享受春节

在国家二级心理咨询师郑老师看来,过年回家应是和家人情感交流的机会。接纳自己的现状,回家比感情不比成就,精神压力就会小很多。

“有的年轻人觉得自己在外面‘混’得不够好,就不好意思回家,其实没有这个必要。在父母眼中,只要回来过年,比什么都重要。”郑老师建议年轻人,不要把成就作为自己最在意的事,要根据自己的经济实力,量力而行。不攀比,不虚荣,对可能遇到的“炫富会”“攀比宴”坦然面对。

“如果人们对基本的生存都感到压力,身体就会产生更多的皮质醇,海马组织也会萎缩,从而有可能阻碍记忆的形成。”郑老师说,回家过年,除了享受亲

去年春节,吴晓帆高高兴兴回家过年,“因为离家太久,我年二十八就偷偷溜回家了”。谁知道,刚刚到家父母就通知她,已经给她安排了相亲。更让她没有想到的是,从过年回家一直到年初四,天天都有相亲,“最多的一天我跟三个男孩子见了面。”吴晓帆从最初的不忍驳父母面子,到最后的忍无可忍,最终提前买了车票逃回合肥。

想起去年春节回家相亲的痛苦经历,吴晓帆仍然心有余悸,“今年真不想回家过年了。”

### NO.3 范恒&陈芳: 外地独生子女,去谁家过年都不好

和苦恼不已的吴晓帆相比,范恒和陈芳面对的却是“幸福的烦恼”。分别来自陕西和浙江的两个人在大学时就相爱,并于2014年在合肥组建了属于自己的小家庭。眼瞅着过年的日子越来越近,两个人却犯了愁。

“按照我老家的习惯,媳妇肯定是带回家过年的。但她家就她一个孩子,岳父岳母年纪也都大了,真不忍心让老两口独自在家过年。”范恒说,去年春节由于是婚后第一个春节,岳父岳母主动提出让陈芳跟着范恒回陕西;今年范恒想平衡一些,和媳妇去浙江过年,但又怕自己父母不同意。他也想过让双方父母来合肥过年,可路途遥远,双方老人年纪也都大了,春运人又多,这个主意也泡汤了。

“最好的办法就是谁家都不去,我们俩留在合肥过年。”范恒想出了这个主意,陈芳也表示同意。不过作为“弥补”,他们已经在元旦期间分别去老家,帮老人们把该准备的年货都备好。“其实我们也知道,这是没有办法的办法,可这却是横在我们独生子女面前的最大问题呀。”范恒苦笑说着。

人、老乡们那些掏心窝子的“话疗”外,那些天然的树、野生的草、低矮的房,以及自己从小就见惯了的事物,人仿佛一下子就回到无忧无虑的年代,一颗好高骛远的心很快也能静下来。“这些早已被心理学认为对人的心理治疗是非常有效的,所以说,回家过年也是一种‘自我疗伤’。”

郑老师同时表示,家里有在外地工作的孩子的父母也要帮助孩子减轻心理压力,让他们高高兴兴回家过年。比如可以酌情分担人情往来的费用;同时像那个“逼婚”的家长,也要考虑到孩子自身的感受,否则只会适得其反,“只有让孩子觉得跟父母在一起有安全感,他们才会愿意回家过年。”