# 420位新教师宣誓入职

“我是光荣的人民教师，我宣誓：全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，坚持以德立身、以德立学、以德施德、以德育德，坚持教书与育人相统一、言传与身教相统一、潜心问道与关注社会相统一、学术自由与学术规范相统一。争做‘有理想信念，有道德情操，有扎实学识，有仁爱之心’的好老师……”铮铮誓言在宁波教育学院会场久久回荡。这是昨天宁波市教育局为新招聘的420位新教师举行入职仪式上的场景。参加入职仪式的教师来自海曙、鄞州、江北、高新区和直属学校。 记者 章萍/文 记者 张培坚/摄

## 又到“溪头卧剥莲蓬”时节
# 怎样才能挑到爽脆的“夏天的味道”？

记者 崔引 摄

先来猜个谜语：“摇摇摆摆大阿姐，秀秀气气二阿姐，眼睛弹之三阿姐，雪白滚壮四阿姐”——打一植物。没错，就是当季“爆款”——荷叶、荷花、莲蓬、藕“四姐妹”。

你稍加留意就会发现，最近这段日子，街头挑着担卖莲蓬的小贩多了起来。

### 本地人更多只是“尝个鲜”

在宁波，赏荷花的最佳时期一般在6月到7月，但荷花的花期可以延续到9月。换句话说，现在还算是吃莲蓬的“黄金期”。

大部分宁波人对莲蓬没有特别的感情。顺路看到有挑担在卖的，顶多也就买来尝个鲜。10元4个莲蓬的价格，不算贵。

不比“邻居”杭州，西湖的荷叶、莲蓬今夏第一次开卖，半个小时，200多只莲蓬，三四百张荷叶就被抢购一空，难怪有人戏称“跟抢AJ鞋有得一拼”。

记者问了市园林部门，荷叶、莲蓬在生长过程中都是要吸收养分的，若不及时割掉、清理，可能会影响下一波荷花的生长。

### 公园景区栽种的多是花莲

一定要说新鲜的莲蓬有多好吃，可能很多人未必认同。

每年夏天来上一口的意义，更多在于感受季节在唇齿间“跳跃”，以及“乱入池中看不见，闻歌始觉有人来”的野趣。

“现在已经没有小渡船可以送你们去荷花塘里面了。一定要去，你们就沿着湖边的工地小路开进去，说不定还能看到莲蓬。”

8月14日上午，东钱湖下水游船码头，一位路过的老人见记者望着湖对岸的荷花塘干着急，上前支了个招。

总算抵达荷花塘，见到莲蓬“冲破”荷叶的层层叠叠，“一枝独秀”的景象。不过，莲蓬的“腰板”虽然挺得直，但质量却要大打折扣，看起来有点干干瘪瘪。这跟它尚未完全长成有关，也可能跟它的品种有关。

一般来说，公园景区栽种的多是花莲，所有营养都供给到花上，图个好看，至于莲蓬和藕都小小的；更适合采莲蓬的叫籽莲，开粉色花居多，莲蓬的果实相对饱满。

此外，还有专门用来采藕的藕莲，少开花，多张叶，营养都留给埋在水底下的壮硕的藕。

### 挑选好吃的莲蓬要“一看、二摸”

记者请教了长年生活在东钱湖的老人，怎样的莲蓬才算成熟、好吃。

首先是看。“你看一个个像眼睛一样的东西鼓出来，就可以吃了。”“眼睛”，指的是一颗颗莲子。

新鲜的莲蓬，表皮呈鲜嫩的绿黄色；若表皮转为深绿色，那就说明已经“老”了。若观察再仔细一些，要挑那些莲心有些凹陷的，这样剥出来的莲子口感会比较甜。

其次是摸。新鲜的莲蓬摸上去的手感会比较硬。“白白胖胖”的莲子即摘即食，口感爽脆，有点苦，又带点儿似有若无的甜。至于用来煲汤或者做夏日甜品的莲子，讲究的则是“入口即化”的软糯口感。

温馨提示，脾胃虚寒、消化不良的人不适合多吃莲子哦。 记者 石承承

三改一拆进行时

# 江北借力“三改一拆”提升老旧小区颜值

本报讯（记者 边城雨 通讯员 王艺燃）“现在停车位有了，小区的环境也优美了，生活真是越来舒心了！”昨天上午，家住江北区孔浦街道文萃小区的呈先生告诉记者。

文萃小区建成于1987年，现有居民楼30幢，建筑面积约5.75万平方米，居民963户。小区承载30多年岁月和风雨的洗礼，变得破旧不堪，小区路面、墙面、地面、栏杆扶手、楼道门窗、照明等设施老化，破损比较严重，缺乏监控技防等基础设施。小区外墙面、线杆、线路私拉问题严重，消防设施配备形势严峻，改造迫在眉睫。

为改善人居环境，江北区将文萃小区列入2019年“三改一拆”专项行动的老旧小区提升改造计划。5月初开始改造，内容包括设置楼道灯、安装防盗门、粉刷外墙立面、屋顶维修美化等，此次改造既体现现代城市特色，又突出实用和亲民的特点。目前，该小区已全部改造完毕。

记者从江北区“三改一拆办”了解到，自“三改一拆”专项行动开展以来，江北区在大力拆违的同时，将民生问题作为“三改一拆”的努力方向，老旧小区改造正是“三改一拆”中“三改”的一项重要内容，也是一项民生工程。近年来，江北区已投入资金3700万元完成4个老旧小区改造，改造面积超过12万平方米，惠及1300多户居民。

今年，江北区进一步加大对老旧小区的改造力度，将中马街道的槐树公寓、白沙街道的正大花园、文教街道的柏树桥小区、孔浦街道的文萃小区、洪塘街道的锦育小区、逸嘉新园南区6个小区列入改造计划。6个小区改造预计投资3000余万元，涉及182个单元、77幢房屋，总建筑面积26.99万平方米，2011户居民受惠。据了解，文萃小区已于7月份完成改造和验收，槐树公寓小区改造已进入施工阶段，柏树桥小区、正大花园小区、锦育小区、逸嘉新园南区都已完成方案设计，进入招投标阶段。

今年老旧小区改造的主要内容除围墙砌筑、绿化补种、海绵设施改造、附属用房外墙修补粉刷、楼道粉刷、停车位划线、道路白改黑、电动车充电设施安装、居民休闲健身场所搭建等项目外，部分小区还涉及智能化改造、弱电线路“上改下”、结合自来水管线改造的土建改造等。6个老旧小区改造将于年底前全部完成。

“健康宁波”公益广告

健康生活 幸福未来

宁波日报报业集团
制作：宁波日报 中国宁波网 甬派