



明天就是年三十了,很多人都已经踏上回家的路途。那么,过年回家给父母家人带点什么礼物呢?无论是刚工作的小年轻,还是新婚夫妇,肯定都早有打算。现代快报记者随机采访了一些市民,有经验的人都表示,送老人的礼物尤其要“投其所好”。

现代快报记者 徐岑 郝多

春节慰问

收到街道的慰问金 百岁老人准备存起来

快报讯(记者 钟晓敏)“郭老,我们来给您拜年啦!”昨天,五老村街道劳动和社会保障所工作人员,提前来到位于二条巷56号的郭庆源老人家中,给他发放“百岁老人慰问金”。

“郭老今年103岁,是我们街道唯一一位百岁老人。”五老村街道劳保所工作人员杜燕介绍,郭老身体好,每天都活得很有质量,冬天依然每天出门,至少跑3趟。

“我家住5楼,我上下楼就是为了健身。”郭老笑呵呵地告诉记者,他不用戴老花镜,照样看报纸、看电视,6个儿女都羡慕他。

郭大爷特别喜欢过年。因为每年过年都能收到红包,他还喜欢一笔笔记下来。“我可不是财迷哦,我记下来是为了日后好还人情。”郭大爷笑呵呵地说。

收到街道劳保所送来的1200元“百岁老人慰问金”,郭老笑得很开心。他说准备存起来,平时买衣服、买零食吃。

现代快报记者了解到,2014年至今,五老村街道劳保所已经为3757位老人做了免费健康体检。今年1月份以来,慰问了百岁老人、鳏寡孤独人员、重病患者等666人。此外,还成立了125个自管组织,包括合唱团、舞蹈队等,以丰富退休人员的的生活。

溧水两万多名老人 领春节慰问金

快报讯(通讯员 赵敬翔 史发奎 记者 项凤华)昨天,现代快报记者从溧水区获悉,该区即日起开始发放老年人春节慰问金,今年全区将有23904位老年人将领到过节“红包”。

据了解,该区已连续5年发放老年人春节慰问金,慰问金标准也逐年提高,今年将继续提高70周岁及以上非财政及社会保险基金供养的养老补贴标准,在2014年的基础上增长100元/人,即70-79周岁老年人每人700元,80周岁以上每人900元。此次将向23904位老年人发放一次性慰问金1829.61万元,并确保春节前发放到位。

# 新媳妇第一次去婆家过年 半年前就开始准备礼物了

小陈 23岁 工作半年

## 省钱发红包,最近都吃素

小陈今年23岁,刚工作半年,是个月光族。“今年过年,我从两个月前就开始愁了,一愁给爸妈买什么,二愁买礼物的钱怎么省。”小陈老家在安徽,从读大学时起,每年过年都会给爸妈带礼物。“学生嘛,生活费有限,就带一瓶护手霜、护体乳之类。”读研究生时,开始过年给爸妈包红包。“不多,也就两三百,图个心意。”

去年7月,小陈来到南京工作,月收入4500元左右,“按照老家习俗,小孩子第一年工作,需要给家里亲戚送东西。”小陈说,“最近我吃饭都吃素菜,然后就指着公司发年终奖了。”

她表示,今年给爸爸买了件1000元左右的外套,给妈妈买了一套化妆品。“还打算给奶奶和外婆各包1000元的红包。”



漫画 雷小露

达人支招

## 给老人送礼一定要“投其所好”

春节除了意味着闲、欢乐、期盼之外,还有着浓浓的“人情”。那么,给父母或其他长辈,送什么礼物最好,又有哪些技巧?

去年春节,刚刚大学毕业的小王给爸妈买了一大束鲜花。然而,年过半百的妈妈虽然很开心,但又“埋怨”女儿乱花钱,弄得小王也挺不开心。很多有经验的人表示,给老人买礼物尤其要“投其所好”。比如已经工作了3年的林小姐,今年她分别给外公买了足浴盆,给妈妈买了液压踏步机,还给爸爸选购了一套护膝。

“这些东西都不贵,基本在两百元左右,而且很实用,他们也确实需要。”林小姐说,外公平时喜

欢泡脚,但老是要加热水,很麻烦,“足浴盆可以自动加热,而且外公外婆可以一起用,很值。”而林小姐的妈妈总嚷嚷着要减肥,“跑步机太贵了,但是液压的家用踏步机就很便宜,爸爸关节总是疼,护膝很实在也很贴心。”林小姐说,在为老人选择礼物时,要多揣摩老人的心思,多观察老人喜欢什么,平时生活中缺什么,这样才能让老人满意、开心。

另外,林小姐提醒,在购买保健品时,要参照父母的体质或听从医生建议,不能滥补,否则适得其反。当然,如果能多陪陪父母,就最好不过了,“这应该是每个父母心中最好的礼物吧。”

小李 28岁 去年刚结婚

## 半年前就开始准备,礼物装了三箱子

小李今年28岁,去年刚结婚,今年春节是她第一次跟老公回山东老家过年,“我大概半年前就开始为过年准备礼物了。”小李说,休年假去香港时,她为婆婆买了一套价值千元的护肤品。前几天羊年邮票和羊年纪念币发行时,她又第一时间给公公买了一套。

快递到他们各自家里去,还给老公的爷爷奶奶外公外婆买了保健品,给一个上大学的外甥买了球鞋,还给一个五岁的小朋友买了玩具,如果再遇到其他小朋友,就直接包红包好了。”

出发前,小李和老公提前三天就开始打包行李,3个大箱子装得满满当当,“我的换洗衣服只能背在包里。”小李粗略估算了下,这些礼物大概总共花去五千多元,“毕竟是一年嘛,给长辈留个好印象。”

此外,细心的小李还为老公家里的伯伯以及姑妈姨妈都准备了礼品,“给伯伯叔叔拎了酒,姑妈姨妈家都是直接淘宝买了年货大礼包,

# 羊鱼、羊角豆、山羊奶…… 这些“羊”年货都很健康

羊年有什么与“羊”字有关的健康年货呢?羊鱼、羊角豆、羊奶酒……现代快报记者盘点一下,总共有七种“羊”年货。

通讯员 杨璞 现代快报记者 刘峻

### 羊鱼

春节不妨少吃点肉,多吃点鱼。比如羊鱼,也叫黄鳍马面鲀、沙猛、孜孜鱼,是我国处于第二位的海洋经济鱼类品种,仅次于带鱼,目前以我国东海的产量为最多。南京市中西医结合医院副主任中医师王东旭说,羊鱼蛋白质含量较高,必需氨基酸含量较丰富,粗脂肪含量较低,是营养价值较高的鱼类。

### 羊角豆

不少人会在年前囤一些蔬菜,羊角豆便是最近比较火的蔬菜之一。王东旭说,羊角豆又名秋葵,它脆嫩多汁,滑润不腻,香味独特,深受百姓青睐。秋葵热量较低,因含膳食纤维,吃后会有饱腹感,可以作为减肥期的食物,但不适合消化不良的老年人食用。

### 羊奶酒

相对于价格较贵的保健酒而言,羊奶酒也有很多保健作用,羊年的团圆宴不妨尝试一下羊奶酒。羊奶酒富含人体所需的氨基酸、多种维生素以及矿物质。适量饮用羊奶酒能祛寒暖胃、缓解风湿症状。

### 山羊奶

餐桌上最常见的饮料莫过于碳酸饮料。但是碳酸饮料中除了糖能为人体补充能量

外,几乎不含其他营养素。新年的餐桌上不妨来点山羊奶作为饮料。羊奶乳糖分子小,乳糖含量较牛奶低。《本草纲目》记载“羊乳甘、温、无毒、可益五脏、补肾虚、益精气、养心肺、利皮肤、润头发”。

### 羊糕

羊年的糕点自然是少不了羊糕。王东旭说,羊糕的主要成分羊肉肉质细嫩,容易消化吸收,适量摄入羊肉有助于提高身体免疫力。需要注意的是,凡有发热、牙疼、口舌生疮、发热等症状的人和高血压、肝病、急性肠炎或其他感染性疾病的人应少食。吃过羊糕之后不能马上喝茶,否则会导致排便不畅或便秘。

### 羊奶桔

金桔是很适合春节的观赏植物,它还有一个名字叫做羊奶桔。羊奶桔不仅美观,其果实含有丰富的维生素C、金桔甙等成分,对维护心血管功能,防止血管硬化、高血压等疾病有一定的作用。

### 羊毛衫

新年添新衣,给自己买一件羊毛衫,穿在身上暖暖的,很贴心。羊毛制品手感丰满、保暖性好,穿着舒适。如今市面上有很多保暖衣物材质的噱头,实际上最能保暖的就是羊毛和羊绒。



羊奶桔

白灼羊角豆 均为资料图片

## 江宁电大本、专科正在招生

开放本科:机械设计与制造及自动化、土木工程、会计学、法学、工商管理、行政管理、物流管理、社会工作等(本科专业可授学位)  
开放专科:物流管理、工商管理、建筑施工与管理、学前教育、行政管理、会计学、电子商务、法学、工程造价、乡镇企业管理、机电一体化等  
类别:开放本科、网络教育本专科、成人脱产、业余专科  
培训:会计从业资格证、社会工作者从业资格证、职业英语等级考试、网考英语冲刺、全国计算机等级考试、职称计算机等  
学历招生咨询电话:52187219、52285129 培训咨询电话:52199628、52185399 网址:http://www.njndd.com 开放本专科春季报名3月中旬截止

## 鼓楼电大 学历教育

【公办学校 业余学习 教育部电子注册】本科:(专升本、可授予学位):会计学、行政管理、工商管理、小学教育、学前教育、人力资源管理  
【成人高中 同时招生】专科:会计学、工商管理、行政管理、学前教育、电子商务、现代文员

报名上课地点:①.三步两桥8号虹桥校区(南京饭店南面对面) ②.南京市建宁路118号建宁路校区综合楼二楼 咨询电话 83232920、51900299

## 秦淮电大本、专科招生

【公办学校 业余学习 教育部电子注册 国家开放大学文凭】本科:行政管理、工商管理、会计学、学前教育 招生电话:025-86624886  
【成人高中 同时招生】专科:行政管理、工商管理、会计学 网址:www.njqhtvu.com

报名地点:三山街金沙井34号(地铁1号线三山街站4号夫子庙瞻园路方向出口对面)