

春天这么美 带着家人去野餐

春暖花开，阳光灿烂，想必很多人都有外出春游踏青的计划。亲手做一些适合外带野餐的食物，在春游时和家人朋友一起分享，既吃得舒心又卫生健康。这里和大家分享一些适合春游野餐的美食，希望给你的春游踏青带来一些帮助。



1 来一场轻松惬意的野餐

李女士和家人喜欢开车出去自驾游，一路走一路玩，一行五六个人，准备的出游食物也很丰富。近日再次出游，李女士和家人准备了一些卤味，有手撕鸡、鸡蛋、花生等，还

有提前做好的蛋糕卷和当天早上去菜市买的新鲜凉皮，再配上一份水果沙拉，健康又丰盛。

出去春游必不可少的是野餐垫和开水泡茶。和家人一起

挖挖野菜，拍拍照；带着狗狗跑一跑，很是安逸。玩累了，在树下找一片空地，把带来的食物拿出来调配好，一家人坐在野外聊聊天，吃吃美食，喝茶，享受这一季的好春光。

2 享受春日烧烤时光

小汤近日和同事组织了一场“烧烤局”。“我们年轻人喜欢的是在阳光明媚的日子聚在一起玩乐的时光。”他说，准备好烧烤食材半成品，大家围坐在一起，自己动手烤来吃，度过一个慵懒的下午，赶走一周工作的疲惫，再好不过了。

说起准备的食材，小汤承担起了本次“烧烤局”的大

任。他先在家中把五花肉用米酒、烧烤酱油、蚝油、蜂蜜外加姜蒜一起腌制，做出来的肉稍微有些甜还带有一丝丝酒香，烤熟蘸着辣椒面放在生菜里包着吃是绝配；豆豉蒜蓉烤排骨也不错，李锦记的豆豉酱是最主要的配料，把腌好的仔排切成长条，烤熟后拿在手上一口撕下来，嘴里溢满肉香

味；把鸡腿和鸡爪先卤了再烤，方便快捷，节省了烤熟的时间也更加入味；另外，还有牛肉和一些蔬菜、小豆腐等，配上烧烤蘸料和蒜蓉酱，大家吃得很开心。

如今烧烤都用电烤盘，在大铁板上烤味道比碳烤的好吃，而且相对来说也健康，一点都不会影响烧烤的心情。

3 跟着抖音学做三文鱼便当

上周末陈女士和家人一起踏青，她临时抱佛脚，跟着抖音学习制作了一个简单的便当。

陈女士说，便当的食材从购买到准备都比较简单，考虑到孩子的综合营养，她还特意加了三文鱼香肠。因为三文鱼是最适合作为辅食给孩子添加的鱼类之一，它含有丰富的不饱和脂肪酸以及多种对人体有益的微量元素，营养丰富又好

吸收。用它做成的三文鱼肠非常适合做大人小孩都爱吃的春游便当。制作方法很简单，陈女士说，直接打开抖音搜索三文鱼便当即可。

但是制作者一定要注意，三文鱼肠如果是冷冻的，要提前解冻好备用。另外南瓜需要提前去皮去籽切成方块状；黄瓜需要去皮备用；草莓洗干净用厨房纸巾吸干水分备用，不

然很快就会软软黏黏的。另外还要注意的，解冻后的三文鱼肠蒸5分钟就熟了，蒸太久鱼肠会爆开破相。

这些食材准备好以后，在水里煮上5~8分钟即可，同时把鸡蛋放在一起煮熟，最后就是超级简单的摆盘了。所以制作一份这样的便当，即使是厨房小白也能轻松上手。

据《遵义晚报》

健康知识

专家介绍育婴正确做法 经常为婴儿翻身更换睡姿

近日，一则“科学睡眠方法导致婴儿趴睡窒息”的消息引起广泛关注，并引发了是否应倡导对婴儿进行独立睡眠训练的讨论。那么，如何才能防止婴儿睡眠窒息？什么阶段的宝宝需要训练独立睡眠？



婴儿应经常变换睡姿

专家介绍，睡姿直接影响到新生儿的生长发育和身体健康，不应固定睡姿不变，应该经常变换体位，更换睡眠姿势。

“中国人的习惯是让孩子及早把头躺平，因此多采取仰卧位，而且还用枕头、棉被、靠垫等物固定他们的睡姿，这是不科学的。欧美人的习惯是让孩子俯卧，认为这样不影响孩子大脑的生长发育，这有一定科学道理的，但另一方面，由于护养的疏忽问题，窒息死亡的比率也居高不下。”专家说。

专家介绍，正确的做法是经常为宝宝翻身，变换体位，更换睡眠姿势。吃奶后要侧卧不要仰卧，以免吐奶。左右侧卧时要当心不要把小儿耳轮压向前方，否则耳轮经常受折叠易变形。侧卧位睡眠既对重要器官无过分地压迫，又利于肌肉放松，万一婴儿溢乳也不致呛入气管，是一种应该提倡的小儿睡眠姿势。但宝宝的头

颅骨缝还未完全闭合，如果经常向一个方向睡，可能会引起头颅变形。例如长期仰卧会使孩子头型扁平，长期侧卧会使孩子头型歪偏，这都影响外观仪表。

建议：在婴儿4到6个月时开展睡眠训练

培养孩子独立睡眠，是婴幼儿成长过程中需要完成的一项“使命”，问题在于，孩子在多大的时候来接受并完成这项使命最为合适？

大多数育儿专家建议爸妈在宝宝4到6个月大的时候开始睡眠训练。当宝宝4个月左右的时候，基本就已经具备了比较规律的睡眠习惯，拥有了睡整觉的能力。

不过，也有不同的声音。西尔斯医生在《亲密育儿百科》里批评了婴儿睡眠训练法，鼓励妈妈和宝宝一起睡。夜间宝宝需要睡在妈妈身边，需要听到妈妈的心跳、闻到妈妈的体味、感受到妈妈肌肤的温暖，借此获得安全感，才能睡得更安稳。 晚综

实用宝典



防杨、柳絮过敏这样做

“武装”出门 春天杨、柳絮多时尽量减少外出，如必须外出时，要做好以下防护：戴口罩，防止杨、柳絮飞入鼻孔，也防止打喷嚏影响他人；戴眼镜，防止杨、柳絮飞入眼睛，导致结膜炎；穿外套，若手臂也会过敏，最好披一件薄外套出门。

勿在室外久留 白天少待在室外，户外活动时，选择杨、柳絮飘飞较低的时间，如清晨、阵雨过后。勿在室外晾衣，以防止衣物沾染杨、柳絮。

回家立即清洗 户外活动后，可用淡盐水清洗鼻腔，温水洗脸及眼睛，用吸尘器吸附衣物，有助于预防过敏或减轻症状。若皮肤出现瘙痒、红斑、丘疹等症状，要

及时就医。

保持情绪平和 过敏会导致情绪差，加上无休止飞舞的“飘雪”，可能更加烦闷，面对飘落的杨、柳絮不要有过分的情绪，保持平和心态。

饮食清淡 春季要特别注意养肝，要多吃绿色蔬菜，因为绿叶菜有助肝脏排毒。少吃辛辣食物，易过敏人群也可适当补充维生素C和维生素E，多食小白菜、西红柿、胡萝卜、柑橘等含维生素比较多的蔬果。

此外，脐疗、拔火罐、刮痧、中药汤剂等中医治疗手法在缓解过敏症状上有很大的优势，无副作用，可起到调节免疫系统、增加抵抗力的作用。

据《皖北晨刊》

美丽女人

巧穿衣 搭出好身材



线条，V领的外套小西装是最好选择，内搭最好也换成V领，这样视觉效果更佳。但是，需要根据自己能接受的程度选择领子开口大小，毕竟不是每个人都能驾驭深V的。

肩厚腰粗穿宽松衬衫裙

人们常说的虎背熊腰是形容上半身太厚。春夏选裙子时，有些胖姑娘就选宽松款掩饰肩厚腰粗。但是，软软的棉布料裙有时还会增加膨胀度。

墨子建议，此时可以选择衬衫裙，“只要腿不粗，谁穿都是瘦人”。但墨子提醒，软糯面料的衬衫裙肩部呈下滑形状，对圆肩的姑娘们很不友善。所以要减少身体的圆润感，就挑选硬面料。也可将薄针织衫叠穿

在衬衫裙外，在视觉上也会显瘦一些。“今年流行吊带背心叠穿，背厚的女生如果想跟这一波潮流，一定不要选粗带针织背心，那样会二次叠加肩部厚度。”

手臂肉多选宫廷风上衣

如果非要选一个上衣给丰满的姑娘们，墨子首推宫廷风上衣，因为它的泡泡袖能遮肉，大宽领又能给上身营造更多呼吸感，适当露肤也显瘦。

在两边袖子蓬松的情况下，宫廷风上衣收紧了腰部，形成一张一缩的平衡感。需要注意的是，有些宫廷风款式的袖子可以拉平成一字领，但不建议胳膊粗的女生这么穿，除非有好看的锁骨。

晚综

脖子短，最好选落肩V领

墨子说，V领可延长脖子