



宁海探索城市管理新模式 让社区居民来当“街段长”

本报讯(记者 边城雨 通讯员 刘拥军 郭腾达) 前天,记者来到宁海县跃龙街道兴圃社区周边的怡惠路,一眼望去,路面上不见垃圾纸屑,机动车、电动车、自行车都整齐停放在白线车位内,沿街店铺前也干干净净,没有堆放杂物。这条街就是民间“街段长”示范点。

邬贤芳是兴圃社区居民,说起整治前后的变化,她感触很深:“以前车子乱停,不管马路上还是人行道上,横着停、斜着停,看上去乱七八糟的,很多商户为了门面更显眼,常常把货品摆到人行道上,影响行人走路,还有大件垃圾,如废弃的沙发、椅子等,随便丢在马路上,既不卫生也妨碍通行。”

今年春节过后,邬贤芳听说社区在招“街段长“,倡议居民加入自管自治队伍,把小区边上的怡惠路街容街貌管起来,拒绝不卫生不文明现象。热心的邬贤芳马上毛遂自荐,经过民主推选,她如愿戴上了红袖章,成了怡惠路11名“街段长”之一。

“住在这里的居民都是几十年的老邻居了,劝导起来相对容易些,只要我们开口说了,大家都比较配合,以前常有人在人行道上晒衣服,现在没有了。”对于整治结果,邬贤芳蛮自豪的,不过有时碰到不太好做工作的商户,她也动过不少脑筋,“有的商户刚搬过来,不熟悉这里的情况,会有不配合的情况,我们就多关注他们,每天抽时间过去和他们聊上一会儿,他们有困难时也会帮忙一起解决。”

据兴圃社区负责人介绍,怡惠路两侧商户比较多,一直以来,占道经营、违章停车、流动摊贩、“脏乱差”等现象严重,曾被附近居民多次反映投诉。为了解决这些问题,城管队员经常到这里巡逻整治,但时间长了,摊贩学会了打“游击战”,管理起来更难了。

为此,宁海县综合行政执法局公共秩序中队与兴圃社区多方调研,决定在该社区试点“街段长”自治模式。“我们想,能不能效仿‘河长制’,推出‘街段长’,让居民和商户都参与到街容街貌的管理中来,充分发挥群众的力量,同时也能提升大家爱护环境的意识。”公共秩序中队对社区进行了摸排,并入户进行了“一对一”沟通。

宁波市综合行政执法局(城市管理局)相关负责人告诉记者,宁海县综合执法局联合兴圃社区探索建立民间“街段长”制,有效提升了沿街商户的文明意识和主人翁意识,让城市管理不再是综合行政执法部门的“独角戏”,而是城管、社区、居民三方协奏的“交响曲”。

春分至,“忙趁东风放纸鸢”

气温“跌跌不休”,春分节气依然准时“赴约”。春分历来有放风筝的民俗,就像宁波本土民谣中唱的:“正月嗑瓜子,二月放鸽子(风筝)……”

放风筝的“黄金档”

春分节气放风筝,跟气候的转变有关。此时正值农历二月,气象学意义上的春天正在“攻城略地”。中国气象局气象服务首席专家宋英杰在《二十四节气志》中说:“春分时节,春的领地扩大了约115万平方公里……”

不仅是宁波本土的民谣提及此时适合“放鸽子”,清人高鼎在《村居》一诗中也曾说:“草长莺飞二月天,拂堤杨柳醉春烟。儿童散学归来早,忙趁东风放纸鸢。”

“每年3~4月,是宁波最适合放风筝的时节。天气渐暖,东南风起,风力多稳定在2~3级。”宁波市风筝协会秘书长李一新说,其中又以4月更为合适,风不像3月那么猛,更多时候是不徐不疾。

被“盖章”的养生之道

春分的意义,就像董仲舒在《春秋繁露》里讲的:“阴阳相半也,故昼夜均而寒暑平。”因此,人们此时在养生上十分注意阴阳平衡,尤其是在经历过一冬的“蛰伏”后,要逐渐恢复运动。

放风筝就是个不错的选择,因为要不停地跑动、牵线,几乎全身的肌肉关节都要参与运动,而且随着风势,有急有缓,有助于活动肌肉。

李一新说,风筝其实一年四季都能放,但每年这个时节,他们都会特别组织孩子们参加各种放风筝活动。

这是因为此时放风筝给孩子带来的好处,是经过古人“盖章”的。宋人李石在《续博物志》就提到放风筝的养生原理:“春日放鸢,引线而上,令小儿张口而视,可以泄内热”;清人富察敦崇在《燕京岁时记》里也说:“儿童放(风筝)之空中,最新清目。”

不仅如此,此时正值草长莺飞踏青的好时节,到空旷的场地上放风筝,还有助于消除精神的抑郁,对身心健康都有好处。

风筝版“橘生淮北则为枳”

别看这两天天气不怎么样,市气象台已经“放话”了:从今天傍晚开始,雨水就会暂歇转为阴天,之后就是多云天气的“主场”。

有没有心痒难耐,想出去放飞一下自我?不如带一个自己亲手做的风筝吧。

李一新说,风筝的骨架主要是竹篾(棒),它比较软,抗风能力强。

竹篾(棒)要够细,“一般3毫米宽、3毫米厚就够了,否则我们这里的风力,很难把风筝放上天。”李一新说,因为骨架轻,南方地区制作的风筝没法在北方放,而北方的风筝拿到南方,更是“超重”飞不上去。

糊风筝用的纸,最便宜、好用、随手可得的是报纸,“牛皮纸也行,就是有些重。”李一新说,至于像无纺布、生绢,一方面价格比较贵,“像生绢要10多元/平方米”,而且事先还得上浆,“通常只有在正规比赛中才会用到”。

风筝的制作并不是“一步到位”的。李一新说,得根据放飞当天的天气条件随时作出调整,“遇到风力比较小时,就粘两条‘尾巴’,如果风刮得比较凶,则要多粘两条‘尾巴’。”

记者 石承承

我国是酒的故乡,也是酒文化的发源地,是世界上酿酒最早的国家之一,在中国数千年的文明发展史中,酒与文化的发展是同步进行的。目前酒已经成为中国家庭不可或缺或必备的饮品之一,俗话说:无酒不成席!那么,酒是怎么来的呢?它为什么会成为中国人生活在的必需品呢?带着这个问题,我们采访了我国中医界擅长用酒调养身体的国医大师冯兴华教授。

酒到底是“食品”还是“药” ——国医大师冯兴华教授说“酒”的来源与作用

冯兴华教授:在中医的发展史上,酒具有不可或缺的地位,大家看繁体的“醫”字就有酒字的偏旁部首,中医的五种传统防治病方法“酒、砭、针、灸、药”说明酒最初是作为药发明制造出来的,在中医最早的著作《黄帝内经》中就有“汤液醪醴论”,邪气至,以“醪醴”服之,服之万全,这个“醪醴”就是酒,我国古时候把酒当成药来服用的,在一年“春、夏、秋、冬”四季中,为了预防风、寒、暑、湿、燥、火对人体的伤害,就饮酒进行预防,这种预防就是现在我们说的加快血液循环、强化人体代谢功能,恢复人体对邪气的抵抗功能,从而使人体健康长寿,这就是酒最早的功能,随着时代的变迁,社会的发展,酒逐渐从预防疾病慢慢转化成为人们日常生活的饮品了。

记者:那么为什么酒从古时候作为预防疾病的“药”逐步转化成为现在日常生活中饮用的食品了呢?如何才

能让酒继续发挥其作为药的这种功能呢?

冯兴华教授:随着社会的发展变迁,人民的生活水平大幅度的改善,身体条件也有较大的提高,预防疾病提高身体健康水平的方法已经多样化了,单凭酒的作用已经无法完全满足养生保健的需求了,所以我们常说“少喝怡情、多喝伤身”。为了让酒继续起到养生调理的作用,中医就利用药和酒结合来达到目的。中医认为中老年人的慢性病主要是因为人体脏器的气血功能损伤所致,脏器的受损引起营养吸收和代谢功能下降,逐步会形成中医所说的气血在人体经络瘀滞,而引起各种慢性病。古法中医的两种治疗方法酒和药的强强联合,“酒助药性、药借酒势”就能够通人体经络,恢复人体脏器气血功能,从而达到身体康复的目的。

记者:冯老,听说您在中医界被誉为最为擅长用酒

调理身体疾病的大家,是吧?

冯兴华教授:这是同行的抬爱以及患者康复后的感谢之情!我在年青的时候,就一直从事用酒调养慢性病的研 究,从古方中学习和借鉴,逐步形成了自己的体系,对一些慢性病的调养有一定的心得,这主要要感谢祖先的智慧。究其本质,其实并不复杂,就是从气血的循环和中医的 通络调养入手,正如《黄帝内经》中所说:“气血畅通、百病不生”。

记者:一句话点破致病玄机,这是国医的功力,知道您4月1日要到宁波做一场春季中医养生讲座,您有什么要跟宁波朋友说的吗?

冯兴华教授:别的不多说,留下许多话等与朋友们见面了再说!4月1日宁波见!

记者 包佳

■冯兴华教授简介:

- ▲博士研究生导师
- ▲国家级名老中医
- ▲全国名老中医传承导师
- ▲首都国医名师
- ▲中国中医科学院广安门医院原风湿免疫科主任
- ▲曾八次做客北京卫视养生堂栏目,广受观众的欢迎与爱戴



报名就送免费援助

即日起,凡拨打报名热线电话:87499221,55110381,报名成功后,即可享受中国老年学学会中医研究委员会提供的以下系列援助:

- 1、报名成功者可领取4月1日冯兴华教授讲座门票一张
- 2、免费领取《国医大师谈慢性病治疗》国医名著一本
- 3、可免费领取磁能养生足浴盆一个

报名电话:87499221 55110381



▲2017年3月,宁波千人公益报告会,冯兴华教授正在给现场的参与者讲解疾病防治知识,会后受到与会者一致好评。