元旦假期去古林尝米食

昨天，记者从海曙古林镇了解到，第四届古林米食节将于2018年12月29日至2019年1月2日在该镇屡蛟村和前虞村举行。在本届米食节上，大家不仅能品尝到灰汁团、米馒头、浆斑等地道的传统米食，欣赏戏曲、小品等文艺节目，还能参与美食寻宝定向赛、创意盆栽DIY等丰富多彩的活动。

米食是指以米为主要原料制作出各种食品的饮食文化。在古林镇屡蛟村芦家桥，有一处5000年前的新石器时代村落遗址——芦家桥遗址。悠久的历史文明哺育了古林源远流长的米食文化，古林人在年末有制作各式米食点心祭祀，辞旧迎新，祈祷国泰民安、风调雨顺、五谷丰登的民风民俗。如今，古林是海曙区水稻的主要种植区，2017年，原农业部数字农业建设试点项目——优质高效水稻大田种植数字农业技术集成示范项目就落户在古林。

为传承发扬当地的手工米食制作传统和米食文化，集结全市优秀米食制品，近几年，古林每年都举办米食文化节，着力打造高品位、有特色的米食名片。即将开幕的第四届米食文化节，将在展示传统米食的基础上，进一步挖掘古林文化底蕴，通过时尚的定向运动、诗意的写生活动、温馨的对联赠送以及温暖的人物评选等活动，呈现古林更多的文化风貌和人文情怀。

据了解，此次米食节，除了常设的米食集市、非物质文化遗产项目展示及体验、古林绿色农产品展销等活动外，还安排了戏曲专场、小品专场、水街巡游、美食趣味定向赛、食材雕刻等活动。其中，美食趣味定向赛需提前报名，有兴趣的市民可以关注古林镇政府官方微信公众号“黄古林”报名，参赛时间是2019年1月1日下午，参赛者将在古林前虞村完成和米食相关的任务，获得米食大礼包等奖品，

1月2日晚上，古林还将举办一场盛大的爱心晚会，把数位在今年感动古林的好人请上舞台，如10多年来省吃俭用把省下的钱都捐给慈善机构的爱心老人姜善庭、14年真情照顾患病妻子的好丈夫夏方成、30多年来寻访守护当地历史文化的虞如定、创始达人公益团并带领队员将志愿服务送到各处的虞建平等，让好心人的爱心事迹为第四届米食节划上温暖的句号。

记者 王思勤 通讯员 徐浩跃

江南第一学堂将永久免费

培养了包玉刚、邵逸夫等“宁波帮”精英

本报讯（记者 马涛）记者昨日获悉，从2019年1月1日起，江南第一学堂将不再收取任何费用，永久免费。

江南第一学堂建于2009年，2017年被列入浙江省文保单位。学堂前身是近代“宁波帮”先驱叶澄衷先生于1903年创办的叶氏义庄，培养了包玉刚、邵逸夫、包从兴、赵安中等一批享誉海内外的“宁波帮”精英，学堂内还展示着当时的教学课本、教具、生活用品等。

10年来，江南第一学堂除了对外开放供大家游览学习外，还成了世人学习、传承“宁波帮”精神的重要场所之一。学堂不定期推出开笔礼、成人礼等系列活动。今年以来，江南第一学堂景区根据相关要求，认真查摆景区日常接待过程中的短板和不足，以改善游客体验为目标，从信息公开、景区环境、安全管理、纠纷处理等六方面扎实推进创建提升工作，形成良好的商业信誉，营造了安全放心的旅游环境，日前被认定为省级示范型放心景区。

“预防肿瘤 珍爱健康”
寿仙谷肿瘤防治科普公益行动系列报道

肿瘤发生的主要原因是什么？中药治肿瘤有哪些优势？肿瘤如何预防？听听国务院特殊津贴获得者沈汉澄怎么说

肿瘤为什么会形成？中药在治疗肿瘤上有什么优势？如何预防肿瘤？宁波晚报联合寿仙谷药业，推出“预防肿瘤 珍爱健康”——肿瘤防治科普公益行动，邀请杭城知名中医肿瘤专家，和大家聊聊肿瘤的防护。

本期，我们请到了国务院特殊津贴获得者、中国中西医结合贡献奖获得者、浙江省抗癌协会特别贡献奖获得者沈汉澄主任医师。

沈医师是学西医出身，却一直对中医药研究情有独钟。从事中医药治疗肿瘤50多年，能用中西两法对各种肿瘤提出精确诊断及治疗方案。沈医师说：“浙江省的抗癌明星中，大多有服用中药的经历。这说明，中药治肿瘤的疗效，是被认可的。”

记者 毛雷君

“虚症”是肿瘤发生的主要原因 中药治肿瘤能增效减毒

肿瘤为什么会形成？沈医师说，从中医角度看，“虚症”是主要原因。所谓“虚症”，指的是正气不足，气血虚弱，脏腑功能失常，人体出现一系列病理变化，最后形成肿瘤。因此，对于肿瘤的治疗，沈医师提出了“补不足，损有余”的治疗方法，这在不同肿瘤的不同阶段都可以应用。

中医药治疗肿瘤的疗效，沈医师根据多年经验总结出了两点，一是增效减毒，即增加疗效，减少毒性，提高肿瘤患者生存质量。化疗往往是肿瘤患者最惧怕的，恶心、呕吐、脱发、腹泻、白细胞下降等反应让人望而却步，不少患者甚至看到盐水瓶就条件反射，感到恶心。而中医药的优势，就在于源于天然，药食同源，副作用较小，可以通过辨证论治，针对不同病症分别来补气、补血、补阴、补阳，清热解毒，理气、行气，活血化瘀，祛湿化痰，软坚散结等。

沈医师说，肿瘤患者可以适当服用第三代去壁灵芝孢子粉，其有养心、安神、疏肝等功效，能调节精神状态，改善睡眠，减少抑郁，还能增强抗肿瘤药物的疗效，减轻放化疗的毒副反应，起到增效减毒的作用。这些年沈医师遇到的患者中，不少都是自发服用灵芝孢子粉。

从精神免疫学的角度来看，第三代去壁灵芝孢子粉，其提高免疫力功效经过科学认证，对于不少患者来说，也是一针强“安心剂”，因为众所周知的功效，更能够增强肿瘤患者在服用时的信念。

另外，补肾养血的中药能促进头发增长，益气健脾的药材能改进食欲，缓解消化道症状，补血健血可以提高白细胞功能……这些都是中药治肿瘤的益处。

癌症易转移和复发 中药有利于抗转移抗复发

中医药治疗肿瘤的疗效第二点是抗转移、抗复发，延长生存期。癌症易转移和复发，“电视剧里的主人公，一般都是得癌症死的”，这也是大家经常谈癌色变的主要原因。

沈医师认为，中药具有多靶点、多基因、多阶段的特点，因此能够抗癌症转移和复发。“内虚是本，医毒内阻”，中药抗癌转移和复发，主要采取扶正祛邪，益气养阴，健脾补肾，行气活血，清热解毒，排毒，抗毒等方法。

沈医师有个患者，王师傅，50多岁，杭州人，2006年确诊为肠癌，进行了手术，2014年术后复发，骨转移。王师傅此后一直通过中医在治疗，这4年下来，情况渐渐稳定，骨转移程度减轻了，虽然带瘤生存，但是生活质量较高。患者说：“是中医药让我活着。”

沈医师说，癌症术后的患者往往都是气阴两虚，针对阴虚之症，可以用滋阴圣品铁皮枫斗，对于气虚、正气不足，灵芝孢子粉可以补气，扶正固本，功效比灵芝强。

“中药治疗，看的是长期效果，对于患者来说，至少坚持两年。判断疗效好不好，主要看患者生存期和生存质量。”沈医师说，他提倡中西医结合，辨病、辨证施治。

如何预防肿瘤？

沈医师建议，首先，遗传是肿瘤发病的一个重要因素，对有像乳腺癌、肠癌等家族史的患者，建议要提高警惕，定期筛查，做好防癌体检。

▲寿仙谷第三代去壁灵芝孢子粉

其次，生活中远离致癌因素。食管癌，和食用过烫食物有关；食用腌制食品，会引发消化道癌；食用发霉的带有黄曲霉素的食物，容易致肝癌。

最后，心态好比什么都重要。“理论上，每人每天要产生3000多个肿瘤细胞，如果精神状态好，就能消灭它们，如果精神状态不好，那就会中招。” 沈医师说，笑一笑，十年少。

“慢病防治健康行”肿瘤防治公益活动专属优惠

12月24日至12月31日，前往浙江省内寿仙谷专卖店，杭州大厦，杭州大厦501城市广场，购买“慢病防治健康行”肿瘤防治公益活动专款灵芝孢子粉，可减600元。