

忙忙碌碌辛苦一年 春节你计划怎样过长假

主持人：

一晃又是一年。忙忙碌碌了一年，心心念念的春节即将来临。盼着年终奖，盼着长假，盼着团聚。最后的半个多月时间里除了工作，家里还要打扫整理，采购年货，置办新衣，感觉比平时更忙了。不知道大家今年的春节长假安排好了没有，不管是与众不同的，还是与往年相似的，欢迎大家来聊聊。

如影随形：

新年长假马上就要来了。心情既有激动和期盼，也有纠结和惆怅。本想着今年安排出门旅游，可以暂时逃避来自七大姑八大姨的催婚问候，但考虑到家里长辈们难得团圆聚会唠唠家常，也就把出行计划先放下了。长假还如以前一样过吧：大扫除，买年货，串亲戚，话家常。

往事如烟：

暂时没什么计划。今年单位的年终奖发不发还不一定呢。都说计划赶不上变化，有钱了才好大展手脚，搞个短途旅行什么的，不然只能在家嗑瓜子，看看春晚。

初夏的天空：

一年中最期盼的就是春节长假，因为在这个时候家里最热闹了。大家忙碌了一年，这几天可以好好玩。大年三十晚上和家人吃一顿团圆饭，然后看着春晚过大年，初一早上去佛堂拜拜，以期待在新的一年里平平安安，初二初三可以去走走亲戚，初四以后就可以组织小伙伴自驾游、露营，或者爬山登高望远。

力拔山河气盖世：

前几天，我刚答应女儿，如果她期末考试考得好，进入班级前三名，春节长假就带她去上海迪士尼玩；如果考得不好，那就带她去临近处玩玩，寒假再报一个补习班。至于我自己么，想到宁波找战友聚一聚。

兔子大板牙：

春节闺蜜约我一起去哈尔滨，老爸和老妈说要自驾游到厦门。我还在为选择他们的意见而犹豫。和爸妈去厦门，不用我出钱，确实不错，可和他俩在一起玩，兴趣点会不同。现在我正盘算着要不要让他们错开时间，我想两个地方都去，是不是有点太贪心了。

我心飞翔：

春节打算去老婆福建娘家过。我们双方都是独生子女，结婚两年多，老婆一直是在永康过春节。今年我们准备换个过法，大年三十、初一、初二在她娘家过，后四天去台湾玩一玩。

搬砖民工：

春节哪是节啊，分明就是劫啊！周围的小情侣平时忙工作，一到长假就扎堆办婚礼。你看看，我现在已经收到三个结婚请帖了，一个老同学，一个同事，还有一个朋友。放假七天，就被他们占去了三四天。朋友结婚不仅要包大红包，还要全程帮忙。我要破产啦。问题是我现在连对象都没有，只有羡慕了。

我是准爸爸：

我工作好几年了，可是到了春节，还是和刚工作那会一样犯怵，因为亲戚家的小孩子太多了，发压岁钱真是一件难事啊！发少了，不好意思；发多了，自己囊中羞涩。不过，最让我高兴的是，老婆5月就要生了，明年春节我就可以收支平衡啦！呵呵，开个玩笑，提前祝大家新春快乐！

主持人：

随着时代的进步，春节的过法有了潜移默化的变化。也许因为各自情况不同，每个人选择春节的过法也会不同，但不论选择哪种过法，都充满了浓浓亲情。亲人在哪里，春节就在哪里。

年关将至小偷开始频繁 请网友说说被盗经历和防盗妙招

主持人：

年关将至，小偷活动开始频繁，不论是公交防盗、家庭防盗，还是汽车防盗，都到了最为紧要的时候。你经历过钱物被盗吗？关于年关防盗，你有什么招？让我们都来聊一聊吧。

[你]貝：

我经历过家里进贼，逛街手机被偷，还有在街上包被抢的各种被盗情况。现在我已养成时时处于警备状态的习惯。我总结了这几点经验：一是进家门第一件事要反锁门，猫眼上可以挂些铃铛之类的东西，万一小偷从猫眼撬门，也能有所防备；二是逛街不要低头玩手机，不然什么时候被抢走都不知道；三是逛街一定要靠路里边走，包挎在腹部位置，发现身后有特别的声音，就要警惕；四是晚上出门逛街不要拎太大的包，迷你小挎包，就够了。

鱼儿游游¥：

现在一般低楼层的住户都装有防盗窗，它虽有一定的防盗效果，却不是百分之百能防盗。我一同学说，装了防盗窗仍被盗窃的住户不在少数，而没装防盗窗但夜间将玻璃窗关闭并锁上的住户，极少被盗。

张先生：

家中不是保险柜，我觉得家中还是不要存放大量现金。存折、信用卡等不要与身份证、户口簿放在一起。金银珠宝首饰切忌

放在抽屉、柜橱等容易被外人找到的地方。家中无人时，要善于制造家中有人的假象。比如，夜间若不在家，屋内要留灯。家中邮报箱要定时开取，定期检查门、窗、排气口。

一帆风顺：

在公交车、商场、菜市场等拥挤的环境中，最容易遭遇小偷。一般来讲，小偷只能偷到放在衣服外口袋和皮包外层里的东西。如果将钱包、手机都放在衣服内口袋或随身携带的包内层，小偷能得手的概率会小很多。

圆圈：

我自己包括身边的朋友也遇到过不少被盗的事。例如有一次开车时，随手把包放在右侧副驾驶座，等红绿灯时，左边有个哑巴敲车玻璃朝自己作着手势，他搞了半天也不明白，绿灯了，一转头，却发现副驾驶座上的包被拎走了。在我看来，不能把汽车当成保险箱，车玻璃一砸就碎，后备厢很容易被撬开。行驶中，我们要锁好汽车门。人离开时，带走贵重物品。

半夏末和声：

放在菜市场、商场等门口的电动车是最容易被盗的。尤其是一些车主在路边菜场、小店停车买东西时，因短暂离开未给车上锁，这就给小偷可乘之机。因此，车主应养成习惯，人离开就要锁车，虽然麻烦一点但安全有保障。

常会选择外出就餐 孩子吃饭怎么兼顾营养

外地人：

最近有新闻说，嘉兴的一名小伙子经常吃外卖，患上急性胰腺炎。随着生活节奏的加快和工作压力的增大，家长们有时累得连说话的力气都没有，肚子饿了，就会选择外出就餐。那么孩子的吃饭问题怎么办呢？能不能和平时一样经常在外吃饭？孩子在外吃饭应注意哪些问题？

毛人大：

我们家几乎自己烧饭，但偶尔也会去外面餐馆调节下饮食。现在都什么年代了，也要带孩子参与大众饮食，中餐西餐，在外面开开眼界，也希望有这样的培训机构，认识全世界的饮食文化。

我是女生：

外面餐馆口味一般都比较重，孩子的各个器官还没有完全发育好，我觉得不能经常在外面吃饭。

我的心太软：

现在这个社会不去外面吃饭的可能性几乎为零吧。我建议尽可能选择营养损失较小的烹饪方式，避开油煎、烧烤的食物。另外值得注意的是，虽然凉拌生食等能够完整保存食物的营养素，但是对孩子来说，这些很容易引起腹泻等疾病。我们可以在点餐的最后，和服务员说一下哪些菜是专门为孩子点的，让他们烧制的口味清淡一些。

一点就灵：

又要上班又要照顾孩子，实在没办法天天做饭的。如果你的孩子在餐厅没吃到有营养的食物，那也没有关系，回家后，补充一些水果等。不要因为给孩子吃了几次快餐外卖而产生负罪感，跟孩子轻松愉快地一起进餐，需要的是气氛。

大赦天下：

快餐吃多了会让人变肥、引起体内激素变化。姑且不说孩子要少吃，就是大人也不能多吃。提倡在家做饭。

反正我是这样的：

随着生活节奏越来越快，除非你的家中有阿姨或者老人帮忙照顾孩子的日常生活，或者你自己就是一个全职妈妈，否则我们很多职场妈妈都需要肩负起家庭和事业的重担。当你每天奔波在单位和家庭之间，累得连说话的力气都没有，更别说到有时间去好好煮饭做菜了。可是你的孩子正迫不及待地希望能够好好吃一顿，此时，外面餐馆的美味正在向你招手，而你内心却很纠结，到底该怎么办呢？其实如果不是频繁外出就餐（或者叫外卖），一个月出去吃几次，我觉得孩子的健康也不至于严重受到威胁。

8090后麻麻：

外面餐馆的菜味精之类的调味品放得特别多。所以我非常反对带孩子外出吃饭，菜里头那些调味料乱七八糟，感觉不靠谱。

灵活就业看过来：

哪有那么多讲究。能在家吃就在家吃，不能就选择清淡些的餐馆吃饭好了。可怜现在的妈妈们，既要赚钱又要带娃的。放心吧，我就是从小被我妈妈带在外面吃饭的人，现在也活得很健康。关键是要有良好的心态，坚持运动。

主持人：

平时生活饮食要合理，不要暴饮暴食，少吃高蛋白、高脂肪饮食，多运动，忌酗酒，定期体检，保持健康生活方式很重要。