

年夜饭、云旅游、制作经典瞬间相册，花式过年宝典，银发族也来照着做。

虎年春节 满满的仪式感

真香

□本报记者 程世欣



虎年春节来临，很多家庭的节日仪式感登场：室内挂上一个中国结，配上暖色系的装饰画，换上喜庆颜色的布艺品，加上暖色的灯光，摆上鲜花绿植，家里快速充满春节氛围。

春节长假即将开启，儿孙围绕身边，家庭氛围渐浓，银发老人也要讲究节日仪式感，送您一份花式过年宝典，让虎年春节充满仪式感，是不是很棒？

过年仪式一

年夜饭重头戏，春节套餐不能少，吃出满满的仪式感。

年夜饭是春节仪式感最强的跨年仪式，可谓是一场重头戏，菜品不但要丰富，而且要讲究食材的寓意。比如，年夜饭要有鸡（寓意吉祥）、鱼（寓意年年有余）、腐竹（寓意富足）、莲藕（寓意聪明）、生菜（寓意生财）、红肠（寓意长长久久）等以求吉利。年夜饭是家人的团圆聚餐，这顿饭是年尾最丰盛、最重要的一顿晚餐。

为达到仪式感满满的效果，餐桌上的菜品摆放要有讲究，力争做到菜品码盘、颜色与餐具的完美搭配；最重要的一点是，在就餐之时，家人们要身着节日盛装，互送祝福，再和异地亲友来个视频拜年，相信这样一个仪式感满满的虎年春节年夜饭，一定会定格在您的家庭相册中。

饱餐了一顿年夜饭，其他几日的饮食也要吃出特色，不妨和儿孙们共同设计个“春节套餐系列”，比如火锅套餐、特色烧烤涮、海鲜盛宴等等，总之，只要家人们在一起，吃出满满的仪式感，并不是件难事儿。

过年仪式二

家人线上聚首，不妨来场“云旅游”，玩出满满的仪式感。

疫情防控期，居家不远游，不妨“云看展”，和天南海北的家人们来场线上“云旅游”。通过电脑或手机，体验“云旅游”产品，无论是博物馆，还是景区景点，手指轻点就能轻松欣赏。

记者随机搜索了一些推出线上游览的博物馆，真可谓国宝级文物随意看。比如故宫博物院官网有多个数字展览，汇集了故宫博物院收藏的绘画、书法、漆器、陶瓷等珍品，可放大数倍仔细观看各件珍品；国家博物馆官网中也设有网上展厅，点击“展览”，即可进入国家博物馆数字

展厅，单击鼠标，跟着箭头便可开启观展旅程，仿佛置身其中；“数字敦煌”官网把敦煌石窟30个洞窟以及横跨十个朝代的历史全面数字化。只需动动鼠标，即可欣赏敦煌石窟及珍贵壁画。

去心仪的景区线上游览，也能感受浓浓的年味儿。哪些景区具有全景游览功能呢？您可通过搜索景区官方网站，点击进入后即可了解，也可通过访问景区所在城市的文广旅局官网，了解该城市景区信息。

过年仪式三

举办趣味活动，红包奖励别落下，乐出满满的仪式感。

春节期间同儿孙们一同“宅家”，是许多人的选项之一。当然了，“宅家”的同时要保持身心健康，您可以通过组织家庭趣味活动的方式，来增加“宅家”的趣味性和吸引力。比如：可以在家庭聊天群拼手气抢红包，这场景定是热闹非凡，喜气冲天；可以举办“家庭春晚”，线上邀请外地的亲友一同参加，家人们尽情表演，在欢歌笑语中辞旧迎新；还

可以举办家庭成员的运动对抗赛，比如，比比谁能在规定时间做更多俯卧撑或仰卧起坐等等。这些家人互动带来的愉悦感，既能提高家人的体质健康水平，也是在促进家庭的和谐氛围。

当然了，作为长辈的您，必须准备好是红包，对于表现优秀的儿孙们，奖励红包是必不可少的仪式。

过年仪式四

拍一张全家福，精彩瞬间要集齐，炫出满满的仪式感。

过年要有仪式感，而最有仪式感的莫过于一家人整整齐齐、认认真真地拍摄一张全家福。去专业摄影室拍全家福，尽管要挑选衣服、化妆造型，看似繁琐的程序，却让家人有机会留下更为经典的瞬间；很多家庭即便不能去专业摄影室拍摄，也要在家中进行比较正式的拍照，比如家人的服装、拍摄环境、灯光道具等等，尽量做到完美。当然了，全家福最为完美的就是家人们的笑脸。

有了充满笑意的全家福，一定要做个精致的电子相册。同时，在整个春节中，家人们团聚的精彩瞬间也要做好记录，比如年夜饭、放电子鞭炮、家人互祝、娱乐活动、发红包等等，把这些精彩瞬间炫到朋友圈里，您满满的春节仪式感，定会收获大赞无数。

春节的仪式感是对传统节日的传承，也是在新的一年里人们的精气神的体现。满满的仪式感很温馨，然而春节中最为珍贵的场景是一家人的团团圆圆，和和睦睦，这才是真香。

虎年春节已至，祝您新春愉快。

