

●生活视点

## 集体婚礼倡新风 义乌农村文化礼堂演绎“中式浪漫”



“太稀罕了，现在还能看到八抬大轿娶亲！”11月27日上午，“囍筵开新篇，良缘系稠江”婚俗改革集体婚典在稠江街道江湾下街文化礼堂举行。3对新人和一对金婚夫妻在亲朋好友的见证下，举办了一场庄重而又简约的公益集体婚礼。这种用花轿接新娘的低碳婚礼，很受当地村民称道。

上午10点30分，随着欢庆的礼乐声响起，新娘乘坐花轿来到江湾下街文化礼堂门口，迎亲的锣鼓队吹吹打打，一片欢腾的景象。村民们从村子各处聚集而来，观摩这场特别的婚礼。“第一次见到这么多人一起结婚，这场面比自己单办热闹多了！”前来观礼的袁女士一边观看一边感叹，“这样办婚礼又省钱又热闹，将来儿子娶媳妇，也让他这么做！”

当天的江湾下街文化礼堂里一片喜气洋洋，高挂的红灯笼、喜庆的中国结、红色的大喜字等传统婚礼元素布满了各个角落。跨火盆、过马鞍……新人们身着中式礼服，在司仪引导下缓步向文化礼堂中心的舞台走去。作为揖对拜、解发结缨、共饮合香酒，在宋韵礼仪中，新人们收获了来自活动主办方和现场众多观礼群众满满的祝福。市民政局、稠江街道相关负责人为新人举行了庄重的颁证仪式，并送上中式婚书。

“感谢这次活动让我能够还老伴儿一个婚礼。”江湾村82岁村民吴功弟脸上写满了喜悦，今年是他与妻子结婚第56个年头，家里已经是四代同堂。“以前结婚很简单，她那时候穿着一件格子花纹的衣服，就这样嫁给了我。”吴功弟告诉记者，村里妇联主席告诉他有这样一场集体婚礼活动，他便借此圆了妻子多年来的“新娘梦”，活动现场，这对金婚夫妻共同为新人们送上

祝福，祝愿他们不离不弃永结同心。

整场婚礼没有震耳鞭炮、没有奢华酒席、没有豪华婚车，流程虽然简单，却充满仪式感。新人们喜结连理，在此次集体婚礼中，他们既是参与者，也是婚嫁新风尚的倡导者。“特别有意义！”新郎吴先生牵着新娘的手，他们看向彼此的眼神中盛满爱意。吴先生说，集体婚礼仪式感满满，充满了甜蜜和温馨，既降低了结婚成本又可以兑现爱的承诺，希望通过自己的行动，带动更多的年轻人做到喜事新办。新娘李女士说：“婚礼仪式简约新颖，既能感受中国传统文化的韵味，又为我们送上了充满仪式感的独特祝福，值得一生回忆。”说罢，与新郎相视而笑。

“平时办一场婚礼，加上司仪、场地租赁、摄影、礼服等费用，要花费近5万元，这还不包括婚宴的开销。”市民政局婚姻登记中心主任龚君婷为记者算了一笔“婚礼账”。“而此次传统集体婚礼为新人免费提供婚礼场地、司仪等服务，节约了大量成本。”龚君婷说，举行集体婚礼是推进婚俗改革、倡导婚事新办、弘扬文明新风的有益尝试，更是推动文明义乌提升行动的生动实践。在新时代要遏制婚事大操大办、铺张浪费、互相攀比的陈风陋习，一批新时代的青年正在成为结婚低彩礼零彩礼的引领者、践行者和倡导者，推动营造健康向上的良好社会风尚。

据了解，本次活动由市民政局、稠江街

道联合主办，活动倡导“婚事新办、婚事简办”，旨在通过集体婚礼的形式，积极引导新人文明节俭办婚礼，树立健康向上的婚烟价值观和婚庆消费理念。近年来，我市坚持把移风易俗作为精神文明建设的重要内容来抓，倡导婚事新办，自2022年人选全省第二批婚俗改革试点地区以来，已经举办8次集体婚礼。

稠江街道江湾村作为村级婚俗改革试点，将充分利用省级文保单位江湾下街文化礼堂，打造集中式相亲、家宴中心、中式婚礼、婚姻家庭辅导、爱情打卡、传统文化沉浸式体验等婚俗改革示范基地，深化农村精神文明建设，助力乡村振兴。

全媒体记者 余依萍 文/图

●健康直通车

## 当心呼吸道感染恢复期症状反复

近期，“肺炎支原体感染愈后多吃白色食物”话题登上平台热搜榜。进入冬季，肺炎支原体等引起的呼吸道感染性疾病高发。随着一些患者逐渐康复，恢复期相关话题也引发关注。

呼吸道感染性疾病为何在恢复期会出现二次感染？恢复期有哪些饮食注意事项？多久之后可以再次接种疫苗？专家为我们做相关解答。

### 防止二次感染，恢复期很关键

北京世纪坛医院呼吸与危重症医学科副主任薛新颖表示：“最近支原体肺炎二次感染的病例挺多，尤其是小学生、初中生。大多数二次感染距离第一次感染不到一周左右。所以，即使呼吸道感染症状消失，也要警惕二次感染的情况，防止症状复发。”

为什么这个阶段容易出现二次感染呢？

一是恢复期阶段抗体一般还未产生。“呼吸道疾病感染患者，一般是在感

染1~2周后产生抗体。如果这个阶段不注意防护，接触病原体还是会再次感染。”薛新颖称。

二是恢复阶段的免疫力还较低。薛新颖表示：“症状逐渐变轻或消失，意味着免疫力在和病毒的斗争中胜出。但也不能大意，因为免疫力在这场战役中有损伤。尤其是婴幼儿、老年人、有基础疾病的人等，他们的免疫力相对较低，恢复期更要留心。”

航空总医院中医科副主任医师王芳从中医角度解释道：“生病就是正气和邪气打仗。症状减轻或消失，意味着正气的胜利。虽然正气获胜，但同时也受损，需要1~2周慢慢恢复，所以恢复期的重要性不可忽视。”

“要注意的是，近期除了肺炎支原体感染，还有甲流、乙流等多种呼吸道疾病高发。在多种病原体交织叠加的情况下，恢复期更要做好防护，防止出现混合感染。”薛新颖表示。

“呼吸道感染性疾病症状减轻或消失

后也不能掉以轻心。”王芳强调，恢复期一定要好好“养一养”。

### 多吃“补肺”食物，避免大鱼大肉

那么，恢复期怎么养呢？“百病皆由脾胃生，恢复期是调理脾胃的关键时期。”王芳表示。

为此，恢复期一定要清淡饮食，做到少油少盐少糖。“推荐粥类、素汤面、白面馒头等易消化的食物。吃青菜尽量蒸煮或清炖。”王芳说。

王芳提醒道，恢复期饮食要避免“肥甘厚味”，也就是高热量、高糖、高油、高盐类的食物，比如红烧排骨、红烧肉。肥甘厚味易生热，增加脾胃负担。另外，也要避免寒凉食物，比如酸奶、水果等。

此外，恢复期的肺脏还比较虚弱，要多吃一些“补肺”食物。王芳解释道，中医讲“五脏对应五色”，白色食物正好对应肺脏。建议恢复期多吃清肺补肺的白色食物，如百合、藕、白萝卜、梨、马蹄、甘蔗等。要注意

的是，鸡肉、鱼肉、牛奶也是白色，但属于中医上的“肥甘厚味”，恢复期要避免吃。

“过了恢复期之后可以正常饮食，但要循序渐进。”王芳表示，有些家长发现孩子不咳嗽不发烧了，马上给孩子吃大鱼大肉，甚至给甜食解馋，结果导致孩子咳嗽反复。这就是中医讲的“食复”现象——大病愈后，因饮食失节而致疾病复发。所以，恢复期一定要“管住嘴”。

针对处于恢复期的人群，薛新颖建议：去人员密集的公共场所要戴好口罩，尤其是婴幼儿、老年人、有基础疾病的人；注意室内空气流通，尽量多通风；要早睡早起，充分休息，清淡饮食，提升免疫力。

“完全恢复后，建议及时接种疫苗。”薛新颖补充道，“支原体肺炎没有专门的疫苗。既往研究提示，感染流感后产生的抗体一般持续3个月至半年。所以，在流感痊愈大概3个月至半年后，可再次接种流感疫苗。肺炎链球菌感染6~9个月后，可以再次接种肺炎疫苗。”

据科技日报

●生活百科

## 睡前涂润唇膏更有效

一到冬天，嘴唇干、爆皮成了不少人的烦恼事。近日，唇部“救星”润唇膏引发网友关注，相关话题“经常涂润唇膏会有副作用吗”“睡前涂润唇膏更有效吗”接连登上热搜。据专家介绍，一般情况下，使用正规品牌的润唇膏没有什么副作用，而晚上厚厚涂抹一层润唇膏就类似医学上的“封包治疗”，确实能起到更好的保湿效果。

实际上，润唇膏之于嘴唇，就像润肤霜之于皮肤一样，有着基础护理和治疗的作用。但唇膏是一个很宽泛的概念，有不少人会把口红、唇釉、唇彩这类彩妆类的唇膏当作我们常说的润唇膏，这类含有彩妆的唇部功效产品是不建议使用的。

一到秋冬季，很多人受剥脱性唇炎困扰。需要注意的是，很多人喜欢揪皮、撕皮，但这种不恰当的处理方式会加重唇炎的发展。此外，频繁舔嘴唇也会让唇部越来越干，因为口腔里的淀粉酶会覆盖到唇上，会进一步促进水分蒸发。首先要把这两个坏习惯改掉，正确的护唇方式应当是：多喝水，当唇部干燥起皮时，多次足量地擦拭润唇膏，以保证唇部滋润。

据扬子晚报

●营养识堂

## 山楂好吃 莫太贪嘴

初冬时节，红彤彤的山楂挂满枝头。这种酸甜可口的果子是我国传统药食同源的水果，常被人们用来滋养身心。然而，吃山楂易导致胃结石、山楂是致病水果等说法也困扰着人们。那么，如何食用山楂才安全？

山楂，别名红果、山里红，是蔷薇科山楂属落叶乔木的果实。我国是世界上最早利用山楂资源的国家，早在2500年前就有种植食用山楂的记载。中医认为，山楂性微温，味酸甘，入脾、胃、肝经，可消食健胃、行气散瘀、化浊降脂等。

现代研究显示，山楂含丰富的山楂酸、柠檬酸、苹果酸、酒石酸等多种有机酸，能刺激消化液分泌；山楂的果胶含量丰富，食用山楂有助于改善肠道菌群、减少便秘等。山楂还富含具有很强抗氧化作用的黄酮类成分，维生素C含量可与猕猴桃媲美。此外，山楂还含大量的钙、铁、钾、镁、磷、锌、铜和其他微量元素。

民谚说：秋冬吃“三酸”，一年病不沾。山楂，一直稳居“三酸”美食榜首。不过，山楂的酸，虽能爽口生津，也可能带来食用风险。最常见的就是空腹吃山楂引发的胃结石，特别是那些肠胃功能较差或有肠胃疾病的人。

专家提醒，山楂的有机酸对牙齿和胃部刺激较大，特别是空腹时，胃酸较多，在胃酸作用下，这些成分会和蛋白质结合成鞣酸蛋白复合物，鞣酸蛋白复合物很难溶于水，沉积在胃内后，就会和山楂果胶及植物纤维等凝结成块，而后在消化道中像滚雪球一样越滚越大，最终形成植物性结石。这种结石多发于胃，偶尔也会在肠道中出现。结石一旦形成，就有可能对胃黏膜造成损伤，形成炎症、溃疡甚至梗阻等。此外，因为山楂含鞣酸较多，普通人过量食用也可能出现反酸、烧心等情况。

据中国消费者报



图片来自网络



融媒保

—关注 融媒保·家装不烦恼—

义乌市融媒体中心 家装消费推荐品牌



大艺树地板

ARTREE FLOOR

——国际艺术家——

义乌市西城路766号大艺树地板 0579-85036633

智联云创

ThinkHouse

智能·影音·灯光

义乌市北苑街道秋实路85号科创大街 15888988506

汇隆电器

始创于1987年 已服务义乌30余年

义乌卡萨帝-海尔总代理

义乌市化工路361号(香港城对面) 0579-85330555



环保装修选睿恩

义乌市后宅街道西何一区二栋 18857999958



一店：义乌国际家居城二区一楼E13-15号 0579-85358088  
二店：义乌国际家居城二区一楼E28-34号 0579-85036677

PURPOSE 百富士  
整机原装进口燃气热水器

义乌江东中路328号(二中对面) 13757957228

甄六恒 WUJA

恒温·恒湿·恒氧·恒静·恒洁·恒智

义乌市后宅街道99号幸福湖健身中心 15355357686



LOUSBUYER  
乐配易家

海派装企 全案设计 家居生活馆  
义乌市戚继光路481号6号楼1-2层 85557773

MINGOU

浙江 洛 欧

义乌国际家居城二区二楼D5-15  
0579-89960666

汇隆电器

始创于1987年 已服务义乌30余年

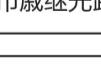
DAIKIN 大金空调直营店

义乌市化工路361号(香港城对面) 0579-85330555

筑宅装饰

让放心成为一种选择

义乌市铜材大厦A座6楼 0579-85695055



中财管道

义乌市丹溪北路415号 0579-85070258

ARROW  
箭牌卫浴

义乌市戚继光路487号 红伟公司 0579-85416881

孝亿装饰

XIAOYI DECORATION

为爱筑家 孝亿同行

义乌市西江路300号西江园B座7楼 0579-85789555

新虹家电

XINHONG

松下电器

Panasonic 松下中央空调直营店

义乌之心负一楼(工人西路9号) 85550707



林氏全屋定制

义乌市丹溪金街550号 136658333332