

## ■奉人纪事

## 王纪尧：

# 一个平凡人的多彩人生

□何培兴

老王“官”不大，是东升社区大组组长，但管的事情倒不少：大到社区居民安居组织成立夜巡队，参加各级政府部门下达的普查任务；小到调解各种民间纠纷、穿街走巷铲除“牛皮癣”、修理爆裂的自来水管等，居民们都亲切地叫他“百管部长”。

### 爱好广泛能力强

老王原是大堰箐岭下人，1996年移居奉化城区。年轻时体格强壮身体素质好。他是山乡大堰著名的插秧能手。1958年、1959年曾连续2年在当地插秧比赛中获得第一名。

老王有书法绘画天赋并具钻研精神。青年时他画墙头画，还为乡村剧团画布景、做道具，很有一手。现在他是区民间艺术家协会会员、区弥勒研究会会员和锦溪书画院会员。他还是办厂能人。在一造纸厂里先后担任过保管员、车间主任，后还在一五金厂担任过科长、厂长职务。

### 心系群众有公心

东升社区紧临炒货市场，东靠奉化南北要道金钟路；西有进出繁忙的新丰路，交通十分便捷，外来闲杂人员聚散极多。那几年偷盗案件频发，社区居民晚上不能睡安稳觉，治安状况令

## ■保健拾偶

# 老人防跌说因果

□汪武首

俗话说：“老怕跌，小怕噎”。老年人不但怕噎，更怕跌。不少耄耋老人本来可以长寿，往往因跌倒造成骨折而减寿，如：大腿股骨大转子、腰椎骨、手骨桡骨远端等部位骨折，没有得到手术及康复治疗，结果褥疮感染，并发心肺衰竭而死亡。

老年人为什么容易骨折？我想与现在老年人患高血压、高血脂、高血糖、下肢关节退化、骨质疏松、缺乏运动等原因有关。还有老年人眩晕，因头部、内耳神经，毛细血管栓形成，或颈椎病等引起头晕，人体衰老退化，听觉、视觉、灵活性及下肢稳定性越来越差等原因所致。

运动锻炼是防跌有效措施之一。方法是步行、慢跑、保健操、五禽戏、门球、乒乓球等。如果天气不好，可以在室内健身，床上气功、原地太极拳，还可用哑铃来锻炼增加肌肉与关节的负重力量，上肢、下肢、腰，重点是锻炼下肢股四头肌、腓肠肌、小腿前侧肌肉，最好有专业人员指导，也可网上查看。

适当晒太阳对预防骨折疏松很必要。补钙最简单的办法就是每天晒太阳，冬季一小时，夏天利用早、晚阳光，因为阳光中的紫外线照射有利钙的有效吸收。而且阳光中的紫外线，光束增多，有利于体内荷尔蒙与维生素D的储备。

老年人非常需要蛋白质、脂肪、多种营养微量元素，不要偏听吃素会健康的传说。当然鱼、肉、蛋不要吃过量，最好常饮牛奶。戒烟限酒是必须的，还要控制浓茶、咖啡因等引起骨质疏松的食品和药品。

防跌还要注意环境因素。如：阴天多雨、下雪、光线昏暗等天气，要穿防滑鞋子。室内卫生间要放防滑垫，安装扶手，地板上有液体要及时擦干。对有视力障碍、“三高”、常发头晕病的老人，夜间起床不要太快。

## ■岁月风铃

# 生产队里那些吃的趣事

□汪安昌

改革开放前，村叫大队，大队下有生产队，相当于现在的村民小组。当时物质匮乏，生活艰苦，但苦中也有乐，社员们为了填饱肚子，每天会发生不少与吃有关的趣事。

### 水浸米阿蛋抢吃

有一年春耕时节，生产队长为了犒劳社员，用多余种子谷磨粉做米阿蛋当点心，叫一位体弱的社员挑送到田头。这天下午天下着雨，那位社员戴着破笠帽挑着两篮米阿蛋走在田埂上，不慎脚一滑，连人带篮翻进烂水田里。他赶紧把米阿蛋抢进竹篮里，有污泥的随手一汰了事。

挑到田头后，肚皮饥哄哄的社员一下子围上来，下手快的捞到二三个，有个社员口里含着半个米阿蛋问：“咋啦，这米阿蛋像‘浆扑蛋’。”那挑米阿蛋的社员说是雨淋湿的。在困难时期，不要说被雨淋湿，就是被泥浆浸过，也是囫囵吞的。

到傍晚休工时，有的社员肚子不舒服；有的社员到家就感肚子痛；有的上吐下泻，有个社员痛得在地上直打滚，家人赶紧送他到医疗站打吊针。到第二天11个社员，个个无精打采，像中

人堪忧。王纪尧看在眼里，急在心里。他与社区领导商量决定自发成立夜间巡逻队。从1997年开始到2006年在社区进行全年性巡逻。他不顾个人安危，抓住小偷近百人。一次，春节半夜巡逻，在社区书画室附近，老王发现有人正在撬门，即大吼一声“抓小偷”，不料歹徒竟拿出马刀劈将过来。老王一闪，避过一劫。歹徒趁着夜色慌不择路逃窜。2005年一次巡逻中，老王发现，前方村106幢经常有陌生人进出，组织搜查后，搜出马刀30多把、抓住小偷6人。2006年，老王他们在一次巡逻时发现，新潮路25幢后道地有2辆装满铝产品的手拉车。巡逻队员明白，肯定是哪家工厂又遭窃。于是，挨家查找失主。功夫不负有心人，终于在新丰路110号找到失窃的工厂。他们蹲点守候抓住外地小偷数人，为失主挽回了经济损失……

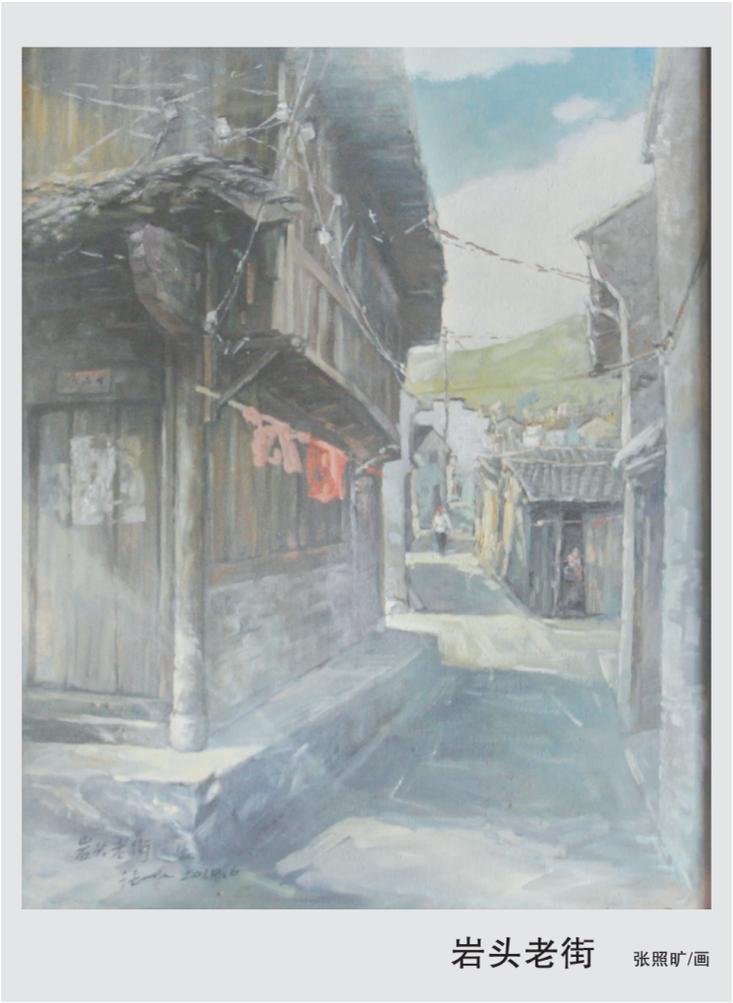
办事认真、追求完美是老王的工作特点。笔者见到一份他起草的岳林街道东升社区2005年12月1日至2006年7月10日夜巡工作情况总结表，分类栏目内容有：偷盗发现次数，如发现盗车、产品、入室等46次；抓住人数，如抓住偷车、偷油以及偷其他物品的共计31人；盗去次数，如被盗去电瓶等8次；未关门户数，有小湖桥、南门、北弄计14户。真是细致入微、一目了然。

然。老王和他的夜巡队10余年来为保社区平安作出了一定的贡献。

### 情投普查高质量

社区历次普查工作，老王是不可或缺的人物。他参加的普查有人口普查、经济普查、住房普查、污水普查等。普查工作繁琐而复杂，王纪尧却做得滴水不漏高质量。以住房普查为例：要调查、登记、造册的有户主姓名、电话号码、房子面积、住几楼，是平房、套房还是落地房，老王亲手拟制了一幢房子一本册。电话、人口、出生年月、工作单位一查就明。老王还动手绘制东升社区平面图、分区图。使住房所在区域更醒目更具立体感。又如老王参与的第六次全国人口普查。要挨家挨户摸底调查、登记在册的内容有：人口、身份证号码、居民或农民、工作单位；文化程度、年龄、是否党员、婚姻状况；粮户住房性质、就业失业情况、求职意愿、有何特长等等，可以想象这工作量之大，但老王不怕苦累，都做得一清二楚、无可挑剔。

社区组长王纪尧没有惊天动地的事迹。他是平凡的人，但活出了多彩的人生。他年年被社区评为优秀党员，他的家庭荣获奉化区“书香家庭”，宁波市“五好家庭”荣誉称号。



岩头老街 张照昕/画

## ■乡情乡土

# 清明时节话艾青

□斯国素

艾是江南农村做麻糍、青饼、青团的主要辅料。清明时节吃艾青饼、艾青团、艾麻糍是一种传统。相传大禹治理水害后，江南地区冬能种麦，夏可栽稻。从此，江南的老百姓每逢清明节，就用青饼、青团来祭祀大禹。现在清明扫墓，祭祀祖宗时也会供上艾青团或艾麻糍。

艾分两种，能食用、能做艾青饼、艾青团的俗称“艾青”，不能食用的俗称“艾苋”。只有生活在江南农村的人才能分辨艾青与艾苋。艾青无茎，叶柄红且较短，叶片羽状，边缘分裂浅，叶面淡绿色，叶背有白绒毛，香味浓烈。艾苋长大后有茎，叶柄绿且较艾青长，羽状的叶子边缘分裂较深，叶面墨绿色，叶背灰白色，香味淡。两者幼小时差别不大，只有到了夏天，才有两种截然不同的状态，因为艾苋的茎能长到一米多高。

艾苋尽管不能食用，却自有妙用，一到夏天，人们就用晒干的艾苋熏蚊。记得小时候晚上乘凉时，我母亲抱出一捆艾苋点燃，其飘起一股带有清香的烟，将猖獗的蚊子赶得无影无踪。那时候，农家的大门口坐满了大大小小的孩子，孩子们摇着蒲扇，一边望着天上的月亮在白云间穿梭，一边听着各自的母亲讲那过去的故事。这是一段最温馨的时光。

艾还是一味中药，据《本草纲目》记载：“艾叶苦辛，生温，熟热，纯阳之性，能回垂绝之阳，通十二经……以之灸火，能透诸经而除百病。”用艾青制作的干艾灰白色、绒毛多、香气浓郁，用艾苋制作的干艾就略逊一筹了。干艾揉成艾绒制成艾条、艾饼，是中华传统针灸的主要材料。正是艾的这种特性，旧时江南农家门前挂艾也是习俗。每到端午，人们把几枝艾苋、菖蒲扎成一束，倒悬在自家的门框上，一直挂到第二年，再用新鲜的换下来。我曾问过父亲为什么，父亲说，菖蒲是剑，挂在门前，驱魔祛鬼；艾是药，避邪杀毒，百病消散。直到现在，这种传统的习俗还能在一些老派的人家门前见到。

做青饼、青团的青叶，除了“艾青”的嫩叶，还有佛耳草的嫩叶，地方名称“荷花茵”，也最

## ■奉邑风情

# 石沿港畔石沿村

□陈大甫

缸井山岛将象山港分割成主航道和石沿水道，石沿村就在石沿水道（又称石沿港）北岸，周边群山连绵起伏，村处凤凰山和石沿山的峡谷间。村东有小溪源出“小西天”，自北而南注入石沿港。村分里石沿、外石沿两部分，外石沿濒海，相传古为采石场，主姓舒，系北宋宣和年间宣义朝清大夫舒下后裔，清康熙年间迁自奉化广平（今舒家），里石沿靠山，距外石沿里许，主姓王，雍正年间迁自西坞王家汇。习惯上里外石沿统称石沿村。缸井山面积2.7平方公里，是象山港中第一大岛，隔石沿港距陆地里许，1983年尚有住民4户12人，现都移居石沿。缸井山也叫江鹏山，岛内有水田230多亩，主峰海拔193米，清初，南明兵部尚书张苍水在此屯兵抗清，曾称江鹏县。现在是杂交水稻制种基地、濒危物种滨海野生木槿保护区，又是理想的海钓场所。

石沿村现有人口300余人，多数从事农业和滨海养殖，海湾内整齐的鱼排成了石沿

靓丽的风景。石沿村民居整齐、道路平直、环境清洁、绿化有序，过“石沿”石标上行，两旁珊瑚树、红砖木成行，茶花、杜鹃点缀其间。

## ■心语心得

# 做老年卡有感

□林崇成

2017年的春节假期一过，我就迫不及待地到公交西站去做奉化和宁波的公交老年卡。因为我的生日是在公历1947年的1月底，而今年的春节是1月28日，所以我已经达到70周岁，符合同时做两张老年卡的条件。

这是国家经济发达后政策惠民的体现。国家富强才有能力关注民生，才能让百姓享受众多福利。有位老者说：“现在的社会真好啊，阿拉老年人乘车不用钱，这是历古千代没有的事！”这肺腑之言代表了广大老年人的感恩之心。不过也有人不以为然，说什么“有啥好高兴的，拿到老年卡离去世的日子不远喽”发一通悲观言论。我觉得此言差矣！生老病死乃人生的自然规律，任何人也逃脱不了，但当今人们的寿命在延长却是不争的事实。

想当初洋人嘲笑我们为“东亚病夫”，70岁已属古稀之年，如今70岁只是老年行列中的小年轻而已，各地各村耄耋老人不在少数，百岁寿星更不稀缺，这是何等巨大的变化。我父辈的经历就是最好的例证，上世纪六七

为常用。所以，不管用什么材料做成的青饼、青团，都被称作艾青饼、艾青团、艾麻糍。

小时候，母亲常常差我出去采摘艾青，因为分不清艾青与艾苋，只得去田埂上和麦田坑里找佛耳草，不到半天，也能采回半篮。佛耳草有好多种叫法：荷花茵、鼠曲草、绒毛草、丝棉草等，开金黄色聚头形小花，叶互生，两面均有银白色绒毛，毛茸茸形如佛耳。它也是一味中草药，可用于治疗化痰止咳、祛风湿、降血压等。多生长在麦地坑、稻田的田埂上和果树地上。到了麦收时节，佛耳草会盛开一朵朵金黄色的小花，色泽鲜艳，非常漂亮。

艾麻糍、艾青团、艾金团等好看又好吃，做起来却有点费劲，但过去农家到了清明、谷雨、立夏时节几乎家家都做，因为人人爱吃。立夏时节的青团叫米苋糕，家家户户用米鸭蛋来慰劳辛勤劳动的人们。

艾青叶和佛耳草都要先用清水浸泡，洗净后用开水在锅里煮开，然后捞出来用冷水冲凉沥干剁碎，按八比二的比例加入晚米粉和糯米粉，加水揉透上锅蒸熟。如果做艾青团，就在搓圆的粉团中塞入馅料，甜的如豆沙馅、芝麻猪油白糖馅，咸的如雪菜肉丝馅、萝卜丝馅等。甜团搓成圆圈的，咸团故意留一条尾巴。做金团为了大小一致，形状规则，农家大多用碗底当作模子。把碗倒覆，先在碗底放一块湿湿的纱布，搓圆的粉团滚上金色清香的松花粉放上压扁，将纱布一拉，一个圆圆的有着细细纱眼的香喷喷金团就掉了下来。过去大户人家备有专用的木模压印，木模刻有各式福、寿、鱼等吉祥图案。带有吉祥图案的金团还是农村送亲友的通常点心。做青饼和青团有两种做法，生做和熟做，各有特色。

所有能做艾麻糍、青饼、青团的艾青叶都是有季节性的。到了夏天，艾青都老了，如果平时要想吃青团的话，就要在清明与立夏季节将艾青叶采摘来洗净，开水炸后沥干晒燥磨碎，储藏备用。

如今，清明时节吃艾麻糍、青团的传统习俗仍然没有改变，但家庭自己制作已经渐渐地消失，市场上的点心店都能买到，好在农家乐还能体验到传统的制作快乐。

## ■奉邑风情

# 石沿港畔石沿村

村口有石沿庙，祭祀叫杨波的亲民官员。村后西坑有5里长的散步道，直通山上“小西天”。小西天是小雷音寺的别称，该寺自中唐开基至今已九易其名，但小西天之称一直沿用至今。岁月沧桑，寺院屡毁屡建，现在的建筑宏伟壮丽，为近年重建。寺后有山泉从石缝中源源渗出，据传是龙王用神力从银山引过来的。

石沿是象山港的一个港口，时有舟楫往返象山。1970年，峻壁溪出海口建起横江大闸，奉化东部与象山各地的客货渡运班船已不能驶入传统的翔鹤潭古埠，至象山县城头的航线改在石沿发船，日往返一航次，单程18海里。当时宁波、奉化均有至石沿的长途汽车，使客货及时中转。石沿又是边防要塞，历代都有军队驻守，“小西天”之旁烽火台遗址犹在。村东北畝坑水库，库容25万立方米，大坝用水泥浇筑，坝长113米，高31米，比十层楼房还高，由于陡峭，人在其上不敢下视。

近年来，石沿村结合滨海风情线建设，致力于打造美丽乡村，村容村貌焕然一新，获宁波市文明村等多项荣誉，与十几年前的石沿相比，已不可同日而语。