

传承甬城藏书文化,让更多人陶醉在书香中 海曙寻找十大“醉书房”



□本报记者 陈朝霞
海曙记者站 朱尹莹

“林老先生的书不多,但贵在精,评他当‘醉专业’不为过。”“王水花家的书房布置得很清新,让人愿意坐下来品一杯茶一本书,可以当选‘醉文艺’……”前天,参加海曙区新闻中心联合区图书馆面向全区开展主题为“寻找醉书房”活动的“醉书客”经过4天4夜的搜索,亮出自己推选的各具特色的“醉书房”,让人陶醉其中。该活动从7月开展以来,广大市民

纷纷以摄影及文字的形式,记录家庭书房及与藏书有关的故事,共同为历史文化名城核心区营造高品位的书香氛围,最终30个家庭书房入选候选名单,参与“醉文艺”“醉开放”“醉专业”等10个“醉书房”奖项的角逐。

“宁波的藏书文化,向来古今相承,一脉相承。我想看看现在宁波到底还有多少人家有藏书的爱好,有多少人还有读书的兴趣。”“醉书客”马颖会是个爱书人,家中藏书丰富,她希望通过活动找到“同好者”。让她印象最深刻的是自称“蓬莱书岛”的书房,这是一间藏有一家三代共同积累的图书的书房。为了放置从书房中满“溢”而出的书,书房主人甚至将孩子的衣柜改成了书柜,整个屋子书香四溢。“去走访的那天,孩子正在读金庸的书,这本书是当年妈妈的最爱。母子俩经常为了书中

的一些人物做一些讨论。”马颖会认为,正是这种书的代代传承,书香才会蔓延,她将这个书房评为“醉传承”。

“醉书客”陈文斌是海曙区有名的“阅读之星”。他提交了一个“醉神交”书房。原来,这是曾居住在澄浪社区的甬上文化名人王重光的书房,曾经收藏着老先生的万本藏书。如今该书房空无一书,只剩下老先生写读书笔记用剩下的两箱笔芯和废笔。从老先生的老伴陈爱娣口中得知,老先生在去年过世前,留下的遗嘱便是将他一生的藏书捐赠给鄞州区图书馆。“这便是书的价值所在,让更多的人分享。”陈文斌说。

而让“醉书客”杨燕推崇的则是“醉开放”的书房——纸飞机童书馆。书房的主人陈菁菁是一位有着两个女儿的母亲,自2007年那年给女儿买了第一本绘本《月亮的味道》开始,就深深

喜欢上这看似简单却充满智慧和美妙的图画书,她索性辞了职,开了纸飞机童书馆,把推广儿童阅读当成自己的事业。在这个书房里,她成立了由27人组成的公益性“故事妈妈团”,让孩子们在故事中感受书香。“开放的书房甚至吸引了慈溪的孩子专程前来阅读,孩子们被书包围、听书中的故事,想想这场景就觉得很好。”杨燕笑着说。

此外,“醉书客”们还挑选了“醉文艺”“醉专业”“醉纯情”“醉艺术”“醉悠久”“醉红色”“醉数学”等“醉”奖项。“醉书客”们说,这些各具特色的“醉书房”,犹如越品越香的美酒,让宁波“书藏古今”的城市文化品位日益提升。接下来,主办方还将邀请“醉拍客”拍摄这些“醉书房”,请房东做客“真人图书馆”,分享读书故事,让更多的人陶醉在浓浓的书香之中。

跨越220公里的爱心速递

象山15名公交志愿者专程到杭州献血

本报讯(通讯员周唯淑 董欣峰
记者沈孙晖)前天一早,浙江省血液中心迎来了一批身穿蓝色制服的“特殊”献血者:象山公交志愿服务队的15名队员。

陈晗是这支志愿服务队的队长,也是象山县公共交通有限公司的安全副总。“我们这支服务队一直在无偿献血。”陈晗告诉记者,9月10日,他和公司几名员工在杭州参加培训会议时,无意中听说一件事:《浙江法制报》一名年轻编辑突发白血病,每天需要大量血小板,但省血液中心血小板告急。

“我们当即决定,组织人员来杭州献血。”回象山后,陈晗在他们公交志愿服务队的QQ群里一呼吁,立即迎来了许多队员的响应。

此次杭州之行的15名队员,有公司领导,也有公交司机。他们个个是“献血积极分子”,每人的献血量均在



象山公交志愿者在省血液中心献血小板。(周唯淑 摄)

野山参俗称地精、黄精、神草、还魂草等,是驰名中外、老幼皆知的名贵药材。
“百草之王”,是中医药典赋予它的美称,暗示着它的神奇功效。然而,很多人受食“参”上火、吃参易流鼻血等说法的影响,认为日常生活中不易久服野山参,有些人甚至是望“参”却步。

其实,在资深养生专家看来,野山参最适宜久服,久服可延年益寿。之所以某些人用滋补后出现一些症状,纯粹是因为食参方法或是用量不对造成的。

误区一: 野山参是救命的

古代由于消费能力限制,平常百姓无力消费,只会在危急时煎水服用一整根3—9克的野山参,即“独参汤”以求保命,久而久之野山参被百姓奉为了“救命仙草”。但是,现代人生活条件改善,野山参早已不再是“救命草”,但是其神奇的滋补功效却没有因此被埋没,反而成为了越来越多普通百姓的日常滋补佳品。

误区二: 吃野山参上火

很多人都认为“吃野山参上火”,坊间甚至有很多传闻称,吃野山参易流鼻血,这些说法,在养生专家看来

**野山参是用来救命的? 吃野山参会上火?
夏天不能吃野山参? 年轻人不用吃野山参?**

对不起,野山参 我们“误会”太深了!

都是不科学的。出现这样的情况,往往是在实际食用过程中吃得不得法。服用野山参,不能超量服用,成人每天一般不要超过3克,如果常服保健量,一般每天1至2克即可。

误区三: 夏天不能吃野山参

有人说,夏天不能吃野山参,否则上火,这种说法非常片面。专家认为,野山参是适合一年四季滋补的良品,夏天同样也是可以吃野山参的,只要在服用野山参的时候,注意个人的身体状况以及把握用量即可。

误区四: 年轻人不用吃野山参

很多人都说,年轻人血气旺,不

能吃野山参,会补过头。可事实上,在专家看来,野山参是老少皆宜的滋补品,青年人吃野山参和老年人吃野山参目的有所差别,青年人吃野山参是为了作为能量补充剂,给身体补气加油,缓解疲劳感和亚健康状态,使精力更旺盛,体力更充沛,更有活力。

误区五: 吃参忌萝卜和茶?

民间都说吃野山参不能吃萝卜、喝茶,这一点还真是说对了。茶叶利尿,萝卜破气,因此茶和萝卜会造成野山参的营养流失,不被人体吸收,或是把人体内野山参“补”的作用抵消。只要避开就没问题,一般吃完野山参隔两小时后,就可以吃萝卜、喝茶,不用太过禁忌。

皇帝吃参大有讲究 野山参,不服不行!

史料记载,古代皇族,乾隆、慈禧等都喜欢久服补劲十足的野山参,且均是受益者,他们为什么长期食参而不上火呢?在他们的长寿背后,到底隐藏着什么样的食“参”秘密?让有三十年野山参采挖经验的专家来一一告诉你。

一要适量

皇帝吃参很讲究:每日一钱,天天不断。

野山参的主要功效是补元气,清代的两个长寿皇帝乾隆、康熙,还有慈禧太后都是每天吃参。皇帝吃参一次吃多少?研究专家称,他们对吃野山参的食量非常讲究,每次一钱,相当于现在的3克左右,不可以太多。

有些人一次狠命吃一支野山参,吃了还说身体不舒服,那是当然的了——这种吃法是濒临死亡的人救命用的,平常人这么补身体能不难受吗?

二要久服

吃野山参要天天吃,野山参久服可轻身延年,这句话是李时珍说的。根据

“彩虹奔跑·公益助学” 开启网络时空马拉松

截至晚上9时许,平均每人跑了27公里

本报讯(徐欣 吴红波 王琳)

“我的梦想是有生之年跑满100次马拉松”,微信网友Bennett在个性签名中写道。这位跑上马、杭马和甬马的选手表示,这次网络时空马拉松公益助跑将是他人生中最有意义的一次马拉松,边跑步做公益,让他在跑步过程中收获了更多的快乐。

9月20日,由孔浦街道联合江

北团区委共同发起的“彩虹奔跑·公益助学”活动正式启动。短短两天时间,活动就吸引了全市近百名热爱跑步的选手参赛,截至24日晚9时30分,共有30余名参赛者发送里程截图,且被认定成绩有效,合计里程超过800公里,平均里程达27公里。根据最新统计,排名第一的选手累计跑程已达81公里,单次跑程最高达42.99公里。

北仑柴桥:

党组织建在产业链上 助农民销售亿元花木

本报讯(通讯员唐晓丽 孙捷)

看着装满毛鹃的车出发前往江苏常州花木市场,家住北仑柴桥岭下村的花农郑国花露出了欣慰的笑容。她告诉笔者:“一星期前,我还在为10000棵毛鹃卖不出去发愁,没想到在瑞岩花韵俱乐部里一说,她们就帮我推销出去了。”

柴桥瑞岩社区将辖区内花木女能手,特别是销售女能手集结在一起,组建了瑞岩花韵俱乐部,并建立了党组织,帮助辖区种植户销售花卉。在柴桥,这种建在花木产业链上的党组织还有许多,他们在带领农民致富方面发挥了重要作用。

素有“中国杜鹃花之乡”美誉的柴桥,近年来,借鉴“支部建在连上”的建党理念,柴桥街道党工委在

柴桥花木公司、紫石花木经纪人协会、瑞岩花韵俱乐部、万景山花会等花木产业链上企业和协会组织中陆续建起了党支部,有效地把党组织的政治优势与花木协会的经济优势有机融合,形成了“支部引领、协会服务、党员带动、整体推进”的良好格局。

紫石花木经纪人协会党支部建立了“311”花会,一周一次、一月一次、一季一次分别为花农提供免费技术咨询服务;柴桥花木公司党支部与上级有关部门衔接,在柴桥开设森检办证窗口,解决了长期以来花农到北仑办理检疫证不方便的问题;瑞岩社区联合党委创建的花卉供销网络平台2013年成立,在业内小有名气。

据统计,2014年柴桥花农自产花木总销售额约2亿元,通过基层党组织、党员牵线搭桥销售的超过1亿元。

溪口首批红心猕猴桃开摘

本报讯(通讯员卓建青 记者徐欣 奉化记者站黄成峰)22日上午9时许,奉化溪口商量岗景区东侧的东姜坑村内腰鼓阵阵,声乐喧天,村民以自己的方式庆贺该镇首批红心猕猴桃开摘。这是四明山区域保护生态,溪口花木产业转型的又一成果。

既要绿水青山,又要金山银山。在修复生态保护环境的同时,溪口积极引导扶持山农发展经济林木,实现了产业转型、强村富民,努力化解退花还林给山农带来的困惑和压力。经过两年多努力,投入近3000万元,该镇已在锦溪、明溪培育连片、插种香榧6000余亩,榆樟杨村、徐溪村蓝莓200多亩,里村经济药材林50亩,岩坑村厘子50亩,东姜坑村猕猴桃基地30亩,并已落实明年推广布局计划。预计今年该镇花木产业转型培育的各种经济林,将为各村带来数十万元的经济收入。



野山参,我们所剩不多了! 9月24日—27日,新鲜长白山野山参在日报广告部二楼等你

一天下来,200多支野山参一抢而空。有市民一口气买走40支,那场景着实让人看着“壕”。接下来,如果您想选品稍好一点的带回家馈赠亲友,那就请早点过来挑哟,因为,我们只空运了500支,来晚了,估计都被挑完了。9月24日—27日(9:00—17:30),请到日报广告部二楼,尽早来挑哟!

[13年—15年野山参] 单支300元,两支500元,每支约重12克—30克。

[16年—18年野山参] 单支480元,两支800元,每支约重15克—35克。

另外,在品尝现场购买两支及以上长白山野山参的市民,当场赠送长白山野山参一支(价值200元)。



史料记载,慈禧太后每天都吃野山参,一天都没断过。但如果你是冬天吃,春天夏天秋天都不吃效果也不好。

我们常说冬令进补没有错,但中医也曰“四季五补”,即春季“升补”,夏季“清补”,秋季“平补”,冬季“滋补”,四季宜“通补”。野山参属于本草上品,属于四季补品,需久服。

当然,现代人食参应该更讲究,不仅要常年吃,吃个二十天再停个五六天,如此这般吸收效果会更好。

三要隔水蒸炖

有许多人经常吃参但是吃法却不讲究,一般都是切片含服或冲泡着喝一整天,效果其实都已经大打折扣。

在日常生活中,人们食用野山参的方法各有千秋。其实,野山参最好的食用方法是隔水蒸炖,这样可以最大程度地保存野山参的营养成分不流失。蒸炖野山参的容器也不能用碗、茶杯,而要用专门的参盅——密封性好,这样营养物质不容易掉进。

在家怎么隔水蒸炖呢?最简单的土

方法,用家里烧水的大开水壶,把参盅放在茶壶里隔水烧,听到水开的声音,马上把火关小,总共半小时到一小时就可以了,不能时间太长,否则营养就挥发了。用高压锅也有同样的效果,但要看牢了,高压锅一响就马上转成小火。最好的炖野山参工具是专门的电热炖锅,可设定时间,非常省事。

四要早晨空腹服用

早晨空腹服用野山参效果最好,效果是中午的10倍,晚上的20倍。原来野山参有先兴奋再抑制的功效,如果晚上吃,就容易造成兴奋,而早上吃,不仅一天精神好,到晚上又能安然入睡。

另外,野山参最好不要单独炖,配料很重要。配红枣五颗、薄薄的生姜两片,这是用来做药引健脾胃的。其实是一味中药,可以根据自己的身体需要,搭配其他药材一起炖。比如睡眠不好的可以加桂圆肉,脾胃不好的加白术,糖尿病可以加生地黄,心血管疾病可以加丹参、三七……可见,吃参也是一门很大的学问。