

# 过了腊八，就是年啦

今儿就是腊八了！

民谣唱：“过了腊八就是年”；民谚说：“喝了腊八粥，过年有盼头”。腊八在腊月中的“准C位”还是有很深厚、扎实的群众基础的。

为啥称其为“准C位”？毕竟，在传统节日中，除夕的地位无人能够撼动；但是，作为进入腊月的第一个重要节日，腊八的到来又标志着拉开了过年的序幕。

据《尔雅》载，凡年末岁初之交，“夏曰岁，商曰祀，周曰年”，这期间人们要做的最重要的一件事就是祭祀。

这种祭祀活动，古人称之为“腊”或“蜡”。周朝，“腊”专祭祖先，“蜡”专祭百神；至秦汉，统称为“腊”。

夏及汉后各朝，“腊”于农历十二月举行。因此，农历十二月也得名“腊月”。

南北朝，人们将农历十二月初八固定为“腊八节”。

据《土风录》记载，腊月，丐户装钟馗、灶神，到

人家乞钱米，自朔日至廿四日止，名曰“跳灶王”。民间认为，“跳灶王”是避灾、驱疫的一种方式。

由此可见，腊八最初只是人们祭祀祖先和天地神灵、祈求丰收安康的日子。

腊八和粥扯上关系，源于佛教传入中国。

据《东京梦华录》记载，每年腊八，寺院会“送七宝五味粥与门徒”，称之为“腊八粥”，久而久之，“都人是日各家亦以果子杂料煮粥而食”。

腊八喝粥，流传至今。不过，由于各地物产和习俗不同，腊八粥并无统一配方。

像我们浙江人，在熬腊八粥时一般会用到胡桃仁、松子仁、莲子、红枣、桂圆肉、荔枝肉等。据说，有祈求长命百岁的寓意。

而在我们宁波，还有喝海鲜腊八粥的习俗——将鱼肉和鱼骨分离，用鱼骨熬汤，再把米和鱼肉放到鱼骨汤中熬制，起锅前撒上一把葱花。

对腊八粥而言，用什么辅料只是“锦上添花”，一碗粥的“灵魂”还在于米本身。

《养生随笔·粥谱说》里提到，以粳米煮粥最好，

“善养肠胃”。《随息居饮食谱》中也提到，“粳米甘平，宜煮粥食，粥饮为世间第一补人之物”。

究其根本，是因为粳米煮粥，有一层浓稠的“粥油”浮于表面，容易被人体消化吸收。

此外，熬粥讲究火候，就像《随园食单》说：“见水不见米，非粥也；见米不见水，非粥也。”

在旧俗中，腊八喝粥，不只是喝粥那么简单，讲究的是生活中的仪式感。

《燕京岁时纪》中说，每年到腊月初七，人们就开始“剥果漆器”，将红枣剥皮泡汤，将盛粥用的器皿洗干净，还要“终夜经营”，直到天明出锅，若把粥熬糊，可是很不吉利的。

熬海鲜腊八粥也是如此，决不能图快，同样要从腊月初七晚上开始做，放在火盆里焐过夜，等到腊八早上开锅，撒上一把葱花。

此外，喝腊八粥，最忌讳“独食”。《鸡肋篇》中曾提到“宁州腊月八日，人家竟作白粥……更相送遗”；《酌中志略》中也曾记载“举家皆吃，亦相馈遗，夸精美也”。

记者 石承承



## 公益创业 情暖甬城 2019年就业援助月启动

由市人社局、市残联主办，宁波市创业指导服务办公室、宁波市残疾人劳动就业服务中心、宁波市青年创业创新协会和宁波创业联盟承办的以“公益创业·情暖甬城”为主题的第43期创业集市暨2019年就业援助月启动仪式昨天在天一广场举行，现场各界爱心人士与企业共募集善款6100元，用于帮助残疾人创业。

记者 周雁/文 刘波/摄

## 争相学画中国牡丹 老外游宁波爱上中国文化

本报讯(记者 谢舒奕 通讯员 陆怡 文/摄) 昨日上午，来自乌克兰的Sasha小姑娘与家人游览南塘老街时，被一家书画馆里绘制的红牡丹吸引。她好奇地向画馆里的画师现场求学，不料短短几分钟便进步不少，一两个小时后竟也画出了有模有样的红牡丹。“宁波的景色和牡丹一样美，我喜欢中国文化。”她不由点赞道。

这家画馆名为红牡丹国际书画馆，昨天是其落户宁波城市旅游之窗的日子，开馆首日便有来自澳大利亚、乌克兰、印度、日本、法国、特立尼达和多巴哥等6个国家的书画爱好者在此手持毛笔，在宣纸上勾勒着牡丹的形状。进行现场教学的画师名叫姜红升，由他开创的以“2小时让外籍人士画出红牡丹并爱上中国文化”为特色的红牡丹中国文化国际传播模式，陆续吸引了168个国家上万名外籍人士学习中国书画。

据记者了解，本次红牡丹国际书画馆落户宁波，是宁波市文化广电旅游局2018年引进的文化旅游融合和国际文化旅游交流发展项目，将以南塘老街为中心，吸引、组织来自世界各地的外籍人士深度体验宁波的文化旅游魅力。“欢迎海内外民众走进南塘，走进宁波。”宁波市文化广电旅游局局长张爱琴表示，宁波已制定旅游国际化3年行动计划，将建设海上丝绸之路文化旅游名城、中国与中东欧国家旅游合作交流门户、国际知名商务会奖旅游高地。这座书画馆将举办常态化的国际书画体验与创作活动，提供文明旅游志愿服务，开展各类文化旅游互动活动，为“海丝古港，微笑宁波”代言。

另悉，红牡丹国际书画馆昨天还启动了“我为国旗添光彩 世界为中华绘吉祥”——五大洲70国友人绘70米牡丹长卷贺中华人民共和国70华诞系列活动，从宁波港始发，途经杭州、上海、洛阳、北京以及“一带一路”沿线国家保加利亚首都索菲亚等海内外名城，为祖国献上世界人民的祝福这一特殊礼物。



老外在书画馆里学画中国牡丹。

## 助力民营经济转型发展新动能

我市举办第五届宁波人力资源服务与技术创新大会  
宁波市人力资源服务机构与民营企业供需对接会同时举办

本报讯(记者 林伟 通讯员 任社) 昨天，第五届宁波人力资源服务与技术创新大会暨宁波市人力资源服务机构与民营企业供需对接会在宁波人力资源大厦举行。7位国内外知名企业嘉宾、近70家市内外人力资源服务机构代表和400多位来自宁波市内重点骨干企业人力资源行业从业者及全国领先人力资源服务供应商参加了本次大会。

本届技术大会以“赋能、创新、驱动”为主题，探讨人力资源创新服务对民营经济转型的驱动作用。大会特别邀请了4位国内外知名企业高管和人力资源行业专家：原海尔集团智能制造总负责人曾玉波、阿里文化布道官王建和、均胜投资集团有限公司副总裁郭志明、人力资源第三方独立观察师吴建华，分别进行主题演讲，随后行业顶尖的专家参与圆桌论坛，与现场人力资源行业从业者探讨与聚焦人力资源创新如何助力民营经济的发展。

现场还有一批优秀的人力资源机构发布了

2019年新产品和新模式，与现场企业无缝对接人力资源服务与产品需求，现场反响热烈。

自2014年首届宁波人力资源服务与技术创新大会举办以来，主办方一贯坚持高标准引领宁波人力资源行业发展的宗旨，邀请国内外知名人力资源服务机构、人力资源专家、企业高管分享人力资源行业领先理念及技术等，已成为宁波人力资源行业年度最具价值力峰会，也是人力资源服务领域颇具品牌影响力的活动之一。今年更是首次将大会与宁波市人力资源服务供需对接会同步举办，共同分享人力资源领域前沿理论与技术，助力人力资源供需精准对接，服务经济社会高质量发展。

近年来，我市在政策引导、平台搭建、市场培育、服务保障等方面加大改革创新力度，持续推进人力资源服务业创新发展，持续深化“一核驱动多团组联动”产业建设，着力打造“人才+资本+互联网”融合发展的产业体系。