

“年夜饭”“年午饭”，预订都挺火 500多元和700多元的套餐最受欢迎

本报记者 马晓彤 摄影报道

随着春节脚步的临近，沧州市区多家饭店的年夜饭堂食预订紧俏，不少饭店的包间已早早订满。年夜饭一桌难求，“年午饭”成了不少市民的选择。

年夜饭改中午吃

年夜饭一桌难求后，“年午饭”闯出了新赛道，成为不少市民的选择。市民崔女士告诉记者，她没有订上年夜饭，发现在饭店吃“年午饭”也是个不错的选择。这样的话，一家人中午相聚后，晚上可以早点回家看春晚。

“以往，年夜饭常常吃到很晚，回家后觉得挺疲惫。我们将聚餐时间改到中午，既能享受团圆，还能给晚上腾出更多的休息和放松时间。”崔女士说。

市区御河路一家饭店工作人员告诉记者，今年，除夕那天中午到饭店吃饭的顾客比往年多了不少。饭店的年夜饭订满了，“年午饭”也已



市民在饭店挑选年夜饭



年夜饭套餐

满员，这在往年不多见。

记者采访了解到，市区多家饭店都推出了年夜饭套餐，多数价格在600多元到1300多元之间。市区黄河路一家饭店工作人

员告诉记者，他们总结了往年年夜饭预订情况，发现订500多元和700多元这两种价位的套餐的人最多，所以他们今年只推出这两种套餐，菜品也比较

丰富。

前几天，市民张先生来到市区解放西路一家饭店，询问年夜饭预订事宜。饭店工作人员告诉他，他们推出了40多桌年

夜饭和“年午饭”，但早在1个月前就已经订满了。“您可以选择外带，我们会提前将菜做好，到时候来取就可以。”饭店工作人员对张先生说。最后，张先生订了一个688元的外带套餐。

健康、特色菜受欢迎

此外，记者在社交平台看到，市区一些饭店推出了年夜饭预订的宣传视频，评论区有不少网友询问预订细节。还有不少沧州网友在社交平台分享预订年夜饭的经历和心得，交流哪家饭店的菜品好、性价比高。

购物平台上，与年夜饭相关的搜索热度也在攀升。沧州的消费者除了关注本地饭店的线上预订外，对全国性的年夜饭半成品礼盒也有较高的购买热情。那些健康、特色菜品如金汤佛跳墙、鲍鱼花胶鸡、东星斑等菜品，很受消费者欢迎。

家长为孩子长个，开启“进补模式” 9岁男孩被“补”成小胖墩

本报讯（记者 李婉秋）入冬后，市区9岁男孩小轩的妈妈担心他身高“冬眠”，便开启“进补模式”，想让他快点长高。谁知，小轩身高不但没有明显变化，还被“补”成了小胖墩。

小轩今年上三年级，身高130厘米，体重28公斤。入冬前，小轩的妈妈看到一则网络传言称，冬天的时候，孩子的身高增长缓慢，甚至陷入“冬眠”。小轩妈妈很是担忧，在网上搜索各种长高方法后，给他开启了“进补模式”。

从那之后，小轩妈妈每周都会买来各种肉，还特意学习烹饪，只为给小轩多多补充营养，快点长个子。此外，小轩妈妈还买来了维生素D、钙片等营养补充剂让他每天服用。

起初，小轩面对满桌的美味佳肴吃得津津有味。没过多久，问题就接踵而至。小轩先是频繁腹胀，小肚子总是鼓鼓的，还出现了消化不良、常常打嗝的情况。更让小轩妈妈着急的是，孩子竟然开始便秘，脸蛋也因为身体不适不再像往日那样红润。

3个多月过去后，小轩身高没有明显变化，体重却从当初的28公斤飙升到40公斤，成了一个小胖墩。焦急的父母赶紧带着他到沧州市中心医院儿保科检查。主任高超为小轩全面检查后发现，小轩是因为肉类摄入过多，间接使得其他种类食物的摄入相应减少，身体无法获取均衡的营养来支持正常的生长发育。

高超说，小轩过量食用肉类，会加重肠胃和肾脏代谢负担，引起消化不良，导致生长发育受到影响。高超

提醒广大家长，孩子身高的增长是一个长期且复杂的过程，受到遗传、营养、睡眠和运动等多种因素的综合影响，并非短期内单纯靠大量补钙和过度进补就能实现。

“冬季人体新陈代谢相对缓慢，但绝非停滞。家长盲目给孩子补充过多营养，孩子又缺乏运动的话，容易造成体重增加。”高超说。此外，在保证营养均衡的前提下，孩子有充足的睡眠和适当的运动必不可少。跳绳、篮球等运动，能够促进孩子长高。

运河区天成社区 组织居民包饺子

本报讯（记者 崔春梅）近日，运河区天成社区邀请运河区科协、运河区爱心志愿者协会走进社区，和居民一起包饺子、讲解节气知识。小区居民欢聚一堂，现场其乐融融。

活动当天，居民早早来到社区。和馅、和面、擀剂子、包饺子……社区工作人员和居民一起忙碌着。不一会儿，盖帘上就摆满了饺子。活动中，运河区科协的工作人员还给大家讲解节气知识。大家一边吃饺子，一边学习节气知识，脸上露出开心的笑容。

沧州市第十七中学 举办朗诵比赛

本报讯（记者 时志敏）日前，沧州市第十七中学举办了主题为“诵读经典，诗画沧州”的朗诵比赛。来自7年级26个班的学生纷纷登台，用声音点亮文字，用诵读传递热爱。

当天，比赛在7年级25班学生带来的《月光下的中国》中拉开序幕。紧接着，7年级15班学生朗诵的《我宣誓》带给大家青春的力量与坚定的信念。7年级17班学生朗诵的《少年梦，中国梦》赢得现场观众的阵阵掌声。《盛世中国年》《春江花月夜》……学生们的朗诵充满了激情与力量。

交警“代驾”

刘冰梅 王新苗

前几天，孟村回族自治县的张某因酒驾被交警查获。交警不但没有第一时间处罚张某，还成了他的“代驾”。这是咋回事？

当天晚上9点多，张某的妻子突然感觉头很晕。看着妻子那么难受，张某很着急，赶紧拿上车钥匙发动汽车送妻子去医院。

张某开着车，心里却不踏实。除了担心妻子之外，他还很“心虚”：当晚，他吃饭时喝了不少酒，此时开车属于酒驾。

张某行驶至辛满路时，遇到了正在路边查酒驾醉驾的交警。接受检查时，张某主动交代了喝酒的事实。“我爱人得赶紧去医院，我一着急就酒驾了。”张某后悔地说。

“先送病人！”快速取证后，

孟村回族自治县公安交警大队辛店中队的执勤交警立即安排两名同事陪同张某送张某妻子就医。就这样，交警秒变“代驾”，驾驶张某的车载着张某和张某妻子向医院疾驰。

到达医院后，两名交警又协助张某办理了就诊事宜。好在就医及时，张某的妻子并无大碍。

事后，交警对张某进行了严厉批评，并对他酒后驾驶机动车的违法行为作出罚款1000元，驾驶证记12分、暂扣6个月的处罚。张某对交警连连道谢，表示一定吸取教训，再也不酒驾了。



近日，盐山县妇联工作人员、盐山县手拉手志愿服务协会志愿者走进盐山西门外中心小学，和孩子们一起包水饺。

王洪胜 摄