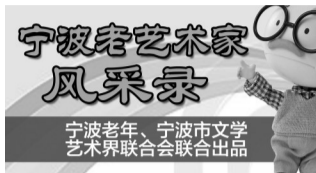




## 张海丽： 这辈子是离不开文艺了

最近，张海丽正忙着筹备海曙区江夏街道郡庙社区一年一度的中秋晚会演出。虽然已从市甬剧团副团长、造型设计化妆师岗位上退休多年，作为国家二级演员的张海丽依旧活跃在各个文艺舞台上。按她的话说，这一辈子是离不开文艺了。



## 在自家酒席上 发放“光盘”行动倡议书 拒绝舌尖上的浪费 老年朋友堪称楷模

近日，全市各级老干部工作部门开展针对性的学习教育，引导老同志自觉做勤俭节约新“食”尚的传播者、实践者、示范者。

鄞州区各离退休干部支部通过组织集中学习、线上交流等形式，号召大家珍惜粮食，强化节俭光荣、浪费可耻的思想观念。老同志范彩琴家中厨余垃圾除了少有的菜梗，几乎没有剩菜剩饭。“我们一家四口人，大概每餐煮4个菜，每个菜少煮一点，尽量一顿就吃完，不能留下隔夜菜。如果饭煮得稍微多了点，放进冰箱，第二天早饭煮泡饭。”一周时间内，她除了周末去超市备点肉类，平时需要的蔬菜都会临时买，就怕买多了，变质浪费。听儿子提起在单位里吃饭都会剩下一些饭菜，范彩琴也会时常提醒他，节约粮食，尽量不要倒掉。范彩琴用水用电也养成了好习惯：刷牙的水累积起来冲厕所，给孙辈洗澡的清水用来拖地。她说，现在不比以前，怎么吃也吃不穷，但能省则省，减少资源浪费也是为社会做贡献。

北仑区紫石社区60多岁的老党员梅先生在当地文化礼堂给儿子订好了60桌喜宴，考虑到酒席上总会剩下一大堆剩菜剩饭，非常浪费，梅先生跟社区商量后决定在每一张宾客桌上都放一张“光盘行动”倡议书。这一举动得到了宾客们的一致赞同，老一辈都将吃不完的水果、馒头都打包回家，新郎和新娘的同事、朋友们也都尽量吃完桌上的菜。

酒席开始前，梅先生就与厨师商议过，比以往的菜的分量要少一些。中餐的甜点和零食如果准备过多，可以留到晚餐备用。“应老同志的要求，社区也帮忙在酒席上宣传‘节约粮食 提倡打包’，这个倡议书的形式值得推广，减少不必要的浪费。”紫石社区负责人说。

记者 徐丽文  
通讯员 巩启才 孙如琰 邱优波

### A 瞒着母亲入选市文宣队

张海丽曾是宁波市第十五中学的一名学生，少女时代的她身材高挑，眉目清秀，从小喜欢文艺，爱好唱歌跳舞，曾被芭蕾舞团看中，但母亲不同意她去吃苦，于是不了了之。

有一次，张海丽正在上课，教室里走进了几位评委，她被选中参加市文宣队面试。经过一系列考核，张海丽收到了市文宣队的录取通知，她激动地不得了，背上书包后一路飞跑回家，

一打开门就大喊：“妈妈，我被文宣队给录取了！”

母亲一脸茫然地看着张海丽，张海丽这才想起来，自己因为怕母亲不同意，是瞒着她去参加面试的。

### B 甬剧生涯成就一段姻缘

进入市文宣队后，张海丽参与了《织网舞》《送水舞》《采茶舞》等剧的舞蹈演出。1972年，不到16岁的张海丽进入了甬剧团。对于从来没有戏剧经验的她来说，这是一个不小的挑战。

看到其他队员们基本功都练得很扎实，张海丽心里有些着急，因为她的拿顶功夫总是差些火候。于是一到凌晨三点多，张海丽会偷偷起来找地方练功。为了不打扰同房间的队员，她独自一人找到一间道具房训练。

练了两三天，却还是不见起色。张海丽向另一位队员发出邀请，请她帮忙纠正动作。有了队友的帮忙，张海丽突破内心的恐惧，学会了拿顶。

有了队友们的帮助和甬剧团老前辈们的悉心指导，张海丽成长很快。在文宣队，张海丽饰演过《啼笑因缘》里的雅琴，《双玉蝉》里的惜玉，《一个明星的遭遇》里的周璇，《断线风筝》里的莉娜等耳熟能详的角色，扮相靓丽，气质出众。

漂亮温柔的张海丽也吸引了众多爱慕者。那时，女队员们要到热水处接水后再到卫生间洗漱，有时，张海丽一回头发现自己的水桶不见了，却在卫生间门口找到了，水已装满。有时，排练完回座位上，毛巾下面还放着螃蟹、苹果。她有些奇怪，队友们告诉她这是张先华放的。张先华是张海丽同剧团的一名“学弟”，后来两人互诉衷情，成了一对爱人。

### C 从演员转型为化妆师

随着时间的推移，张海丽从演员转向了幕后化妆师工作，成为了甬剧团里唯一的造型设计化妆师。

听闻一位同行经常研究油彩技艺，给了张海丽不少启发，她从配色、色调配合情景、人物特征多角度塑造造型。如在《少奶奶的扇子》一戏中，张海丽就

自己动手制作假睫毛。

不论是演员，还是化妆师，张海丽都抱着一颗敬业的心。如果晚上7点开始演出，她一般下午3点就到了，给演员更多时间准备。张海丽说，舞台对于她来说是人生的载体，幕后的辛苦也是为了展现舞台上的美。

记者 徐丽文



## 打卡宁海十里红妆博物馆，感受传统婚嫁文化

本报联合中国国旅(宁波)国际旅行社有限公司，特别推出宁海十里红妆、许家山、石头村、西林水库超值一日游，每人仅需98元(不含保险费)，9月26日出发。

宁海十里红妆博物馆是此行程的一大亮点。馆内的藏品，是何晓道先生从20多年收藏的上万件精品中挑选出来的，展品紧扣“十里红妆”主题。博物馆采用场景布展和藏品归类布展相结合，有嫁妆场景，有木桶房、绣房、闺房、书房、婚房、妾房和百床风情等展厅。

#### 行程安排

早上7:00宁波大酒店后门集合出发，车赴宁海(车程约1.5小时)。抵达后游览十里红妆博物馆。走进博物馆，就像走进一座传统婚嫁文化的宝库，明清时期富家小姐的生活空间完全展

示在观众面前。随后游览许家山。这个景点最大的特点，就是石屋。除了一座洪武庙和一所废弃的学校，许家山所有的民居都由石块砌成。接下去游览石头村，石凳、石梯、石窗……这里所有能看到的家具都用石头制成。最后游览西林水库。该景点位于茶院乡，总库容1365立方米，是宁海县第7座中型水库。适时结束行程后返回宁波。

#### 特别提醒

- 1.行程中含有1个产品推荐会，约90-120分钟，自愿购买，绝无强制，如不配合进店或不听讲需补人头费100元/店/人。
- 2.需持有本人身份证；需佩戴口罩；出示健康绿码；如健康码为黄码或红码，则不能参团，产生的损失自付。
- 3.收客年龄20-75周岁。

#### 赠送礼品

黑枸杞一包、红枣干一包，龙口粉丝一包，龙头鱼干一包，带鱼干一包，虾皮一包。

#### 报名方式

1.线上报名：扫描添加下方二维码，我们会进行登记。

2.线下报名：提前拨打87167337进行预约报名。为了保证安全，我们将预约不同时段进行现场付款(《宁波老年》读者俱乐部，永寿街6号)，尽量避免人员聚集。报名时间：工作日9:00-16:00。

记者 贺艳



## “氢生物学 国际学术论坛” 在甬举行

9月13日，氢生物学国际学术论坛暨第十届负氢离子国际学术会议在宁波举行，逾千位来自多个国家的医学领域专家、学者、氢科技推广者及受益者齐聚甬城，这也是该学术论坛首次在甬城举行。

该论坛由上海市氢分子医学康复专业委员会和中国科学院大学华美医院(宁波第二医院)联合主办，本届论坛聚焦氢科技，旨在促进氢生物学研究发展，为世界范围内致力于氢生物学研究的专家学者、临床医生、研究机构及氢产业搭建广阔的平台，促进氢生物学研究成果在世界范围内的推广及应用，是集国际性、权威性、高知识性、高互动性于一体的国际学术论坛。

记者 蒋继斌