

# 翻新的是年货 不变的是年味

**编者按:**一年又一年,置办年货已经成为人们庆祝新年不可缺少的一部分。从二十世纪六七十年代的糖果衣裳,到八九十年代购置电视冰箱洗衣机,再到如今丰富多样的年货。年货的变化折射出社会的发展变迁,但是无论什么时候,在年根儿买些好东西犒劳自己和家人,有钱多买,没钱少买,一家人聚在一起尽享天伦之乐才是最重要的事情。

见习记者 周亚涛 吴楠  
实习生 李显文

## 六七十年代:凭票买年货

谈起二十世纪六七十年代如何置办年货,60多岁的刘女士颇有感触地说道:“那个年代由于东西少,买各种物品都要凭票。大家平时都很节俭,省着用粮票油票肉票,攒起来过年时多置办些年货。但是有了票也不一定能够买到想要的东西。每到快过年时,家里的大人小孩儿都早早地起来到副食店排队买东西。到了年前几天,副食店更加热闹,每天商店的门还没开,门口就排起了长长的队伍。虽然每个人都能凭票买到自己的那份,但是有时候好坏不一样。最高兴的是能买到糖果,平常很难吃到,过年的时候能吃到糖果最解馋了。”

“那个年代生活困难,家里的孩子都多,一年里小孩儿很难换件新衣服。平常日子里,家里的衣服都是大孩子穿不了给小孩子穿,或者是亲戚朋友给的,基本上没人能穿上新衣服。父母把一年里省下的布票准备拿去买布的时候,小孩子就开始催着赶紧把衣服做出来,赶着除夕那天晚上能穿上。但是有时候,衣服提前做好了也没有人舍得穿,等到初一的时候出去玩才换上,向玩伴儿炫耀自己的新衣服。”王先生回忆道。

那个时代,过年时虽然只是一顿丰盛的年夜饭,一把瓜子和糖果,远没有今天的年货丰富多样,但是很多老人仍十分怀念那时自己对过年的期待。



市民在超市购买年货。

## 八九十年代:买电视看春晚

改革开放以后,随着社会经济的发展,市场上供应的食品也多了,蔬菜、瓜果、蛋、禽、肉等越来越丰富,吃穿用对一般家庭来说不是很困难的事情了。“过年的时候家里每个人基本上都会买件新衣服,给孩子买点好吃的糖果、点心,也会为走亲访友备些烟酒和水果,还要准备不少烟花爆竹。”张女士说道。

二十世纪八九十年代,年夜饭依然是年货中最重要的部分,但是鸡鸭鱼肉已不是稀罕的东西了。电视机、电冰箱、洗衣机等家用电器逐渐取代了手表、自行车、收音机,进入了普通人的家庭。过年时,一些条件好的家庭往往会将积攒了一年的工资拿出来购买一些“奢侈”年货。同时,始于1983年的中央电视台春节联欢晚会成为过年必不可少的一部分。吃完年夜饭,一家人围在电视机前看春晚是最快乐的时刻。但是那个年代买彩电是很奢侈的,谁家能有一台彩色电视机很有面子。张女士告诉记者:“没有彩电之前,在除夕的时候都会到隔壁邻居家看春晚。直到1993年,全家经过一年的省吃俭用,花了将近2000元钱买了一台彩电。那年除夕,不少邻居都跑到我家来看春节联欢晚会,我和丈夫当时忙前忙后招呼客人,虽然没有舒舒服服地坐下来看春晚,但是心里面很高兴。”

## 现在:追求健康新颖

进入新世纪以来,人们的生活水平有了进一步的提高,像以往的大鱼大肉之类的“老式年货”对于很多人来说,购买得相对较少,他们在置办年货时,更多考虑的则是怎样能够过一个更加健康的新年。

“现在超市卖场那么多,有的超市初一开始营业了,所以根本就不用费力气像以前那样去提前购买要吃很久的东西,需要用的时候随时来买就行了。”刚从超市出来的赵女士笑着对记者说道。她告诉记者,近些年,她在置办年货的时候轻松多了,只需要买些糖果、瓜子等放在家里就好了,至于肉类食品则是能少买就少买。“现在生活条件好了,鸡鱼肉蛋等都不缺,过年时家里面准备最多的就是开心果、核桃等坚果,老人孩子都喜欢吃,而且拿出来招待客人也很体面。”赵女士一边向记者展示购物袋内新采购的坚果一边说道。

在采访中,不少人都表达了跟赵女士一样的观点,年货置办不仅轻松了,而且健康了。“吃的东西买得不多,买得最多的还是一些补品和营养品。”28岁的小林告诉记者,年货一般都是随用随买,自己主要准备的是一些送给老人的营养品,“老人们容易血脂高、血压高,不能吃太多油腻的东西,与其给老人买大鱼大肉,还不如送点对他们健康有益的东西。今年我还给他们买了足浴盆和按摩器,价钱虽然贵点儿,但能给家人带来健康也是不错的。”

现如今,不仅置办的年货种类翻新了,就连置办的方式也在发生变化。在电子商务急速发展的今天,足不出户购足年货也成了时尚。入冬以来,很多团购网就开始打起了年货的“主意”。其中最受欢迎的年货莫过于年夜饭半成品。这些年夜饭不仅有热菜凉菜,还赠送有一些副食或者玩具,订购量也是很可观的。

“这样的购物方式简单而且有新意,足不出户就能体验到不同地方的特色食品,既不用费神费力地做年夜饭,也免去了高昂的酒店年夜饭费用,挺不错的!”网购达人小庄向记者推荐道。

链接>>>相关资料

## 健康办年货不妨学这几招

过几天就是春节了,办年货去喽!可市民张女士今年挺发愁:每年家里都要买不少年货,一个春节吃下来,家人都抱怨太腻太饱。

近日,市食品药品监督管理局专家提醒市民,从食品健康、安全的角度,年货的置办也得讲究个“健康”。

### 零食:坚果最健康

过年时,巧克力、糖果等甜食是孩子中最中意的零食。家长也会适当地放松管制,不少孩子借机敞开肚皮吃。其实,这些食品富含高热量,容易导致孩子肥胖,并且还容易患上龋齿。

因此,过年时零食不妨多买些坚果类食物,如松子、开心果、瓜子、核桃和花生等。这些食物含有人体需要的一些必需脂肪酸、维生素B、锌元素等,其不饱和脂肪酸有利于孩子脑部的发育。此外,坚果对预防心血管疾病有益,非常适合想预防慢性病的中老年人,是优质零食选择。

### 饮料:多选低热量

选择饮料时,尽量购买低热量的健康型饮料。或者用无糖茶、白开水、浓度较高的果汁等替代碳酸饮料,减少精制糖类及人工色素、热量的摄入。

这样的搭配可以减少过多油脂、盐分及糖分的摄入,进而降低各种慢性病的并发和体重的上升,尤其对于有糖尿病、心脏病的人来说很重要。

### 肉类:不要反复冻

肉类一次别买多了,解冻的次数越少越好,不要解冻一次,吃不完的又放回去冻。最好的办法是把肉切成小块后用保鲜膜包好,放在冰箱里冷冻,每次取一小包够一次吃的即可,而且冷冻时间不宜超过一个月。

### 杂粮:不妨多备些

过年了,市民不如把各种“保健品”,换成有机或绿色杂粮杂豆送给家人,提醒家人平时蒸饭煮粥时加一些,提升饮食质量。

五谷杂粮中含有多种维生素和纤维素,其中所含的不饱和脂肪酸,可以软化血管内的胆固醇,降低心血管疾病的发病率。

许多膳食纤维,能有效减缓糖类的吸收,并降低血糖上升速度,对糖尿病患者有极大的帮助。

举例来说,豌豆可以开胃、助消化,薏米可以健脾胃、清肺热等。过年时不妨多备些,在保质期内,这些东西储备一个月的量没有问题,但要注意多样化。

(武晚)

本版策划 曾宪科 执行人员 周亚涛 吴楠 李显文

## 欢迎你成为我们的小记者

现在有许多家长都在为自己孩子的写作能力发愁,他们到处补课却鲜见成效。提高孩子的写作水平,关键是要培养孩子的写作兴趣,激发他们的写作潜能。如果哪一天,您孩子的一篇习作能发表在报纸上,这无疑会大大激发您孩子的写作热情和写作兴趣。现在《信阳晚报》就给您和您的孩子提供这样一个平台,只要您订一份《信阳晚报》,您的孩子就可以成为我们的小记者,我们除在节假日组织小记者

开展活动外,还开办了萌芽专版,专门刊登中小学生的习作。我们除优先发表小记者们的习作外,还对他们的写作进行一定的指导。在我们的共同努力下,小记者们的写作水平会不断提高,并从此踏上文学圆梦之旅。

为了孩子,敬请加盟!  
报名热线:6207618 13837666109  
联系人:张勇  
报名地址:信阳市中山南路信阳日报社办公楼三楼302房间

## 信阳晚报社招聘老年记者启事

《信阳晚报》是一张知识性、娱乐性和服务性很强的都市报。为了让晚报报道的内容更鲜活,更能贴近民众,现面向全市招聘老年记者若干名。只要您有一定的写作基础,只要您热心于新闻工作,只要您自费订阅一份《信阳晚报》,您就可以成为我们的老年记者,您就可以享受到从事新闻工作的乐趣。

如果被我们聘为老年记者,我们将给您办理相关的证件,您就可以从事采访活动了,您就可以采访记录您身边的人和

事。老年是迟开的花,老年是天边的霞。可能您人生中还有很多愿望没有实现,不要紧,加盟我们的团队,我们会让迟开的花更娇艳,让天边的霞更绚烂!

真诚欢迎您的加盟!  
报名热线:6207618 13837666109  
联系人:张勇  
报名地址:信阳市中山南路信阳日报社办公楼三楼302房间