



本报《大医生开讲》，初心为健康，从岁末到年初，始终陪伴您的左右！

2022年首场直播，将于1月14日（本周五）19:00，在福建卫生报《大医生开讲》直播间开播。



（扫描二维码，进入直播间）

我们
不见
不散！

1月14日（本周五）19:00
福建卫生报《大医生开讲》直播间
嗨聊“吃与健康”+互动问答+精美礼品

有奖互动

扫描本报微信公众号，点击本文后，在本文下方评论区留言：

说说你家乡的年夜饭吃什么/春节有哪些饮食习俗、俗语，营养专家将在现场点评、帮你避坑！

参与互动的朋友将有机会获得：
姚淑先即食银耳1份（共10份）



本草银耳胶质多、营养多。中医认为，银耳性平、味甘淡，归肺、胃经，宜药宜膳，能主治病后体虚、津少口渴、热病烦渴、疲劳咳嗽、少气乏力、大便干结等症状，而滋阴润肺的功效最为突出。



有奖互动参与方式：在本文评论区留言，福小卫将抽取部分留言送出奖品，通过后台与您联系。

年味蔓延时，本周五，让我们和营养专家一起聊：过年怎样“好好吃”

营养专家解开健康密码 助你拥有健康快乐年

□本报记者 林晓丹

刚过的腊八节：
送腊八粥、泡腊八蒜……节日的场景令人忍不住脱口而出。
年味，也从腊八这天开始蔓延

●过了腊八就是年

“小孩小孩你别馋，过了腊八就是年。腊八粥喝几天，哩哩啦啦二十三，二十三糖瓜粘，二十四扫房子，二十五做豆腐，二十六煮煮肉，二十七杀年鸡，二十八把面发，二十九蒸馒头，三十晚上玩一宿，大年初一扭一扭……”

●为什么过年习俗都跟“吃”有关？

特邀3位专家，为你解锁过年好好吃的密码，为虎年加油助力。

营养又健康的年货怎么备？
这是刘彦雯老师的强项



刘彦雯

国家一级公共营养师，福建省营养师协会会长，福州海峡两岸和平统一促进会两岸大湾区营养与健康研究所所长，中国学生营养与健康促进会福建代表处副主任委员。

“三高”人群如何饮食调理？
听听余良珍老师的建议~



余良珍 福建省营养学会顾问委员、原福建医科大学附属协和医院副主任营养师，专业从事临床疾病的营养治疗和各类人群的营养指导工作35年。

疫情常态化防控阶段，年夜饭适合在外吃吗？过年聚餐要注意什么？

李红卫老师来唠唠



李红卫 厦门大学公共卫生学院预防医学系副主任（常务副主任，主持工作），中国营养学会会员，福建省营养学会副理事长。

活动组织

主办单位：

福建卫生报社

福建日报·新福建客户端

协办单位：

福建省营养师协会

支持单位：

福建禾晟伟业教育发展有限公司

福建淑先生物科技有限公司