

“各回各家”成年轻人过年新选择 老人们坦然面对“缺角”的团圆饭

■劳动报记者 王海雯

嘎讪胡

这个春节，你和谁一起过的？是围坐一桌热热闹闹，还是隔着屏幕互道祝福？近年来，“各回各家”成了不少年轻人的过年新选择，虽然仍有老年群体觉得这样太冷清，年夜饭少了点团圆的味道，但更有不少老年人觉得很公平，而且过年不必再忙前忙后，轻松自在了许多。

支持派

各回各家挺好，公平

65岁的刘伯伯，年年张罗一家老小的年夜饭，买菜、切肉、炖汤，从早忙到晚。这次，儿子一个人回来，他觉得轻松了不少：“以前我提前一周就开始

准备，厨房就是我的阵地，等我菜都烧好上桌时，一家子都吃得差不多了。这顿刚吃完，就得琢磨下一顿怎么安排。今年除夕，媳妇回娘家，儿子一个人回来，我和老伴烧点简单的，能定心喝点小酒，舒服多了。”

不少老年人觉得，“各回各家”让家庭关系更和谐。王阿姨乐呵呵地说：“过去大多去男方家过年，女方父母总觉得亏了。现在干脆各自回家，谁也不委屈，谁也不欠谁，多公平。”

还有一些老年人坦言，其实自己也不想折腾了。孙叔叔今年68岁，他说：“以前过年，兄弟姐妹必须回老家，他们远道而来的，活儿全由我来干。现在父母不在了，孩子则刚结婚，他们去哪家吃团圆饭很难选择，提出各回各家。这也挺好，我们也自在，年夜饭不用费心准备符合女婿口味的菜了。”

反对派

过年应团聚，分开太冷清

65岁的刘叔叔今年回老家陪自己的母亲过年，可明显感觉老人家没那么高兴。“我妈今年89岁了，盼了一年，就想着过年热热闹闹的。但媳妇回了娘家，孙子也没回来，老母亲思想传统，嘴上不说，但总是不太高兴。”他继续说道，“还好弟弟带着全家都来了，让老母亲失落的心情好了一些。”

尽管一些年轻人选择了“各回各家”，但也有一些人仍然坚持过年要一起全家团聚。29岁的张杭觉得，“各回各家”的方式总归让一方的父母落了空，怎么选都觉得不太公平。因为他和妻子来自不同的省份，按照过去的习惯，往往是今年一起回他家，明年再回妻子家，可无论怎么轮，总有一边的父

母春节是冷清的。“过年就图个团圆，为什么一定要分开？”于是，今年他和妻子决定，把双方父母接到一起，让两家人共同过年。“一开始双方父母还有点不好意思，怕打扰对方，但实际上，老人们聚在一起也挺热闹的，年夜饭吃得更开心。”张杭觉得，这种方式反而让两边的老人都高兴了，也避免了“轮流过年”带来的遗憾。他说：“有时候，习惯是可以打破的，只要大家都愿意调整，‘团圆’其实可以有更多方式。”

专家点评

家庭关系仍需经营

如今，“各回各家”成为年轻夫妻的过年模式之一。从适应现代社会的角度来看，这种变化有其合理性，也确实减轻了许多家庭在春节期间的压力。在这个过程中，不少老年人

也在不断调整自己的过年观念。过去，他们可能更看重全家团圆的仪式感，而如今，随着社会节奏加快、家庭结构变化，他们也逐渐适应了孩子们不一定在除夕夜一起回家的现实。对于一些老人来说，过年不再意味着忙碌操持，反而能拥有更多属于自己的时间，甚至可以尝试新的过节方式。

家庭社会学专家表示，尽管“各回各家”可以让节日更加轻松，但和谐的家庭关系仍然需要花心思去维护。春节作为一个重要的传统节日，可以成为家庭团聚的契机，但不应局限于除夕夜的“标准团圆”模式。年轻一辈可以创造更多家庭成员互动的机会。无论是春节，还是一年中的其他时间，真正的团圆，不只是“见一面”，而是让亲情在日常生活中持续流动。

剩菜别“硬吃” 正确处理春节“剩宴”

健康相伴

一年一度的春节悄然过去，满桌的大鱼大肉、剩菜剩饭被塞进冰箱，成为春节留下的痕迹。天气寒冷易于保存、大量剩菜倒掉可惜，许多家庭选择“一热再热”，殊不知，这种饮食习惯，尤其是对老年人来说，存在着不小的健康隐患。

细菌容易繁殖 冰箱冷藏没有用

中国人的年夜饭讲究“年年有余”，有的年夜饭，做一次能吃上七八天。但若剩菜剩饭保存不当，余下的也可能是细菌，从而引发“春节病”。

“菜都放冰箱里，热好了再吃的，怎么会坏呢？”初二吃了一天剩菜的王老伯有些费解，他还在每盘剩菜上罩上了保鲜膜，却在吃完饭的当晚拉起了肚子。

“饭菜要在制备3个小时之内吃完，特别是绿叶蔬菜类。”北京协和医院临床营养科主任于康曾在新闻发布会上明确指出，冰箱冷藏并不能完全抑制细菌的繁殖，尤其是隔夜的绿叶蔬菜、海鲜、凉拌菜等，即使经过加热，也容易滋生细菌，产生亚硝酸盐等有害物质。老年人肠胃功能较弱，食用后容易引发腹泻、腹痛等不适症状。

剩菜存放别超24小时 加热只能1次

“反对浪费”是新时代的文明餐桌礼仪，勤俭节约是许多人吃“剩宴”的初衷。但过于勤俭，处理不当容易得不偿失，特别是老年朋友，更应该学会这些正确的“剩宴”处理方法。

实际上，所谓隔夜菜，并不是单指当天吃剩下、放到第二天的菜。科学来说，放置时间8至10小时的菜，都属于隔夜菜。

世界卫生组织提出的“食品安全五要点”中第四点“保持食物的安全温度”里明确建议：熟食在室温下不得存放2小时以上，应该及时冷藏（5℃以下），不要在冰箱当中存放超过24小时，剩饭菜加热的次数不应该超过1次。

上海市护理学会发布了一条朗朗上口的“剩菜口诀”——宁剩荤，不剩素，叶类先吃完，根茎适当存，海鲜、凉菜一个不留。此外，不管采取哪种措施，隔夜菜一定要在24小时之内吃完，不可再延长，隔夜菜在进食之前要充分加热。

食品安全至关重要。如果菜品已经超出合理的保存时间，建议大家不要食用。切勿为了节省一点食物，“没苦硬吃”而忽视了健康。毕竟，健康才是最宝贵的财富。 ■劳动报记者 梁嘉蕾

市退管办举办退休职工春联书法作品展

视点推送

本报讯 近日，上海市退休职工管理委员会办公室举办2025年“金蛇舞梅纸 银发书春贴”春联创作活动。活动邀请退休职工创作春联、书写春联、题写“福”字，共征集各类作品500余幅。经过评

选，60幅优秀作品脱颖而出，并在微信公众号“退休申话”上展出，展现了银发群体的艺术风采和迎新祝福。

同时，市退管办将春联和“福”字赠送给静安区乐宁老年福利院、和养宝华养护院、澳朵花园颐养社区及退管系统部分困难职工，为他们送去节日的问候。

市退大优秀课程 在全国公开课活动中获奖

又讯 在全国老年大学线上公开课课堂活动中，上海市退休职工大学荣获“十大杰出学校”等多项荣誉。其中，《助享智生活——手机与电脑综合应用》等课程入选年度优秀公开课，多位讲师获奖。 ■劳动报记者 李成溪



暖心家园

刚过去的蛇年春节，不少老人选择在养老院里度过。各大养老院通过丰富多彩的活动，为老人们营造浓厚的节日氛围，从团圆饭、新年加餐，到春晚联欢、手工制作，应有尽有。图为在虹口区瑞信养老院值班的护理部主任带领老人们进行手工艺品制作，活动室内温馨祥和。

■劳动报记者 王海雯/文 受访对象供图