

小桌 停不下来的零嘴儿

以往人们储备年货，或是去超市中购买，或是去年货展销会上临市面，如今，90后、95后逐渐承担起了家庭支出，老婆大人、吧师等量贩式零食超市遍地开花，网购年货这一新途径也越发红火。2019年1月15日，天猫年货节 x CBNDATA发布《年味图鉴》，揭秘了全国各地消费者们的过年新动态，95后彰显了崛起之势，网红同款零食的热销也体现出了年轻人的“食力”。

【坚果】

春节吃坚果，最重要是热闹。小时候，爷爷辈的长辈们会掏出一袋又一袋从炒货摊上买来的瓜子分给孩子们。香瓜子、酱油瓜子、南瓜子、开心果、核桃用透明塑料袋装着，亲友们围成一圈，都往袋子里伸手，吃好后系紧口子以防受潮。后来，说起瓜子，第一想到的就是“恒康”。成立于1996年的宁波恒康食品有限公司，将炒货制成礼盒装，逐渐在礼品界流行了起来，也成了除“旺旺大礼包”以外，孩子们最想收到的新年礼物。

再后来，恰恰、百草味、三只松鼠、良品铺子等休闲食品品牌逐渐展露了头角，“每日坚果”这种小包装坚果的形式也流行了起来。

【零食大礼包】

零食大礼包诱人之处在于选择多样、品类齐全，一盒满足一家人的喜好，送人也美观大方。不同品牌的零食也有各自的亮点。甘源怀旧大礼包中的蟹黄蚕豆、蟹黄瓜子仁、蒜香青豆都是经典小零食；良品铺子的脆冬枣，三只松鼠的各类坚果，百草味的夏威夷果、什锦蔬菜脆、猪肉脯、黄金玉米豆都是强推产品。除此之外，红枣、蔓越莓干、芒果干等健康养生的果干也深受大家的欢迎。

【卤味】

卤味零食的口味都偏重，价格也相对高。鸡翅、鸡爪、鸡腿、鸭脖、鸭肫、鸭舌、鸭架、鸭肠、卤蛋、牛肚、卤猪蹄、卤豆干……不同部位啃起来都各有乐趣，每个部位、每种口味都不想错过。曾经，网上有不少人就“鸡爪是不是低等食物”起过争执，无论如何，食物没有高低贵贱，只要好吃就行。

【牛肉干】

每年去参加年货展销会，在免费试吃的档口尝一遍牦牛干，再缠着爸妈买回一些已成了童年的回忆。各种口味的牛肉干，五香、麻辣、沙爹，或粒状、或片状、或条状，在口中细嚼，越嚼越香。

【水果】

果篮和水果礼盒也是拜年常见的上门礼品。中午吃完大餐，亲友们一起到院子里晒晒太阳，剥几个橘子，吃两粒草莓，惬意足了。春节期间的送礼佳品还有新西兰奇异果、美国车厘子等营养丰富、美观高档的舶来品。实际上，奇异果就是猕猴桃，车厘子就是樱桃，它们不过是国产和进口的区别。

【网红零食】

抖音的热度已不必再强调，明星带货也将不少新鲜零食的热度推上了高潮。抖音同款网红辣条、不二家棒棒糖、朱一龙白宇同款棒棒糖、王俊凯同款士力架、抖音网红麦丽素，以及各类配料丰富的牛轧糖、层次变化多样的咸蛋黄酥、酥脆的鱼皮、海苔、海鲜味和蛋黄味的水军锅巴、北海道蛋糕和饼干、丽芝士威化、日本抹茶生巧克力等零食让人一买就停不下来。

而在养生年龄前移的热潮下，年轻人们对健康、低脂、非油炸零食的需求也明显增加。当然，膨化食品的地位依然不容撼动。种类丰富的上好佳、新口味层出不穷的乐事薯片、健康少油的山药薄片，这些神奇的美味仍令人难以自拔。

家眷实团圆，一呼百诺至。春节即将到来，快递也马上要停运了，还未备齐年货的朋友们得赶紧行动起来了！

公益没有终点 马应龙始终同行

岁月如梭，韶光易逝。转眼已是2019年，在过去的2018年，宁波马应龙医院始终坚持着公益事业，为此贡献一份微薄之力。

宁波马应龙医院主要以治疗和研究肛肠疾病为主，拥有医保定点单位资格，集临床、预防、保健、康复为一体的中西医结合专业治疗肛肠疾病的专科医院。

2018年，宁波马应龙医院多次参加了“下消化道健康公益义诊活动”，零距离跟居民接触，为大家详细的讲解了下消化道疾病产生的原因以及宣传健康的生活方式，老人针对自身存在的问题积极向宁波马应龙医院专家请教，并认真的记录解决办法。宁波马应龙医院举办各个形式公益义诊活动，希望通过这样丰富多彩的公益活动，将健康、服务落到实处，用实际行动把我们的关爱送至每位需要帮扶的人心中，弘扬社会正能量，传递人间温暖情。

为了进一步提高社区居民对下消化道健康的认识及对下消化道健康常识的宣传，引导居民提高健康意识，让社区居民能享受到快速便捷的免费医疗服务，宁波马应龙医院为此开展了讲座活动，吸引了众多社区居民参与，现场互动气氛热烈。每一次讲座对普及健康知识都是具有重大意义的。爱心是医疗事业的灵魂，有爱的医疗才是真正的医疗。宁波马应龙医院将会一如既往的走进社区，关爱居民身体健康。

预防保健一直作为医院公益活动工作的重点。医院始终坚持预防为主的方针，通过王阿姨《讲大道》

节目，电台节目，报纸等宣传预防疾病，肠镜检查的重要性，让大家了解肛肠疾病，重视肛肠疾病，发现问题，及时就医，切记不可拖，小心小病成大病。

2018年是收获的一年，宁波马应龙医院有幸成为西门街道居家养老互助中心中的一员，“老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼。”尊老爱幼，是我们中华民族源远流长的传统美德，服务老年居民，满足老年人“老有所医”的需求，用我们的专业帮助老人减轻病痛，提高老人的健康意识、防病意识、治疗意识，做到早发现、早预防、早治疗，帮助老人拥有更好的身体素质和心理健康状态，是我们始终坚持的目标。在海曙区慈善“五送”系列活动中，宁波马应龙医院作为肛肠领域的代表，随海曙慈善总会一道，竭尽所能地帮助市民远离各种疾病困扰，慈善“五送”系列活动，体现了“人人参与，奉献爱心”的慈善理念，真正做到“送专家、送知识、送健康”到百姓家门口，贴近群众，让居民切实受益。

宁波都市报系举行2018年品牌峰会暨2019年媒体合作年会中，来自宁波社会各界的重要代表300余人受邀出席盛会，宁波马应龙医院也受邀此次活动，并在今年由百万读者票选的各大行业品牌（分类）榜单中获得票选，获得宁波健康行业口碑榜的殊荣，表明宁波马应龙医院受到了市场和业界的双重认可——“一份耕耘，一份收获”，宁波马应龙医院将继续坚持“病人领先、患者至上”服务宗旨，树立“尊重、理解、关爱”的服务理念，全力打造“让社会放心、让

患者满意”的高标准的肛肠专科连锁品牌医疗服务。

宁波马应龙医院始终秉承着“大医精诚”的理念，积极参与社会公益事业。一粒种子，只有深深地植根于沃土，才能生机无限；作为宁波马应龙医院的工作人员们，在下消化道公益道路上不断的努力，执着前行，才能蓬勃向上。公益不是百米短跑，而是一场马拉松。未来，宁波马应龙医院希望以更多的创新形式释放企业的公益影响力，继续点燃公众的健康热情，为人们健康幸福的生活而不断努力。

记者 毛雷君



孙兰田 副主任医师

宁波马应龙医院业务院长、宁波马应龙医院二病区主任、宁波马应龙医院住院部副主任

专业领域：痔、瘻、裂、脱等肛肠外科疾病，擅长环状重度痔、高位复杂性肛瘻及功能性肛肠疾病的微创诊疗

职业感言：做精品手术，交一世朋友。

社会兼职：毕业于中山大学临床医学系，从事普外及肛肠外科临床工作二十余年，进修于南方医科大学附属南方医院肛肠科。擅长痔、瘻、裂、脓肿、脱肛等疾病微创、微痛的手术治疗，顽固性肛门瘙痒、顽固性肛门直肠痛、肛门狭窄、坏死性筋膜炎等肛肠疑难杂症有独特经验和方法。在相关医学专业杂志上发表了《对痔认识的讨论》等学术文章