



马苏自喻 是盆热辣的川菜

评谢霆锋是全能男神

作为《十二道锋味2》“锋味家族”里唯一的女嘉宾，东北妹子马苏依然将一贯以来的女汉子作风坚持到底。她全无偶像包袱，逗比可爱、敢说敢做，被称为“移动的表情包”，广受观众点赞。昨日她在接受全国媒体微信采访时透露，厨艺大有长进，正在完成自己的厨房秘籍，打算回家给爸妈做饭。她以川菜比喻人生，“我和川菜一样热辣。其实人生应该是积极的，有热度嘛，不能让它冷却了。”



马苏

在财务总监马苏眼中，谢霆锋就是榜样和楷模，“霆锋的厨艺那就没话说了，真的是做得一手好菜，演得一手好戏，唱得一手好歌，就是全能男神。”节目中，马苏练就了“徒手拍蒜”的绝技，她说，“徒手拍蒜的技能真的是霆锋手把手教我的，我之前也有这样的质疑，他说你用手拍，我说会不会很疼，他说不疼很方便，蒜皮很容易就剥下来了，后来整个这一季节目我都是徒手拍蒜，所以也就练出来了。铁砂掌的养成就是要多劳动，能吃苦就能练成铁砂掌。”

马苏自称厨艺正在不断进步，“我发

现我做饭其实特别有天赋，我一般看过一遍就会做了，或者去百度查怎么做，做出来的也挺好吃的，然后还会发明”，眼下，她正在研究发明“马漂亮料理”，做菜给身边的人吃，让她特别有成就感。在几大菜系中，马苏最偏爱的是川菜，“川菜总是会给人味觉上小小的刺激，虽然吃完后会有些忧伤，但还是会意犹未尽，特别像人生，我觉得特别适合我。”她解释道，“我是一个很热情的人，也是一个很热辣的人。从《十二道锋味》里看得出来，我是一个很热乎乎的人，不会让人冷场，不会让人尴尬，这也算是我的一个人生概念。而且我觉得人生应该是积极的，因为它有热度嘛，不能让它冷却了。”

因为性格直爽，马苏一直被贴着“女汉子”的标签，而且找上门来的角色，也以此居多。马苏却说，“这么多年，可能自己在工作上的打拼让人感觉我特别像个女汉子，其实我觉得我就是个普通的女人，女汉子这个形象不能全部代表我。电视节目也是一种工作，我希望能够塑造出多一些立体的角色。”

近日，有关明星过度钟爱真人秀的争议此起彼伏，但马苏坚持认为，最终还是要靠作品说话的，“对我来说，我可以看到一个真实的自己在电视上是什么样。这么多年演的都是别人，终于有机会可以演自己了。我就可以看一下自己，这是对我最大的诱惑。当然不能否认，如果能带来更好的社会效应，那是好事。我主要的还是随心。真人秀我不会接太多的，如果有些特别吸引我的题材我会考虑，但是它不会是我的主项目，我还是以拍电视剧电影为主，因为我是一个演员。”

记者 庞锦燕

150余人参与“18公里海塘跑”

“红色瞻岐”系列活动开启

为纪念抗日战争暨世界反法西斯战争胜利70周年，29日，“红色瞻岐”系列活动暨“山海瞻岐”艺术节在瞻岐镇黄牛礁海塘启幕。当天下午3时，“再战海塘，寻找最勇敢的你——瞻岐18公里海塘跑”马拉松赛正式开跑，赛道分砂石路段、老海塘段和新海塘段，共有150余人参加了比赛。

从镇海赶来的陈尔芬获得了女子组第五名，她说：“以前跑的多是越野赛，但正式的平地马拉松还是第一次参加。”获得男子组第三名的侯少华是“勇跑团”的成员，赛后他表示自己状态一般，取得这一成绩出乎意料。80后的戴女士是陪丈夫过来的，“这次老公来参加马拉松赛，就是想检验一下几个月练习的效果。”

昨日，“重走红途——寻找最风景古迹”狭石岭巡游活动启动。狭石岭土城从明代开始就是宁波沿海重要的军事防御设施，是宁波市迄今为止发现的最长、内容最丰富、设施最完美的古代军事类遗址。

系列活动之“红遍山水——寻找最精彩瞬间”出彩瞻岐摄影大赛于8月29日至9月2日举行。据主办方介绍，爱好者们可在大嵩城遗址、方桥城门、瞻岐炮台岗等景观进行拍摄，摄影内容也可扩至人文和风俗等方面。另外，活动期间，在瞻岐镇文化艺术中心还有大嵩石展和红色电影循环播放，欢迎大家前往观看。

记者 楼世宇
实习生 金黄璐敏

9月1日至5日，文化夜市热事预报之四

210余家商户约“惠”，等您来

第二届市民文化艺术节暨惠民文化消费月将于明日在宁波文化广场开启。为了让市民切实享受到消费优惠，由第二届宁波市民文化艺术节组委会主办，中国宁波网宁波文化卡承办的“文化夜市”，邀请了甬城210余家加盟商户现场设展，并推出百余项送礼与优惠活动，涵盖教育、旅游、娱乐、动漫、体育、健身、美食等各种消费门类。

惊喜一：打折大优惠

据统计，参展这次文化夜市的培训机构有近40余家，其中不乏甬城知名企业。9月1日至5日，您如现场报名参加教育培训，均可享受各种优惠。其中，乐恩教育培训学校、宁波克拉克星教育全脑记忆入门班推出了5折优惠；海曙启森培训学校更是推出“活动现场所有课程二人同行，一人免单”活动；宁波城市职业技术学院培训中心参展项目7.5折；宁波海曙人才培训学习兴趣类、语言类课程均为8折。

除教育培训外，娱乐、休闲、婚纱摄影等也推出了各种优惠。百年老字号——宁波天胜照相馆现场证照拍摄，只需10元，每人还可免费冲印手机照片1张；王开照相馆持宁波文化卡享全场6折，泰国泰爱你蜜月旅拍，现场报名只要5999元；宁波灯哥乐灯饰有限公司

参展的20多种艺术灯饰，持宁波文化卡可享受5至6折的优惠；艺影盛典原价12888的婚庆套餐将降至7999元；宁波健康城体检中心也推出了8.5的折扣。

文化广场内的商家也竞相以各种折扣一尽“地主之谊”。文化夜市期间，您如到“陈升茶业”喝茶，若持宁波文化卡可直接减免50元，其部分商品还将买一送一；“树叶”的生熟普洱茶买一送一；“VRKiDZ”所有木制品玩具7折；“雪窦山茶业”全场8折(特价产品除外)；“江南春”餐馆全场8.8折(酒水除外)；“Hape”全场100元以上的玩具8.8折，原价468元的120粒水果积木直接减免100元。

参展商家优惠详情请在现场参阅相应指示牌。所有优惠仅在9月1日至5日晚上6点30分至10点进行。

惊喜二：礼品大放送

文化夜市期间，各参展商户为市民朋友准备了自拍杆、毛绒玩具、雨伞、可爱水杯、精品手串、陶艺品等30余种礼品，价值共计近10万元。

宁波易达教育培训学校现场除8.5折优惠外，还将赠送各种面值的现金抵用券，最高可抵500元。歌库(鼓楼店)推出“持宁波文化卡免费领取歌库200元现金券”活动。

惊喜三：宁波文化卡大抽奖

为让市民约“惠”更多欢乐，宁波文化卡也将现场推出“持宁波文化卡抽奖”活动。活动期间，宁波文化卡用户(实体卡、电子卡)均可参与一次抽奖机会。中奖率在80%以上。

文化夜市期间，持宁波文化卡用户将享受全场商户的所有折扣。未办理宁波文化卡的网友，可在文化夜市现场免费办理。

王静

王石有意参选国际奥委会委员

万科企业股份有限公司董事会主席、亚洲赛艇联合会主席王石透露，他明年将竞选国际赛艇联合会副主席，如成功当选，他还将参选国际奥委会委员。

2015亚布力中国企业家论坛夏季高峰论坛28日~30日在重庆召开。王石在发言中表示：“目前已经组建了竞选班子，将竞选明年的国际赛艇联合会副主席，而一旦成功，第一将会通过水上运动推动亚洲的环保活动，第二将竞选国际奥委会委员。”

王石表示，他曾经在登山、滑雪领域做了很多事情，但现在作为亚赛联主席，自己把精力都放到了推广赛艇运动上去。他认为，在奥林匹克运动改革上，赛艇一直走在前列，比如在生态和环保方面。

按照现有规定，在国际奥委会115名(上限)委员中，来自国际单项体育组织的委员最多只能有15人。这种情况也引起了一些不满。正是鉴于这种情况，国际奥委会选举委员会不久前才提名世界摔跤联合会主席内·拉洛维奇为两个国际奥委会新任委员



候选人之一，他也于本月初在吉隆坡举行的国际奥委会第128次全会上成功当选。

2014年9月，王石作为中国赛艇协会副主席被推选参加亚赛联主席竞选，结果高票当选，任期5年。

国际赛艇联合会于1892年在意大利成立，中国赛艇协会于1973年加入国际赛艇联合会。

据新华社

耗材办公电脑打印机及UPS蓄电池等设备采购项目招标公告

宁波鄞州农村合作银行拟对以下项目进行公开招标，欢迎具有一定资质的公司参加投标。

1、招标项目：四季耗材及设备采购(耗材、办公用品、打印机、扫描仪、柜面外设、UPS蓄电池等设备)

2、项目地点：浙江省宁波市鄞州区民惠西路88号1902室

3、资质要求：要求注册资本100万元以上，具有同类项目供货案例，宁波本地企业须有本行账户。(详见标书)

4、凡有意参加投标的合格投标人，必须携带公司营业执照副本复印件(加盖公章)、投标单位的授权书按规定时间领取标书。

领取标书时间：2015年08月28日至2015年09月08日8:30-17:00。(除节假日)

领取标书地点：浙江省宁波市鄞州区民惠西路88号1902室

5、投标截止时间：2015年09月15日17:00之前，标书须递交到宁波鄞州农村合作银行(浙江省宁波市鄞州区民惠西路88号1902室)，逾期送达或不符合招标文件规定的投标文件恕不接受。

6、开标时间：另定，在满足招标文件的所有规定情况下，采用最低价中标法。

7、商务联系人：

章先生 联系电话：0574-87412830

技术联系人：宋先生 联系电话：0574-87412825

传真：0574-87412347 邮编：315100

宁波鄞州农村合作银行

2015年8月31日