孩子们在学习行礼作揖。 通讯员供图

冬至大如年，到底多隆重？

这所小学重温宁波老底子冬至习俗

本报讯（记者 徐叶 通讯员 池瑞辉 余虹） 明天冬至，那些颇具仪式感的环节，总能让人心中一暖。学习用“正确姿势”行礼作揖，给父母纳鞋垫，一起搓汤团，感受宁波人老底子“冬至大如年”的隆重。昨天，海曙孙文英小学（气象路校区）的孩子们，切实体会了一把。

记者了解到，两年前，我国的“二十四节气”被正式列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产名录。这种历久弥新的传承，让人们的生活多了诗意。孙文英小学（气象路校区）以“二十四节气”为红线，贯穿一年四季，从立春始，到大寒止，编写了富有特色的校本教材《“二十四”志》。

除了相关的实践活动外，该校学生在每个节气快要到来的时候，都要吟诵相关诗句，多方面了解节气相关知识，体会节气的魅力。

明天是冬至。昨天，该校一至三年级学生根据年龄特点，分别参与不同类型的实践活动。

一年级孩子跟着老师学习行礼作揖。他们身着古装，双手合握，做拱手礼。作揖时，男女生有区别，男生为左手抱右手，女生正好相反。手臂缓缓前伸，弯腰、平背、低头、行礼。之后，双手缓收，交叉放于胸前，三次敬礼，一敬祖国，二敬父母，三敬老师。

二年级孩子参加的是做鞋垫实践活动。他们将鞋垫样板置于羊毛毡上，用笔描出轮廓，然后用剪刀沿线剪下，随后再做些“美化”。孩子们都做得非常认真，因为这是给亲人的礼物。有一名男生说，前一天晚上他便将妈妈的脚样画了下来，希望做得更精准些。女生更为贴心，不光鞋垫好看好用，连包装盒都写上了暖心的话。

三年级孩子则分组裹汤团、搓汤果，忙得热火朝天。番薯汤果、酒酿圆子、烤菜年糕、冻羊肉，虽然学的只是一种，但了解的宁波冬至美食却不少。节气美食多图个吉利，比如番薯汤果，其中“番”音同“翻”，宁波人觉得冬至吃这个，能把过去一年的霉运翻过去。而汤果外形圆润，自带团圆之意。孩子们边听边动手，觉得老底子的东西实在太好玩。

宁诺教授
解决在线智能问诊难题

在线分诊准确率提升近20%

本报讯（记者 李臻 通讯员 苏钧天） 很多人有这样的经历，体检报告有若干加号，便在网上搜索，结果越查越糊涂。

近日，由宁波诺丁汉大学白瑞斌教授主持的“诺丁汉智能医疗健康决策系统”正式结题，该系统与全球最大的一站式在线医疗健康服务平台平安好医生合作，选取其超过3亿条问诊及咨询数据，融合机器学习与演化计算等先进技术，在自动分诊、智能问答等方面取得突破性进展，使得在线分诊准确率从项目初期的75%左右提升到95%以上，成功达到医学高准确率的严苛要求，大幅度提升了分诊的效率和智能化水平。

“长远来讲，我们希望通过技术的创新，大幅提升线上、线下医疗诊断环节的自动化、智能化水平，降低医疗误诊率，提升医疗资源使用效率，精准匹配医患需求，同时让用户获得更好的体验。”白瑞斌说。

白瑞斌教授是宁波诺丁汉大学计算机科学系主任，长期致力于智能计算、机器学习、运筹学等技术的有效融合，解决复杂智能决策优化问题。

据悉，宁诺团队与平安好医生工程师首创自动医学常识归纳系统，开发了人工智能问答系统，实现了自动病患导诊和在线辅助问诊。目前，该系统已覆盖2000种常见疾病，相当于一个24小时在线的全科家庭医生，为用户提供辅助诊断、康复指导及用药建议。

十个人，九个阳气不足，“冬至”补阳的机会到了

18年以上的野山参，每支仅600元

慢性呼吸道疾病、男性前列腺炎、阳痿早泄、下肢水肿、夜尿频多、内风湿关节炎、宫寒不孕……在一个中医流派看来，导致这些疾病的根源都是体内阳气不足。

冬至在即，一年之中最冷的天气正在到来，这段时间人很容易患病，同时所谓“冬天进补，来春打虎”，也是最适合补阳的季节。

十人九寒，很多病因就是阳气不足

“扶阳派”从晚清开始流行起来，临床上认为“十人九寒”，强调“温扶阳气”，养生目的就是要阳气充足。

宁波市中医院内科副主任医师朱斐一直在研习“扶阳派”医学。他告诉记者，就他临床观察，宁波人即便不是“十人九寒”，至少也有七八人是寒气郁积。一些病人年纪很轻，平时运动不少，阳气也不足，中老年人阳虚症状更是普遍。

“很多疾病就是体内阳气不足，寒气凝滞所致，中医普遍认可的如：宫寒不孕、男性前列腺炎、阳痿早泄、下肢水肿、夜尿频多、内风湿关节炎、慢性呼吸道疾病，等等。”朱医生说。

冬至补阳，莫失良机

阳气是人体的能量，阳气不足，到了冬天，原本就不足的能量，消耗进一步加大，能够用于免疫的就更少，于是各种疾病接二连三袭来。

但冬天也是最适合补阳的季节。中医历来主张冬藏养生，认为冬天是一年之中养精蓄锐的季节，“冬天进补，来春打虎”，反过来则是“冬不藏精，春必温病”，意思说，冬天如果人体不养精蓄锐，春天发生疾病的几率非常高。

20年以上野山参 成材率仅1/200

人参补气，去年9月中旬，宁波晚报社与中华老字号寿全斋组团来到“中国山参之乡”——桓仁县考察货源，经过多方比较之后，最终与桓仁圣峰参茸制品有限公司达成合作意向。

桓仁县圣峰参茸公司是国内山参龙头企业，同仁堂的野山参绝大多数就是从圣峰公司采购，10多年来，从未发生过一起客户质量投诉事件。该公司的野山参在山野中完全任其自生自灭，不人为干预，20年以上的等级参，“成材率”仅为 200:1。而如果进行大量的人工干预，山参的存活率可高达90%。 周皓亮

18年以上野山参，每支仅600元 13年林下山参，每支不到50元

寿全斋野山参，参龄20年及以上，480元/克起，全场8折，适合送礼

寿全斋等外参，参龄18年及以上，因品相不佳，原价168元/克，12月活动价128元/克。核算下来，一支参的价格大约在600元左右。

国检二等野山参，参龄在15年左右，原价1680元/支，人参节5折特惠，每支仅840元。

林下残参，参龄13年左右，原价20元/克，会员价18元/克，每支约五六十元。

凡购买以上任何一款山参满1000元，赠送价值100元花茶礼品1份

宁波晚报 养生汇
那曲比如虫草官方助销点

年底冲量 虫草甩货

2019年1月起，《宁波晚报》养生汇冬虫夏草将主营那曲比如虫草品种。为清理库存，也为年底冲量，现将多个规格的西藏精品冬虫夏草进行清仓甩货，价格请电询。为避免跑空趟，购买请先微信或电话预约。

4000条冬虫夏草 库存 330克
3500条精品虫草 库存 217克
3000条精品虫草 库存 120克
2000条精品虫草 库存 170克

那曲比如断草 138元/克起
青海冬虫夏草 118元/克起

东阿阿胶 888元/盒
济水阿胶 568元/盒

地址：
海曙鼓楼永寿街6号
电话：
87228361