



沃幸康在《雷雨》中饰演“周朴园”一角。

沃幸康： “将错就错” 成就甬剧人生

从《艳阳天》中的萧长春，《何陈庄》中的何文进，《雷雨》中的周朴园，到《半把剪刀》的曹锦堂，《天要落雨娘要嫁》的杜文……今年64岁的甬剧领军人物沃幸康从艺48余年，参演了60多部戏，用心塑造了70多个舞台形象。沃幸康当过学员、演员、团长、艺术总监，期间经历种种挫折，但依然对甬剧、对表演保持着一颗赤子之心。

“将错就错”学上甬剧

进入中学时的沃幸康时常听到收音机里播放郭建光、杨子荣等英雄人物的故事，内心也埋下了一个英雄梦。

1972年，宁波市组建毛泽东思想文艺宣传队，沃幸康报名了，他想站在舞台中央一展风采。这场“千人角逐”中，沃幸康前前后后考了6次，一批又一批淘汰之

与“剧中人”一起呼吸

沃幸康还记得，第一次登台演的是《红色旅社》。“等到我要上场时，却紧张得迈不动脚，还是被人推了一下才上台。结果在台上看着底下的观众发愣，不知道该演什么，足足愣了一分钟才回过神来。”

之后，沃幸康认真对待每一个角色，从小角色开始积累舞台经验，与“剧中人”一起呼吸。上

把评委感动得热泪盈眶

演出多年，沃幸康有一个习惯，只要一有演出，他总是很早就到剧场准备，在他看来，上台前就得酝酿戏，有了足够的心理准备，上台后才能唱得更顺畅。

2009年，《宁波大哥》“王永强”一角是沃幸康塑造的又一个经典人物。排练时，沃幸康又当团长又当演员，白天练唱腔，晚上

后，最后剩下12名学员，沃幸康幸运地成为其中一个。他以为从此就走上向往的京剧舞台。然而，文宣队训练没多久，沃幸康被分配到了甬剧团。用他的话说，当时的心情有点失落，但也默默地接受了，不曾想这次“将错就错”反而成就了他的艺术生涯。

“我骨头硬，肢体‘不听话’，

世纪70年代，沃幸康迎来第一部甬剧大戏《艳阳天》，他饰演主角“萧长春”，同时还饰演了剧中“马小辫”一角。

第二部戏《何陈庄》，沃幸康扮演男主角“何文进”。面对这个角色，沃幸康把人物背景和来龙去脉都梳理了一遍，花了一个星期写好“人物小传”。这成他的一个习惯，演戏前对人物有一个整

体把握。排练，一天三班倒。到了中午时间，他还拉着导演助理看剧本有哪些地方可以“修一修”，提提意见，前前后后修改了5次。

《宁波大哥》还参加了中国戏剧节，沃幸康饱满的热情甚至把评委感动得热泪盈眶。他以全票通过的成绩，荣获了优秀表演奖。

排演《风雨祠堂》也让沃幸康

记忆犹新，拍戏压力大加上处理一系列事务性工作，沃幸康排练时忽然感觉天旋地转差点晕倒，到医院一量血压，高压160，低压120。医生告诉他，再劳累下去会引发中风，一定要按时服用降压药。辛勤付出终有收获，沃幸康凭此剧获得了上海白玉兰奖。

记者 徐丽文

让宅家老人体会无土栽培乐趣 还能吃上自己种的健康蔬菜 本报联合爱心企业推出免费送菜活动

6月19日，《宁波老年》刊发《老人长期宅家引发“次生灾害”》一文后引起了广泛关注，不少读者朋友打电话到本报，诉说自己或家人面临同样的问题。与此同时，爱心企业宁波一诺康生物科技有限公司也专程与本报联系，希望能尽自己的力量，帮助宅家的老人培养兴趣爱好。为此，从本周起，《宁波老年》联合一诺康公司推出免费送菜公益活动，您只要把氢胚芽菜的种子领回家，就能体会无土栽培乐趣，还能吃上自己种的健康蔬菜。

一诺康生物科技有限公司负责人介绍，他们的氢科技蔬菜是用

氢水无土栽培蔬菜，从育种到丰收大约7天时间，“老年朋友领回种子，每天定时浇水，就像养宠物一样照料。芽苗菜长得很快，一晚上能长2到3厘米，等到成熟，就可以剪下来做菜。自己种菜，既可以作为自己的一个业余爱好，每天浇浇氢水，嗅嗅清香，量量长度……可谓老有所乐，也能省下一些买菜钱，而且芽苗菜采取氢水浇灌，长势更快更好，不用化肥，更甬说农药，没有一点污染，是公认的健康蔬菜。”

目前的蔬菜品种共有豌豆、油菜、小麦、松柳四种。如果您宅在家里正愁无事可做，如果您对无土

栽培很有兴趣，如果您想尝尝健康蔬菜的味道，不妨报名领取种子回家培育。除了自己在家种菜，我们今后还计划举办种菜、做菜、品菜分享会，参加本次活动的“菜友”都可分享自己种菜的心得，交流各自做菜的妙招。

报名成功后，相关专业人员将上门或在线上指导种菜。

记者 蒋继斌

报名领取电话：87143536

领取地址：鄞州区兴宁路47—8号宁波大学商务中心一楼；海曙区蓝天路6号泰升大厦五楼。

(数量有限，送完为止)

中医话养生

针对性食疗 美味又保健

中药最初的发现与人类的觅食活动紧密相连，神农尝百草的传说反映了古人对药物有意识的探索。从中药与食物的发展过程来看，远古时代是同源的。“药食同源”的理论认为，许多食物既是食物也是药物，都可防病治病。这类食物药性平和，可根据体质选择服用，但部分食物药性偏强，主要针对疾病而使用，需控制摄入量，也不宜长期服用。

中医认为夏季主热主湿、湿困脾胃、阻遏阳气，可导致困倦乏力，或头昏头胀、胸胀纳差，久处高温环境易热伤津耗气，所以在夏季针对性食疗，合理地搭配和烹调，既是美味，又能养身保健，防病治疗。

扁豆番薯粥：取扁豆30克，番薯15克，粳米60克，加水煮成粥，经常食用可祛湿化浊，调和脾胃。

米仁马齿苋绿豆粥：鲜马齿苋100克洗净入沸水焯后洗去粘液，取米仁50克，绿豆50克，洗净入锅，加适量水，沸后小火煮熟，再加入马齿苋煮成粥，食用后可清热解毒，健脾化湿。

鱼腥草炒鸡蛋：鲜鱼腥草150克，洗净切小段，鸡蛋4个加精盐搅匀，待锅内油烧热投入葱花煸香再放入鱼腥草爆炒后，再倒入鸡蛋煸炒，待熟即可食用，具有清热解毒，滋阴作用。

佛手陈皮荷叶茶：取鲜荷叶、佛手各10克，陈皮3克，荷叶取荷叶顶，陈皮需3年以上，陈皮贮存时间越久越好，可沸水冲泡代茶，或煮沸闷15分钟后，加蜂蜜作为夏季饮料，经常饮用可解暑利气祛湿。

以上可根据体质情况选择食用，也可在日常煮鱼熬汤时，加入10克-20克的藿香、紫苏叶、生山楂，既可去腥增鲜，又能祛湿理气，促进食欲。

宁波市中医院 贺志良

德中口腔医院开业庆典 暨GCDC数字化正畸中心 成立仪式举行

历时半年，德中口腔江东店精准扩建升级成为德中口腔医院。6月26日，德中口腔医院开业庆典暨GCDC数字化正畸中心成立仪式举行。

据悉，德中口腔自入驻宁波以来，专注于疑难种植、高龄、微创无痛种植，严格执行德国口腔标准质量控制体系。2018年，德国口腔医学博士阿诺德·马丁作为医疗合伙人加入；2019年8月，正式签约德国弗莱堡大学种植研究与教育学院培训基地，开展技术培训、人才交换、合作科研、合作教学等，实现中德口腔行业的技术力量同步衔接，为宁波市民提供超值体验。

德中口腔医院聚德国及国内口腔医学精英，精专国际数字化技术，不仅有慕尼黑大学口腔学博士阿诺德·马丁，旅美种植专家褚胜利院长亲诊，原中国医科大学正畸专家邓燕教授以及原公立三甲医院副主任医师徐永良院长也将于在开业之际正式加入。同时，该院还开设了VIP私密口腔诊疗中心，不断提升医院的整体医疗服务水平，让客户享受人性化、舒适、私密、专属、尊贵的VIP体验服务。

记者 徐丽文