

新年第一杯“热红酒”，你喝了吗？

加了肉桂、丁香、陈皮等材料的热红酒在福州走红，成年轻人的“冬季治愈小甜水”；医生提醒，热红酒也是酒，阴虚火旺、心血管疾病等人群不建议饮用

N海都记者 潘泽彦 林宝珍 文/图

锅里咕嘟咕嘟冒泡，暖意升腾，馥郁柔和的酒香随之弥散，舀一勺入杯，加入香甜的水果切片……在寒风凛凛之中，浅尝一口，从嗓子暖到肚子，手捧一杯香气四溢的热红酒，可以说是冬日的至幸时刻。

跨年的氛围感，更少不了热红酒的烘托，它的温暖、香气，以及红宝石般的色彩，让人心生愉悦。不仅如此，热红酒里加入肉桂、丁香、陈皮等各种材料的搭配组合，还与中医名方“桂枝汤”的原理不谋而合。不过，营养专家表示，热红酒的养生效果有限且因人而异。



加了各种材料的热红酒

加入各种香料、水果，热红酒变身“小甜水”

在福州烟台山，有个售卖热红酒的小摊。广场空位上停着一辆小面包车，大火的露营装备往旁边一摆，琳琅满目的红酒，配上水果、香料和彩灯，本质上还是满足了“好拍”的需求，因此不断有人来光顾。

先将橙子、草莓等水果放在壶里一起加热，再将肉桂、迷迭香等香料稍微烤一烤，激发香味，放入杯中，再倒入提前煮好的红酒，点缀水果切片、红枣干等，一杯香气四溢的热红酒就做好了。小摊的老板林先生告诉记者，他在12月初推出热红酒，节假日的时候特别受欢迎，多

的时候一天能卖出一百杯，来购买的大都是年轻人，出于好奇来尝试。

林先生坦言：“我个人觉得味道一般，但有的顾客很喜欢，因为红酒度数稍高，和水果、香料加热之后，甜丝丝暖烘烘的，一口下去整个人都暖和起来了。”

正拿着热红酒拍照的市民小新说：“我们也是第一次尝试，酒味和水果味并存，是很特别的味道，在寒冷的冬夜来上一杯很舒服，而且拍照很有氛围感。”

而在一家兼卖热红酒的咖啡店里，店员表示，热红酒的销量起伏不定，主

要受天气和节假日氛围的影响，因此只在特定的节点推出。“天气越冷，卖得越多。红酒经过加热后，酒精大多已经挥发了，剩下的红酒风味和水果香味，很适合追求微醺的女生。”

记者了解到，福州市面上，一杯热红酒的价格大多在二十多元。

制作热红酒，其实没有固定的配方，八九不离十的搭配是：红葡萄酒+糖+香料+水果。市民佳佳经常在家自制热红酒，她说，这些材料在外卖平台上都能买到，制作方式简单，“红葡萄酒直接喝我不太

能接受，热红酒酸酸甜甜的，不会喝醉还有助于睡眠，工作结束后，来上一杯就能卸下一天的疲惫”。

饿了么日前发布的《2023年热红酒外卖消费趋势报告》显示，2023年11月以来，热红酒相关商品外卖量环比增长16倍。热销商品除了杯装现煮热红酒，还包含热红酒香料包和瓶装即饮热红酒等适合多场景的商品。

热红酒在年轻群体、商户中持续走红背后，也印证了消费者对情绪关注的关注，热红酒带来的即时松弛感，正符合当下的情绪消费潮。

假期第二日，福州火车站迎来小高峰 发送旅客10万人次



旅客正在福州火车站候车

海都讯（记者 马俊杰 梁展豪 通讯员 李翔江 曲文/图）记者从中国铁路南昌局集团有限公司（以下简称南铁）获悉，元旦假期第一天（2023年12月30日），南铁发送旅客113万人次，较2019年同期增长34.88%，其中福建发送旅客59.7万人次，较2019年同期增长26.12%。

昨日是元旦假期第二天，南铁预计发送旅客75万人次，其中福建发送旅客38.5万人次，客流较前一天有一定幅度回落，但仍保持高位运行，主要以学生流、探亲流、旅游流为主。为方便旅客假日出行，南铁增开南昌西至长沙南、赣州西至上海虹桥、福州至宁德、诏安至厦门

北等方向旅客列车62列，丰富出行选择。

昨日，福州火车站迎来旅游、探亲、学生流叠加的出行小高峰，旅客流量较前日有所回落，预计发送旅客10万人次左右。针对节假日客流出行规律和需求较高的方向，福州火车站通过加开动车组列车、加挂车辆等措施增加运能，采取志愿服务保障、中转换乘便捷引导等措施，确保旅客出行顺利。

据了解，昨日福州火车站实际开行旅客列车123对（始发终到66.5对，经停56.5对，其中图外临客6.5对）；福州南站实际开行旅客列车135对（始发终到33对，经停102对，其中图外临客4对）。

虽暖心又暖身，这些人群不宜多喝

有一定的温阳散寒、温经通络、抗氧化、防感冒等功效，适合冬天喝，但养生效果有限且因人而异。

陈慧云医生说，用传统中医的视角来剖析，热红酒原材料的搭配，与东汉时期医圣张仲景在《伤寒论》中所载经典名方“桂枝汤”的理法有相似之处。桂枝汤由肉桂、芍药、红枣等药材组成，具有解表、调和脾胃、温中补虚、

滋壮气血等功效。热红酒所用食材之间辛、甘、酸的味道调和，温、平、凉的性质互补，有散有收，有补有通，有润有燥，有升有降，阴阳和合，形成了一个微妙的动态平衡。

但值得注意的是，阴虚火旺、心血管疾病、孕妇、儿童等人群不建议饮用热红酒。陈慧云医生提醒，热红酒毕竟是一种酒品，要是喝多可能会引起

酒醉现象，人体酒醉严重的会出现血压下降、呼吸衰竭、昏迷、休克等严重危害健康安全的情况，因此热红酒并不建议多喝，成人一天最大饮酒的酒精量建议不超过15g，折合红酒150ml。

此外，陈慧云医生还推荐了几款养生热饮，例如姜丝红糖茶、烤梨、银耳百合汤、八宝粥等，市民都可以在家自行烹饪。

冬季呼吸道疾病高发

专家提示节日期间加强健康防护

N新华

当前正值元旦假期，人员流动增多，冬季呼吸道疾病的传染风险加大。专家提示，节日期间，要坚持科学佩戴口罩、勤洗手、常通风、保持社交距离等良好的卫生习惯，倡导合理膳食、适量运动、戒烟限酒、劳逸结合等健康文明的生活方式。

中国疾控中心传染病管理处呼吸道传染病室主

任彭质斌表示，元旦春节假期，人员流动增多，新冠疫情和其他呼吸道传染病疫情可能会上升，增加老年人、慢性基础性疾病患者等脆弱人群发生重症和死亡的风险，需要提前做好各方面准备。

“室内公共场所和交通工具通常空间密闭、人员密集，是呼吸道传染病防控的重点场所。”彭质斌建议，要做好室内公共场所和交通工具内部的清洁消毒和

通风换气；公众前往室内公共场所或乘坐公共交通工具时，要科学佩戴口罩，及时洗手或做好手消毒。

彭质斌提醒公众，出行前要密切关注目的地传染病疫情动态和相关部门发布的信息提示，如果有发热、咳嗽等相关症状人员，建议暂缓出行；旅途中要保持良好的个人卫生习惯；返回后要做好自我健康监测，出现不适症状及时就诊；要及时接种新冠、

流感、肺炎等疫苗。

节日期间亲朋好友的聚会有所增加，在饮食上应注意什么？北京协和医院临床营养科主任于康提示，为防止节日期间个人能量和营养整体过剩或失衡，公众要遵循“食不过饱”原则，进食规律尽量和平时保持一致。此外，要尽量保持食物清淡，少油少盐。胃肠道疾病患者、心脑血管疾病患者等，要特别注意不要吃得太过于重口味。

N-海峡都市报

“讲文明 树新风”公益广告

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达

大爱中国

那一刻，地裂山崩，那一刻，动魄惊心；与生命赛跑的节奏，谱写了大爱中国之声！
——清

天津泥人张彩塑 赵阳作