

赏花灯 逛夜景 品美食 植物园灯会等你来

本报讯(YMG全媒体记者 金海善 实习生 纪莘苾 摄影报道)火树银花不夜天,欢腾华彩耀港城。连日来,烟台植物园“欢腾华彩·灯耀烟台”迎春灯会,成为今春烟台文旅市场当之无愧的“顶流”。市民来这里赏花灯、逛夜景、品美食,成为狂欢热闹的好去处。

随着元宵佳节的到来,这场新春文化盛宴迎来重磅加码的狂欢,为港城市民献上一份独特的节日厚礼。



花灯织就梦幻画卷

红金主色调配合诗词卷轴,热烈的气氛成为这个春节最美好的记忆。烟台植物园正门处,宽26米、高12米让人惊艳的巨型国潮大门“诗画烟台”已经成为市民拍照打卡的必选地。不少喜欢直播的市民在这里通过网络,现场给网友分享灯会的节目、场景和细节。

园区内设置的不同主题区域的大型花灯,将冬日植物园装点得如诗如画。湖面之上,“超级水上飞龙”盘踞于波光粼粼的水面,与水中倒影虚实相生,气势磅礴;充满胶东文化特色的“蓬莱仙子”灯组高7.5米,身姿轻盈飘逸;深受年轻人喜爱的神话角色“帅龙”敖丙,则以6.5米

高的英气少年形象眨动双眼,实现了传统神话与现代审美的完美“对话”,成为现场人气极高的“拍照搭子”。

“火爆持续,快乐不停歇!”据灯会主办方介绍,为进一步丰富市民游客的节日文化生活,元宵节期间的节目将继续增加亮点:白天上演水上飞人,晚上呈现空中飞壶,千盏孔明灯、万张祈福牌免费送,更有“高婆婆嫁女儿”相亲会现场演绎,融合传统民俗与现代光影。

夜间模式的国家级非物质文化遗产“打铁花”表演成为重头戏。由专业人士操控滚烫的铁水洒向高空,瞬间炸裂成万千金花,如流星雨般倾泻而下,

铁花倒映在湖水中,引得现场游客阵阵惊呼。

“太震撼了!这与手机上观看视频完全不同,现场所见那种扑面而来的满眼金花,让人忍不住尖叫!”游客隋先生边拍照边激动地说道。

正月十四至十六的夜晚,烟台植物园的上空还将被千盏孔明灯点亮。灯火摇曳,缓缓升空,与园区内璀璨的花灯交相辉映,将整个园区变成一片梦幻的灯海,为游客提供绝佳的拍照打卡背景。记者了解到,购买夜场门票的游客,可随机领取一张祈福卡,将心愿写在卡上,亲手挂在祈福树上。

百余种美食汇聚“烟火气”

入夜后的烟台植物园,不仅有璀璨的花灯,还有扑鼻的香味。沿着园区美食街走一趟,全国各地的小吃香气混在一起,勾得人走不动道。

“来一串大肉串!”“我要一份热干面!”美食街上人声鼎沸,几十个摊位前都排着队。烤串的滋滋声、炒粉的铲子

声、摊主的吆喝声,汇成了灯会里最热闹的烟火气。

记者在现场看到,美食街汇聚了全国各地的100多种特色小吃。新疆大肉串在铁板上烤得冒油,武汉热干面、长沙臭豆腐香气四溢。

最受欢迎的当属烟台本地特色小吃

——烟台焖子。一位阿姨端着一小碗焖子,边吃边跟同伴说:“就得吃这个,这小吃摊上的味道才地道。”旁边的薯塔摊前,小朋友举着长长的螺旋薯片不知道从哪里下嘴。“本来是来看灯的,结果被美食给绊住了,逛一圈吃一圈,太过瘾了。”一位赏灯的市民说。

多措并举保障市民舒心游园

面对如织的人流,烟台市相关部门也采取了多项暖心举措,保障市民游园顺畅。针对灯会期间周边道路交通压力大的情况,烟台公交集团开通了多条“新春灯会”公交专线及免费接驳车,覆盖清洋汽车站、福泰公交场站

等多个方向,引导市民绿色出行。

交警部门对莱源路部分路段实施临时交通管制,并设置多个停车区域,其中莱源路干部学院街两侧设有临时免费停车位,自驾游客也可选择将车辆停至莱山区委党校,再乘坐接驳车前往植物园。

据悉,本次迎新春灯会将持续至3月4日。连日来,烟台植物园内光影璀璨、人流如织的热闹景象,不仅展现了传统文化的勃勃生机,也折射出港城人民对美好生活的热切向往,绘就了一幅其乐融融的现代新春民俗画卷。

4颗汤圆热量抵半碗米饭

毓璜顶医院营养专家提醒:科学食用才能享受美味又守护健康

本报讯(YMG全媒体记者 刘晋 通讯员 李成修 王婧)正月十五闹元宵,香甜软糯的汤圆是家家户户餐桌上的“主角”。然而,这承载着团圆寓意的美味背后,却隐藏着不少健康学问。烟台毓璜顶医院营养科主任宋新娜提醒市民,科学食用汤圆,才能既享受传统美味又守护健康。

“无论是北方的元宵还是南方的汤圆,主要原料都是糯米粉搭配芝麻、花生等高脂肪馅料。”宋新娜解释说,“普通汤圆每100克约含300大卡热量,相当于半碗米饭;而一颗中等大小的汤圆热量就达30-40大卡,四颗下肚就抵得上半碗米饭的热量。”她特别强调,糖尿病患者尤其要注意,汤圆的升糖指数高达80以上,食用

后易引发血糖剧烈波动。

针对常见的“汤圆伤胃”案例,宋新娜分析道:“糯米制品黏性大,在胃内排空时间长,容易刺激胃酸分泌。”她列举了三类高危人群:一是胃肠功能较弱的老年人,二是本身患有胃炎、胃溃疡的人群,三是儿童。“去年元宵节我们就接诊过因空腹吃汤圆导致急性胃痉挛的病例。”她建议,健康人群也最好在上午或中午食用,每次不超过5-6颗,并搭配蔬菜等富含膳食纤维的食物。

此外,“油炸汤圆是典型的‘健康杀手’。”宋新娜告诉记者,经过油炸的汤圆热量直接翻倍,不仅加重肠胃负担,高温油脂还可能诱发胆囊炎发作。“建议采用

水煮方式,待汤圆浮起后再煮2-3分钟确保熟透。食用时先喝点汤暖胃,再小口慢咽。”对于3岁以下幼儿,她特别提醒要碾碎后少量喂食,避免噎食风险。

采访最后,宋新娜为慢性病患者划出了重点:“糖尿病患者可选择无糖汤圆,但要严格计算碳水化合物总量(控制其他主食的量,并且要监测血糖的波动情况);心脑血管患者每日不超过3颗,且需扣除当日油脂摄入量;胃肠疾病患者建议选择咸味汤圆,搭配山楂等助消化食物。”她说,“服用降压药、降糖药期间不宜食用汤圆(服用降压药与食用汤圆之间建议间隔1-2小时),以免影响药效。”

小手牵夕阳 汤圆暖港城 萌娃变身“爱心投递员” 为6位老人送去暖心节礼

本报讯(YMG全媒体记者 金海善 通讯员 郑潇涵 摄影报道)一份报纸,传递一份温情;一碗汤圆,温暖一颗心。3月2日上午,港城飘起绵绵细雨,“元宵节送温暖”公益活动如期举行。来自烟台小报童发行有限公司的工作人员、爱心家庭及微光公益组织的志愿者们冒雨集结,分两路步行穿梭于街巷之间,走进6位老人家中,用脚步丈量爱心,将带着墨香的报纸和甜蜜的汤圆送到老人手中。

上午8:40,烟台小报童发行有限公司已人头攒动。小雨淅沥,却丝毫没有阻挡志愿者们们的热情。微光志愿者服务队为每位老人准备了两袋汤圆作为礼物,爱心家庭也带来了牛奶、食用油等节日物资,孩子们怀里揣着当天出版的爱心报纸——这些报纸将作为特殊的“爱心礼物”,由小志愿者们亲手送到老人手中。9:00,全体人员完成签到分组后,两支爱心队伍冒雨出发,步行前往老人家中。

走进老人家里,原本安静的屋子瞬间热闹起来。工作人员俯身握住老人的手,关切地询问老人的身体状况和日常起居;孩子们则迫不及待地礼物递到老人面前,围坐在老人身边,讲学校的趣事,还拿出报纸一字一句地为老人读新闻。一位独居多年的老人看着满屋子的“红领巾”,眼眶湿润了:“感谢你们下雨天还专程跑来,好久没这么热闹了,看到你们就像看到自家孙子孙女一样,为我读报纸,心里真暖。”在另一户老人家中,小朋友还主动拿起扫帚帮忙打扫房间,将报纸整齐地放在桌角,稚嫩的身影在屋内忙碌,逗得老人笑声不断。

此次慰问的老人均为社区内的高龄、独居或生活困难群体。志愿者们冒雨步行上门,不仅送去了物资,更用陪伴驱散了老人心中的孤独。一张张爱心报纸,成为两代人沟通的媒介——孩子们读报,老人听报;孩子们讲述校园趣事,老人分享人生故事。

微光公益组织的带队老师表示:“让孩子亲手将报纸送到老人手中,在真实的社交场景中学会问候与陪伴,这就是最好的德育课。今天下雨,孩子们步行前往,没有一个叫苦叫累,他们真正懂得了付出与陪伴的意义,也感受到传递温暖的力量。”

一份份带着墨香的报纸,串起邻里情,温暖老人心,风雨无阻的,不仅是志愿者的脚步,更是爱的承诺。活动持续至中午时分,雨渐停,暖意仍在街巷间流淌。未来,烟台小报童发行有限公司将继续搭建爱心平台,整合社会爱心资源,携手更多社会力量,常态化开展助老公益活动,让更多老人感受到社会的关怀与温暖。

