

河洪村： 有长寿老人 还有网红麻花

“青山绿水廿万顷，十里常逢百岁人”。宁海河洪村有不少长寿老人，他们神态祥和、精神矍铄。近日，第二届宁海（梅林）长寿文化节在梅林街道河洪村开幕，记者也走进河洪村，探访长寿村的“秘密”。

好山好水养育村里人

穿过干净的小墙弄，一拐弯就到了鳧溪边。走过鳧溪上面的一座小桥，便是河洪村。记者在村口看到，500多年的古朴树群枝繁叶茂，直插云霄。树下，一群老人怡然自得地坐在板凳上聊天。走进村庄，树木葱茏，环境优美。

河洪村始建于1052年，是一个有近千年历史的古村落。村庄位于梅林街道西部，鳧溪河畔，依山傍水，由下河、洪家塔和洪桥三个自然村合并而成。村内现有长寿居、下溪庙、明镜第、古戏台、干氏故居等历史建筑。

河洪村不大，但目前90岁以上的老人有7位，80岁以上的老人有50多位，宁波市曾经的第一寿星朱土花生前就生活在这里。

眼下正值稻谷丰收季节，记者在河洪村田里看到一片即将成熟的稻谷，颗粒饱满，沉甸甸的；村落溪水环绕，依山傍水，这一幕犹如一幅色彩斑斓的图画，让人心旷神怡。有人专门为河洪村作了一首诗：“前有溪水缠村绕，后有螺山插云霄，东边碧绿凤鸣潭，西边彩色桐树秀。”把村里的优美环境说了个透。

网红麻花吃了停不下来

除此之外，记者还在河洪村发现了不少美食，有麦饼、长寿村米糕、河洪村长寿面等。在这么多美食中有一样是让记者吃了之后久久回味的，就是最近小有名气的网红麻花——世纪旺红手工麻花。



工人在制作麻花。

记者参观了麻花生产厂间，从揉面到麻花包装，基本上都是手工完成。工厂里仅有的机器，用在麻花的最后一道包装工序上。麻花的制作过程其实也不算复杂，首先是揉面，然后是醒面，把面切成一小段后，再将其揉搓成麻花，接着是把搓好的麻花倒入油锅里炸，待炸好的麻花稍微晾一会后，把它倒入海苔与白砂糖里一起翻炒，等到麻花出锅前再撒上一些海苔粉，最后等麻花冷却后进行包装。

“我们属于传统工艺制作，每一道工序都是工人们纯手工制作。现在每天的订单量很大，产量还跟不上订单量，因为我们的量是靠人工堆起来的，所以相对慢一些。如果我们改用机器化，那出产量肯定是大大增加，但这样就违背了我的初衷。”公司负责人周海洪说。

记者试吃几根麻花后，觉得味道确实跟传统麻花有些不一样，香脆可口。周海洪告诉记者，他们和面粉的水引自雁苍山的泉水，生火用的是木头，使用的油也是精选的大豆油。正是用这些传统的做法，使得网红麻花少了些许传统麻花的油腻感，根根香脆，让人吃了根本停不下来。

记者 朱锦华 实习生 房子渲 文/摄



办事填表太繁琐？ 市运政窗口 推出“电子化表格”

本报讯(记者 范洪 通讯员 朱笑仪) 从明日起，市道路运输管理局针对审批服务，推出“电子化表格”服务，公众到运政窗口办事，原先需要自己填表的环节，今后会有工作人员帮着填写电子表格，办事人只需签字确认即可。

记者昨天来到位于市行政服务中心的运政窗口，这里的工作人员正在对即将投入使用的新填表系统进行测试。工作人员介绍，比如办理比较常见的《车辆道路运输证》，以前到窗口先要填写一张《机动车(道路运输证)申请表》，内容包括申请单位(个人)、详细地址、联系电话、车牌号、车型、购车日起以及车辆发动机号、识别代号，申请人提交材料等一系列信息。这些信息以前都需要办事人手写，有些繁琐。

而从今年11月起，如果要办理这项业务，窗口工作人员会打开系统，根据办理人所提供的信息，帮助填写一份“电子表格”，通过“办事申请书打印”按钮，一键将表格打印出来，办事人确认相关信息后，只需要签字即可。

记者算了一下，如果要填写这样一份表格，原先需要手写150个字左右，大约需要耗时10分钟，而现在通过格式化的电子表格填写，只要5分钟就能完成，而且字迹清楚明白，不存在手写可能存在的误差。

市运管局审批处相关负责人表示，采用了电子表格模版后，事项申请内容的差异性在“申请事项”一栏具体呈现，将现有的表格区分为车辆表格和业户表格，使用覆盖率可达100%。不仅如此，针对维修、危险货物运输的非简易程序，因其所需提供的材料多且要求高，特为这几类非简易程序在统一化表格的基础上，辅以材料清单告知书，确保办事群众可一次性将材料备齐，大幅提高了办事效率。

冬季是中老年慢性病的高发期，其给中老年人的生活带来诸多不便。现特邀请中国老年学学会中医研究委员会专家团成员王方教授莅临宁波，开展：

心脑血管意外危害大 防护是关键

全身关节到处疼痛，严重时连床下不了、路走不了，手关节都变形了，一沾凉水钻心的疼；一晚上起夜5、6次，一个整觉也睡不好；一年四季手脚冰凉没温度，冬天睡一宿脚也没感觉；人很疲乏，但头一沾枕头就睡不着，大脑就像放电影一样，失眠多梦造成第二天头晕、没精神，没力气……

以上现象严重困扰着大量中老年人的生活，表面上看上去虽然不会造成大的生命危险，但长期下去，严重降低他们的生活质量，给健康带来很大的伤害，我们该如何有效预防，避免发生进一步的危险呢，现特邀请中国老年学学会中医研究委员会专家王方教授给大家作为期一个月的冬季中老年慢病防治知识讲座。

关节疼痛、手脚冰凉、夜尿频多、头晕失眠者，家门口就可以现场聆听名医讲座

秋冬季天气转凉，昼夜温差大，容易出现关节疼痛、手脚冰凉、夜尿频多、神疲乏力、头晕失眠等症状，这是中老年人常见问题，容易引发各类慢性疾病或导致复发，已成为中老年人慢性病高发季节。

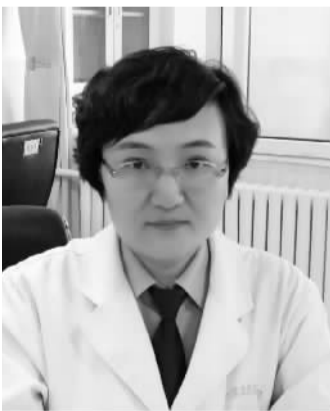
为解决中老年慢性病患者的健康困扰，让慢性病患者安全度过秋冬季，就中老年关心的各类问题，如何在秋冬季有效做到前期预防和后期干预，调养身心，用科学的方式预防其发生、发展，达到想要的健康快乐的安乐生活，王教授将为您带来一场科学养生的知识盛宴，为我市市民送来正确实用的健康知识、简单可行的预防技能，定能让您受益匪浅，不虚此行。

王方教授讲座报名正式开始
国医名方“牛膝鹿茸酒”
申请免费体验

我市凡有着“关节疼痛、手脚冰凉、夜尿频多、神疲乏力、头晕失眠”等症状的中老年朋友，报名王方公益巡讲月活动：

- 1、凡参会者，均可领取价值298元产自内蒙古高原的“亚麻籽油”。
- 2、凡参会者，可免费申请国医名方“牛膝鹿茸酒”免费体验活动。

报名电话：87162157



▲王方教授简介

王方教授，著名高血压、心脑血管病专家，毕业于白求恩医科大学临床专业，现任内蒙古医学会心血管病分会高血压学组第二届委员会委员，内蒙古民族卫生事业促进会脑心同治专业委员会委员等职务，在心脑血管领域有很深的造诣及临床经验。