

宁波志愿服务大篷车第356期之“夏夜纳凉晚会”第6站来到江东曙光社区

雨水两次闹舞台 志愿者演出热情不减



商报讯(记者 戎美容 通讯员 宋文磊)8月20日晚,宁波志愿服务大篷车第356期之“夏夜纳凉晚会”第6站来到江东曙光社区。活动当天正好是“七夕”节,不少参演人员的另一半默默地陪着,直到活动结束。尽管中途遭遇了雨,但犹如歌词唱的“就算大雨让这座城市倾倒,我也会给你怀抱”,这场带着浪漫色彩的纳凉晚会估计会让不少人记忆深刻。

本次活动的场地在宁波书城旁沿江的一个天然舞台,徐徐的江风和志愿者优美的歌声吸引了不少市民驻足观看。来自苍水红日艺术团的姚志华深情演绎了一首《父亲的草原母亲的河》,赢得了许多掌声。姚志华是一名电梯修理工,51岁才真正开始练习声乐,之后在宁波电视台、中央电视台都有过表演经历。对于唱歌这项兴趣,他始终保持着最乐观的心态。

随后,曙光社区十里香舞蹈队的女士们表演了《高原红》。领队吴惠萍说,团队成立10多年,大家从简单的广场舞到现在的舞蹈,包含着很多付出和艰辛,“有人喜欢看,我们再辛苦都是值得的!”吴惠萍说。

演出进行到一半,一场大雨像个顽皮的小孩“跑来闹腾”。因为雨势实在太,只能暂停。20分钟后,雨停了,金光麦当劳的志愿者们主动请缨跳起了欢快的舞蹈《鸭梨大》,希望能再次吸引观众。一曲下来,现场果然又热闹了起来。

最后一个上台表演的是来自惠贞书院的四年级学生童禹润,他的节目是演讲《爱护动物 从我做起》。可他一开嗓,大雨又开始来凑热闹,台下观众席躲雨,雨水越来越大,童禹润依然一字不漏地把演讲进行到最后,这一份坚持让其他志愿者都佩服不已。

当天演出的节目还有曙光社区票友戏曲队的越剧《碧玉簪》选段、宁波太阳花艺术中心艺术团小朋友群舞表演、划船社区蒲公英舞蹈队舞蹈《阿拉伯之夜》、先晓琴独唱《下马酒》、苍水红日艺术团团长陈智勇表演的越剧戚派反串。



曙光社区票友戏曲队表演越剧《碧玉簪》选段。

记者 王增芳 摄

《碧玉簪》选段、宁波太阳花艺术中心艺术团小朋友群舞表演、划船社区蒲公英舞蹈队舞蹈《阿拉伯之夜》、先晓琴独唱《下马酒》、苍水红日艺术团团长陈智勇表演的越剧戚派反串。

社区简介

曙光社区是20世纪80年代初和90年代初分别建成的住宅老区,由泥堰小区、曙光三村、曙光四村、城市元年小区组成。社区面积0.3平方公里,居民2611户、6895人。社区2001年获得首届市级文明社区。

安利生活家：学做月饼

商报讯(记者 戎美容)再过一个多月,中秋就要到了。前天和昨天下午,宁波志愿服务大篷车鄞州下应服务中心和五乡镇文化中心分别迎来了两场安利生活家月饼分享活动。安利生活家美食讲师严列红和包燕红分别教大家制作广式月饼和苏式月饼。

广式月饼以皮薄、馅多、香软著称,而苏式月饼皮酥、香脆。广式月饼要准备中筋面粉、色拉油、转化糖浆、碱水、红豆沙、咸蛋黄。馅料分成每个30克,面皮15克,分好后揉成团,再将饼皮压成圆形,放入馅料,慢慢将皮向上推,直到皮包裹住馅料,收口,滚圆,最后放入模中,压出花纹。建议分开放面粉,另外油和糖浆要充分拌匀,呈现乳化状态。

苏式月饼分为酥皮的和油皮的,想要口感香脆关键在于包馅料的手法。酥皮月饼要准备低粉、猪油、红豆沙、梅干菜肉末;油皮月饼要准备面粉、猪油、白砂糖、水。把材料混合好后,把酥面团放在压扁的水油皮面团上,用水油皮面团把油酥面团包起来,包好的面团收口朝上放在案板上,并用手掌压扁,然后用擀面杖把面团擀成长椭圆形。擀好的面片,从外往内卷起来,这样就能做成层层叠叠的口感。最后,将馅放在面片中央,并包起来。包的时候要注意,收口处不能沾上肉馅,否则收口处难以粘合紧密,烤的时候馅料可能会挤出来。最后在面团表面刷一层蛋黄,再在面团表面撒一些白芝麻或者黑芝麻烤20分钟左右即可。

葵葵鱼悦读坊第20课开讲

商报讯(记者 孙肖 实习生 孙梦珂)昨天下午3点,由东南商报、宁波市妈妈大学公益俱乐部和鄞州下应街道妇联、计生协会联合举办的葵葵鱼悦读坊第20课在下应街道文化服务中心一楼举办。本次活动特邀义工沈芷妈妈,为大家带来了关于回忆、关于北京、关于美味的中国优秀原创绘本故事《跟着姥姥去遛弯儿》。

在绘本中,大家跟着姥姥和小胖妞从艾窝窝、豌豆黄儿、驴打滚儿,再到地安门的羊头肉、致美斋的大馄饨,把老北京的风味小吃尝了个遍。这里不仅讲述了一长串美食的诱惑和京城人家的食俗文化,而且也表现了北京儿童热闹而不失传统风味的夏日生活。

《妈妈大学》第126期导读

由宁波市妈妈大学公益俱乐部出品的公益品牌《妈妈大学》微刊第126期精彩上线。您可以通过添加妈妈大学微信(微信号:youxiu mama)阅读精彩内容。

本期封面亮相的是故事妈妈刘丽苑。8月22日上午,故事妈妈刘丽苑在阅读起跑线的活动现场给孩子们分享了英文绘本故事。

记者 孙肖 实习生 方怡琳



如何防治婴幼儿秋季腹泻



8月22日下午,妈妈知道公益平台与江北区儿童医院联合推出的“小北健康超人在行动”第2场公益讲座,邀请“妈妈科学院院士”、江北区儿童医院儿科主治医师、副院长王晓霞就如何防治婴幼儿秋季腹泻进行了解答。

秋季腹泻多发于秋冬季节,多见于6~24个月的婴儿。腹泻的主要症状为大便次数增多,且拉肚子每日在10次以内,大便呈黄色水样或蛋花样,没有腥臭味。例如大便呈稀糊状或水样便,主要为各种感染性和非感染性腹泻。

引起腹泻主要有喂养不当引起的腹泻,吃了牛奶蛋白、大豆蛋白等引起的过敏性腹泻,乳糖酶缺乏或降低以及气候因素,例如气候突然变化、腹部受凉等。

王晓霞说,宝宝腹泻,很多家长习惯于大量使用抗

生素来治疗,这是不正确的。滥用抗生素只会使细菌更加泛滥,腹泻加重,最后导致肛门脱出。使用抗生素要视情况而定,要避免长期滥用广谱抗生素。

腹泻常常引起宝宝脱水。如何确定是否真的脱水,王晓霞支了以下几招:宝宝前囟凹陷,眼窝凹陷、无泪,皮肤干燥、弹性下降,心跳加快,体重下降等这些都是脱水的症状。对于脱水,一般可采用药物治疗,例如补锌,但是切记避免用止泻剂。

最后王晓霞提醒,对于腹泻的预防和治疗,家长需合理喂养,一般建议母乳喂养,并且合理添加辅食;对生理性腹泻的婴儿应避免不适当的药物治疗,同时要注意乳品的保存和做到器具的定期消毒;感染性腹泻患儿,应及时治疗,并做好消毒隔离工作,防止交叉感染;接种疫苗则是预防轮状病毒引起腹泻的理想方法。

更多信息请关注妈妈知道微信(微信号 ningbomama)。

记者 戎美容 实习生 王悦宁

大梁山啤酒
BEER

大梁山啤酒花园
西江古村

古村里小河畔
运营时间 18:00 - 22:00

地址:天官庄园旁西江古村(文训路与天工路交叉口一天工门处)