

今晚可去这些地方赏花灯

今年的元宵节,西宁市不少社区和广场开展了闹花灯的活动。西海全媒体记者为大家收集了城东区、城西区、城北区、城北区的元宵节去处。

城东区:建国南路龙门以“玉虎贺春 盛世龙腾”为主题,龙门高19.95米,跨度56米,寓意56个民族团结一心,携手共进。火车站站前广场灯组,与盛世龙门同步亮灯的还有两组灯组。新千国际广场灯组,主题为“虎年大吉”的灯组以卡通漫画手法来表现生肖主题。

城东区还将在德令哈路中惠万达广场至德令哈路与夏都大街交会路口,悬挂数千盏灯笼,营造“万家灯火闹新春”的节日气氛。

城西区:西门龙门、西大街街道两侧灯饰亮化、南关街街道两侧灯饰亮化、中心广场草雕灯饰亮化。

城北区:2022朝阳街道首届民俗文化节。时间为2月15日14时至22时。地点:祁家城村小区。

城西区:五岔路口,市民可以看到横跨五四大街和胜利路的龙门。附近绿地中,可以看到松树上挂的柿子灯以及球状彩灯等亮化灯组。沿着五四大街一直往西区走,沿路的街道上可观赏到树上挂着的各式灯笼。一直走到五四西路到达海湖新区北城七区后,可以看到一处“祝福祖国”的大型花篮灯组和其他小型灯组。

(西海全媒体记者 芦舜燕 卓季蓉 周建萍 李延绯 整理)

市区部分道路 今日交通管制

本报讯(西海全媒体记者 李延绯)2月14日,西宁市公安交通管理局发布消息,为确保元宵佳节城市道路交通秩序良好,根据道路交通安全法规定,2月15日西宁市区部分路段实行适时性交通管制。

●交通管制路段

城东区:建国南路(大众街与建国南路交叉口至夏都大街与建国南路交叉口)。

城西区:长江路(西大街与长江路交叉口至兴海路与长江路交叉口)、西大街(长江路与西大街交叉口至南大街与西大街交叉口)、东大街(南大街与东大街交叉口至花园南街与东大街交叉口)。

城北区:胜利路(五岔路口至同仁路与胜利路交叉口)、五四大街(五岔路口至同仁路与五四大街交叉口)、黄河路(西关大街与黄河路交叉口至兴海路与黄河路交叉口)、五四桥全线。

城南区:小桥大街(门源路与小桥大街交叉口至祁连路与小桥大街交叉口)。

上述路段相邻、相会的支路巷道也将适时采取管制。

●交通分流时段

2月15日18时起,交警部门对部分机动车采取分流绕行的方式,主要分流大型客车、各类货车和非机动车;上述路段在分流时段内允许公交车、出租车减速慢行通过,通行时注意避让观赏行人。

●交通管制时段

2月15日19时起,上述路段视街面人流、车流集中情况适时择路进行交通管制,严禁各类机动车和非机动车通行。

●交通管制时效

根据元宵节当日人流、车流的变化情况,交通分流、管制的时段将适时调整;交通管制解除时间以当日龙门关闭时间为准。

●交通管制要求

元宵节当日各类机动车减少核心城区的通行,途经管制路段的车辆提前择路绕行;管制路段两侧禁止任何车辆停放;行人观灯时必须依次有序行走,不得相互推挤,做到文明礼让;请严格遵守交通信号的指示,服从交通警察的指挥疏导,违反交通管制规定的将依法处理。

花灯先睹为快 超虎你想象

西海全媒体记者 李延绯

2月14日19时30分,西海全媒体《请进 我们的直播间》栏目,走进西宁市各区花灯展示区,踩点直播各区元宵节灯展的特色和亮点。



传统工艺花灯满含浓浓年味儿。西海全媒体记者 祁晓军 摄

绚丽:火树银花不夜天

西宁火车站站前广场,列车和骆驼造型的花灯色彩艳丽,充满了喜庆的节日气息。与之交相辉映的是高楼大厦的灯条,引得刚从西宁火车站走出的旅客驻足观赏。

驱车行驶至德令哈路,道路两旁的树木挂满了灯笼,汇成了一片红色的海洋;建国南路搭建好的龙门前,不少市民在拍照留念;东大街上,灯带缠绕在街头树木两侧,形态各异的彩灯、串灯,令人眼花缭乱、目不暇接,有了火树银花不夜天的绚丽景象。

“星星点点格外浪漫。”“这些灯笼像柿子,寓意‘柿柿’如意。”“花市灯如昼”“今年的东区的灯笼真漂亮”……多名观看直播的网友说。



(扫二维码观看直播回放)

欢乐:花灯俏 元宵闹

夜幕悄悄降临,城西区五岔路口龙门下,车辆川流不息,热闹非凡,一派欢腾景象。

不远处的花坛中,动静巧妙结合,花灯点缀成五颜六色的花海。花海中的红船齐放光芒,较之白昼毫不逊色。金色的月亮造型灯球,寓意金玉满堂、团圆和美,彰显了元宵佳节的丰富内涵及独特意义。

五颜六色的灯束下,小朋友

挥动着灯笼,向手机前的观众打着招呼;从城北区专程到五岔路口赏灯的陈先生带着母亲,一路用手机记录下了他们一家人的幸福。

古人的元宵节过得浪漫、精彩,而今的元宵节更是现代、多元。直播间内,主播彭娜与网友互动猜灯谜,分享元宵节的歌词、诗句和美食,直播间传来欢声笑语。

点赞:通过直播,看到了美丽西宁

五四大街,千盏花灯早已亮相,它们或装饰在树干之上,或悬挂于树与树之间,流光溢彩,引得网友纷纷惊呼、点赞。

灯笼高高挂起,灯谜随风飘扬。城北区祁家城村的广场前,挂满五颜六色的手工灯笼。上百张融知识性、趣味性为一体的谜面悬挂在别具一格的灯笼一角,供游客竞猜,既有娱乐性,又具知识性。

不少网友留言说,想家人了。还有人说,已在外地好多年,通过这种方式看到西宁这些年的变化,很感慨。



花灯璀璨流光溢彩。西海全媒体记者 祁晓军 摄

元宵虽美味 这些人要少吃

本报讯(西海全媒体记者 贾忠英)元宵佳节,象征着团团圆圆的元宵成了家家户户餐桌上必备的节庆食品。医学专家提醒,元宵虽然美味,但部分人不宜多吃。

西宁市第一人民医院消化科主任医师刘慧介绍,元宵是高糖、高热量的食品,而且不易消化,因此,部分人应少吃。元宵中的糖分和油脂含量较高,食用过多会引起血糖急剧升高,糖尿病患者应少吃或者不吃,以防加重病情;有些商家为了改善口感,会在馅料中添加过多的油、糖、钠等成分,对高血脂和高血压患者来说,食用过多会增加血压升高和血脂异常的风险;小孩和老年人的消化功能弱,而且由于糯米比较黏,1岁以下的孩子很可能将元宵粘在食道而阻塞呼吸道,因此,不建议1岁以下的孩子吃元宵,老人也应少吃元宵;糯米黏性较大、不易消化,过量食用可导致胃痛、腹胀、嗝气、泛酸甚至腹泻,消化不良的人要少吃;吃元宵可促使胃酸分泌增多,加重对溃疡面的刺激,严重者诱发胃出血、胃穿孔等,因此,患有溃疡的病人尽量不吃或少吃元宵;春节期间不少人暴饮暴食患上了急性胃肠炎,再多吃元宵会加重胃肠道负担,引起腹泻等,因此,急性胃肠炎患者应少吃元宵。

刘慧提醒,吃元宵时不要一口吞,以免烫伤食道或噎住。吃元宵后可适当喝点元宵汤,可以促进消化吸收,即民间常说的“原汤化原食”。另外,为避免消化不良和摄入热量过高,不要吃凉元宵和油炸元宵。