

人晚上之所以可以安眠，是气机下降，阳气收藏，阳入于阴，心神才能安宁，人才能入眠或者深睡眠。可是如果脾胃功能不强健，胃有积滞停留，脾胃升降失常，要么睡不着，要么睡着了也是浅睡眠。那么，怎么避免“胃不和”？

## 1、饮食有节

一是指饮食的量有节制，切记不要过食肥甘厚腻、过度进食，导致饱胀腹满；二是指饮食的时间有规律，三餐定时。

## 2、晚餐不宜吃得太好、太多

如果晚餐吃太多或者吃了宵夜，胃就要加班工作，自然影响睡眠。

此外，冬天晚上大多数人吃完饭就宅在家里不动了，胃中有积滞就成了常见的问题。

## 3、忌盲目进补

大家总担心自己及家人营养不足，于是喜欢吃各种大鱼大肉来补充营养，殊不知已是营养过剩，过剩的营养反而变成“湿”“痰”“瘀”等病理产物留在体内，影响睡眠，更影响身体健康。

## 4、睡前尽量少食辛辣、煎炸食物

辣椒、姜等辛辣食物，以及各种煎炸食物，一方面会刺激胃肠道，另一方面会使机体处于燥热状态，睡前进食，不利于安神入眠。

## 人健

## 腊月里，一起去赶大集

山东省老年国际旅行社将组织“百年王哥庄大集”活动

俗话说，进了腊月门，年味铺满集。转眼间，离春节只有半个多月的时间了，你是否已到大集上感受过浓浓的年味呢？为回馈老读者一直以来的支持，山东省老年国际旅行社将在农历新年到来之际，带领大家走进青岛最具城市烟火气之一的王哥庄大集，置办年货、寻觅美味，感受最熟悉的年味。

**赶大集，青岛人的专属仪式感**

青岛虽然已经迈入大都市商圈，但依旧还保留了很多集市，既有风土人情，又有浓浓的地方特色。赶大集，是老青岛人的专属仪式感。

腊月的年集，应有尽有，物美价廉，人们接踵而来，商贩们吆喝叫卖声不断，让你挑花了眼。逛逛烟火气十足的大集，心里都是暖的。我们一直不舍的年味，也许就是这些人间烟火。据说，没有一个人能空手从大集上走出来。在青岛，比较知名的大集有李村大集、沙子口大集、王哥庄大集、泊里大集等。

“虽然现在超市东西都很全，但是想起小时候妈妈带我逛过一次大集，觉得更加有气氛，现在我也有孩子了，腊月里，还是会找机会带她去一次大集，感受一下年味。”正在泊里大集上的张先生表示，逛了大集，好像忙年的过程才是完整的。

**腊月里，一起赶一场年货大集**

说起王哥庄大集，老青岛人应该都不陌



都被摆在明面上。以一种极度狂野的气质，捕获很多逛惯精品超市的人们。“量大便宜”在这里发挥得淋漓尽致，整车拉来的大白菜，十斤起步的红苹果，成捆售卖的大葱，太多细节可以感受到北方年集的粗犷和豪迈。

“我们这次的活动安排在2月3日进行，也就是刚刚过完农历小年，这也是年前最后一个王哥庄大集，就是为了让大家感受年味，也方便大家为大年做准备。”山东省老年国际旅行社工作人员表示。据介绍，历史久、年味浓、规模大、商品多、人气高，干鲜海产品唱“主角”，是王哥庄大集的特点。特别是进了腊月门以后，王哥庄百年大集有了浓厚的年味，光“甜晒鱼”，就有干鲅鱼、干鳀鳞鱼、干墨鱼、干兔子

鱼、干面包鱼、干老板鱼、干鲨鱼、干鲈鱼等数十个品种，让人目不暇接，甚至不少外地朋友都慕名而来。

“过年，有种情怀叫赶大集，我们这次活动也是为了回馈读者，和大家一起赶一次最有民俗味和年味的大集，为家里置办年货，这样的仪式感是不能少的。”工作人员介绍，这次活动出发日期为2月3日（腊月二十四），活动费用为29元/人，费用包含往返车费、旅游意外险和服务费，活动报名满30人发团。

这个腊月，赶一次大集吧，感受一下浓浓的年味儿和烟火气，儿时的年味儿，也许就藏在这些大集中。报名电话:66988553,55715169。

记者 许瑶

## 游侠传

## 牛栏山前看深圳

深圳是我国第一批经济特区，又是最年轻最具活力的超大城市，为了来一场零距离约会，我自驾游去了这座时尚魅力之都。

我喜欢去一些名山大川，也喜欢去城市乡村。尤其是年岁增长，趁还走得到，我决定去看看深圳。我是自驾游，路上花了16个小时。说实话，我是冲着一个地名“牛栏山前”去深圳的，名字本身就很接地气，跟大城市的洋气十足形成鲜明对比。

到了牛栏山前，放眼看，抬头望，天蓝地绿，处处充满希望的活力。高楼拔地而起，直冲云端；建筑工地上紧张有序。看着干干净净的街面，感受车水马龙的喧嚣，人来人往的热闹，沿途人文景观尽收眼底。我是第一次踏进这座曾经的“小渔村”，震撼我心灵窗户的第一波力量是伟大来自微小！

到深圳牛栏山前，随意走走，每一座公园都有“图书休息室”。我选择一个“牛栏山前村图书室”，琳琅满目的书籍，随意翻翻，随性看看。有的是飘着墨香的图书、有的是充满正能量的杂志，有的是鲜香美味的报纸。我问了管理员：“这儿，每天都开门吗？”她有点像没有听懂，因为我的普通话很像沪语，她回过神来看着我，笑笑：“是。每天都开门。我就是牛栏山前村人啊，这里上班的啊！”

牛栏山前“土著人”变成“书香气”管理员，爱上书的人生该有多么精彩啊！

深圳牛栏山前村自驾游，我看见了紧张有序的忙碌，悠闲自在地漫步，独特魅力，我花了近两天时间，有满满的收获感和幸福感，真值得！

黄长贵

山东省老年国际旅行社电话:55715169 66988553

**翡翠湾、珊瑚岛、竹岛、蚕岛、海景泥浆浴、海燕岛、占婆塔、五指岩、芽庄大教堂双飞6日**

2月25日

会员价:2980元

非会员价:3280元



扫码加客服  
即享会员价  
欢迎您的加入

**越南芽庄**

带你去看海 用一次旅行看尽阳光大海沙滩岛屿

贴心服务：水果大餐 滴漏咖啡

特别赠送：拉网捕鱼

感受当地渔民生活

甄选住宿：全程甄选四星酒店

2月25日

会员价:4799元

非会员价:4999元

**迎新春 遇您一起看世界**

三亚康养  
2月1日-3月31日 15天14晚  
以上日期不适用春节期间  
3180元/人 2人起订 不含往返海南大交通

◆恩施-三峡车溪、三峡大坝、屈原故里、孚泰游船、女儿城、梭布垭石林、地心谷双高6日  
.....2月11/12/13/15/18日  
非会员价:2999元 会员价:2799元  
.....以上日期不适用春节期间  
3180元/人 2人起订 不含往返海南大交通

◆香港澳门-黄大仙洞、尖沙咀钟楼、星光大道、金紫荆广场、天星小轮、故宫文化博物馆、香港大学、海洋公园、浅水湾、太平山、大三巴牌坊、妈祖庙、恋爱巷、龙环葡韵、官也街、澳门大学或澳门科技大学、威尼斯人度假村、双飞5日.....2月2日  
非会员价:6780元 会员价:6380元

腊月忙年 赶大集 城市烟火气

百年王哥庄大集1日

青岛本土最浓厚的年味大集，集市上物品琳琅满目崂山菇、干面包鱼、王哥庄大馒头.....啥都有

◆出发日期：2月3日(腊月二十四)  
◆读者专享价：29元/人 (此价格无年龄及证件优惠) 满30人发团  
费用包含：往返车费、旅游意外险、服务费：不含餐。  
◆上车地点：新业广场、东李鞋城，具体集合上车时间提前一天通知。

◆巴马-百魔洞、八盘屯、长寿岛、中华养生文化长廊、篝火晚会、鹅泉、古龙山大峡谷、德天跨国大瀑布、壮家古寨、明仕田园、北海银滩、龙门水都双飞6日.....2月7/9/12日  
非会员价:4180元起 会员价:3780元起  
◆山西-雁门关、云冈石窟、悬空寺、五台山、晋祠乔家大院、平遥古城、壶口瀑布、王家大院双卧7日.....2月24日  
非会员价:1980元 会员价:1780元

俄罗斯-红场、圣瓦西斯大教堂、克林姆林宫、基督救世主大教堂、列宁墓、卡洛明斯克庄园、查理津诺皇家庄园、冬宫、滴血大教堂、十二月党人广场、青桐骑士像、阿芙乐尔巡洋舰、彼得堡塞、埃尔金岛、涅瓦大街、阿尔巴特大街、普希金故居、麻雀山观景台、二战胜利广场、打卡俄罗斯地铁9日  
舒适旅途：莫斯科及圣彼得堡经典景点一网打尽  
甄选航空：首都航空 青岛直飞莫斯科

2月4日 会员价: 4799元  
非会员价: 4999元  
土耳其-蓝色清真寺、古罗马竞技场、圣索菲亚大教堂、博斯普鲁斯海峡、特洛伊古城、以费所古城遗址、库萨达斯、土耳其糖果店、席林斯小镇、棉花堡、希拉波利斯古城遗址、棉纺店、安塔利亚考古博物馆、卡勒伊奇、梅夫拉纳博物馆、卡帕多奇亚、阿瓦诺斯陶瓷镇、精灵烟囱、鸽子谷、古城堡、塔克西姆步行街10日  
豪华航空:上海直飞伊斯坦布尔 全国配联运  
甄选酒店:升级棉花堡温泉酒店 安塔利亚海边酒店

2月12日 会员价: 7599元  
非会员价: 7999元  
法意瑞荷比-古斗兽场、佛罗伦萨、威尼斯、琉森湖、八角水塔、卡贝尔桥、何维克街、埃菲尔铁塔、凯旋门、星形广场、卢浮宫、奥斯曼大街、布鲁赛尔、桑斯安斯风车村、达姆广场、11日  
上海直飞欧洲 全国配联运，经典游览线路 南进北出行程设计合理

2月13日 会员价: 8599元  
非会员价: 8999元  
泰国-大皇宫+玉佛寺、曼谷、普吉岛、曼谷、芭提雅ALL STAR全明星号游船、一品私厨、火山排骨、泰式火锅自助

2月4/5/7日 会员价: 4300元起  
非会员价: 4680元起  
新加坡、马来西亚-圣淘沙、滨海湾花园、擎天大树、鱼尾狮雕像、网红打卡点之六、哈芝巷、三宝庙、荷兰红屋、葡萄牙古城门、圣保罗教堂、苏丹皇宫、独立广场、吉隆坡生命之河、双子星花园广场外观、云顶高原娱乐城、唐人街、首相府、郑和展览馆6日  
精选航空:宽体客机,6小时直抵目的地

2月2/16日 会员价: 6899元  
非会员价: 7599元  
新马泰-圣淘沙、滨海湾花园、擎天大树、鱼尾狮雕像、网红打卡点之六、哈芝巷、三宝庙、荷兰红屋、葡萄牙古城门、圣保罗教堂、苏丹皇宫、独立广场、吉隆坡生命之河、双子星花园广场外观、云顶高原娱乐城、唐人街、首相府、郑和展览馆6日  
精选航空:宽体客机,6小时直抵目的地