■《主动让行、延长绿灯、司机递伞、铁骑守护……昨日这一幕 诠释这个城市最暖的心》后续

街头“爱心接力”的送伞女司机是宁波一位数学老师

章超群接受媒体采访。

本报讯（记者 俞素梅） 雨天，为了让步履蹒跚的老人顺利通过斑马线，宁波街头的所有车辆仿佛按下了“暂停键”，继而一位女司机从车上下来，向老人递上一把雨伞……这则秋日里的暖新闻，昨天在很多人的朋友圈刷屏。记者了解到，这位送伞的女司机是宁波海曙外国语学校五江口校区的章超群老师。

《主动让行、延长绿灯、司机递伞、铁骑守护……昨日这一幕 诠释这个城市最暖的心》，28日本报A08版对这则鲜活的新闻进行了报道；《事发宁波街头！这一幕令人动容！》宁波晚报官方微信号刊发后，阅读量已逾7万。“最美宁波人”“没法不竖大拇指啊”“大爱宁波，为送伞的小姐姐点赞”“感动到流泪了”“爱心满满！这才是文明城市最亮的一道风景”……读者和网友的留言多达数百条，大家都被章超群的善举感动了。

章超群本人昨天也收到了很多微信留言，她告诉记者：“好多是学生家长给我留言，他们还纷纷转发朋友圈，都说给孩子的老师点赞，被感动了之类。其实，我真的觉得没什么，这真的是应该做的一件事。”

章老师回忆了当时的情景：27早上7点多钟，我去上班，在通途路的一个路口，我前面的车子停住，我也踩了刹车，开始吃早餐。为节省时间，我的早餐常常在上班路上解决。我吃了两口，发现前面车子一直没动，我就往前看，原来是一位老人正步履蹒跚地在过马路。他走得很慢很慢，此时雨越下越大了，那么大年纪的人淋雨肯定不好，我想到自己后备箱里有伞，便下车给他送了过去。我对他说伞不用还我的，您就拿去用好了。老人也很客气地跟我说了谢谢呢。

章老师说得很自然，一点也没觉得自己做了什么特别的事。记者希望她能提供一张照片用于报道，她也婉拒了。她说：“老吾老以及人之老。关爱老人是每个人都应该做的。晚报的报道我也看到了，包括那么多读者的留言。其实，每个人心里都是充满爱的，那些读者感动地留言、点赞，说明他们心里也充满爱！”

据了解，章老师是小学四年级数学老师，是一个很有爱心、很负责任的班主任，上学期还获评海曙区优秀班主任。

在同事陈好好眼中，章老师正能量满满。作为班主任，她很关注学生的德育教育，每周都会组织学生在午间播放正能量的新闻，在开拓学生眼界的同时，潜移默化地教育学生做个有格局的暖心人。她总是默默关心着身边人，每周都会带上几扎美丽的花束，装扮办公室的角角落落，给同事们带来好心情。

雨天遇好心司机送伞 周先生托本报寻找他

本报讯（记者 陈烨） “看到你们刊发的一篇关于一群人路口守护老人的新闻，心里很感动，其实我也刚巧遇到这样的暖心事，想请你们帮我找找他！”28日上午，市民周先生给本报来电，委托记者寻找一位送伞的好心司机。

事情要从27日下午5点说起。当时，周先生开车载着老婆、女儿到一家饭馆吃饭，谁知来得太早，营业还得再等半小时。饭馆所在地就在海曙区联丰中路学苑路口，对面是浙海商业广场，一家人便打算进超市买点东西，打发时间。

“从超市出来，我拎着东西，老婆抱着1岁的女儿，还没走到斑马线上，突然下起大雨。”周先生说，因为车就停在对面，他们打算冒雨过去，只是女儿太小，就先找了塑料袋套在她头上“应急”。

此时，一辆白色小轿车从集士港方向驶来，停在左转车道上等待信号灯放行。当绿灯亮起时，车子缓缓起步，一男子摇下车窗递出一把雨伞，交给路口执勤的民警，似乎还示意了一下。“我们跟那辆车有些距离，看不清车牌号。其实，最开始我没反应过来，以为对方是送雨伞给民警，谁知民警转身就走过来把伞交给了我。”周先生告诉记者，当时他还特地向民警道谢，但民警的回复是“别谢我，要谢就谢刚才那位司机”。

事后回想起来，周先生一家心里很暖。好心司机一定是看到他们当时淋着雨，才托民警递来雨伞。“我只看到司机是一名男性，看模样30岁左右，希望能够通过媒体找到他，道一声‘谢谢’。如果找不到人，也希望能通过自己遇到的这件事向更多人传达这份真善美。”

关爱自己 感恩亲友 寿仙谷上等灵芝孢子粉倍受推崇

灵芝孢子粉，怎么挑、如何吃？

平日里奔波忙碌，无暇顾及身体，也不大有空去拜访曾经帮助提携过自己的亲友。马上就是中秋、国庆难得的8天小长假，自然是关爱自己、感恩亲友的好时机。记者走访甬城各大老字号和商超发现，临近双节，送礼送健康，已经成为一种时尚。其中，寿仙谷上等灵芝孢子粉因其扶正祛邪、保肝护肝、提高免疫力的独特功效，深受亚健康和慢性疲劳综合症人群欢迎，被越来越多专家和业内人士推崇。

记者 毛雷君

灵芝孢子粉怎么挑？灵芝孢子粉有双层外壁，像山核桃，不仅要破壁，还要去壁

灵芝自古就被《神农本草经》列为养生保健“上品”。灵芝孢子是灵芝在成熟期，从灵芝菌盖底部弹射释放出来的卵形生殖细胞，是灵芝的精华部分。每个灵芝孢子宽约4–6微米，长约8–10微米，肉眼观察不到。经现代科学研究证明，灵芝孢子含有大量的多糖、三萜、蛋白质、微量元素等特殊成分，具有扶正固本、保肝护肝、强化人体机能平衡、调节人体新陈代谢、提高免疫力、辅助治疗肿瘤等功能。

市场上，灵芝孢子粉品类不少，到底该如何挑选？国家级名中医、国家药品监督管理局药品审评专家汤金土教授认为，灵芝孢子，是灵芝的精华部位。灵芝孢子结构与山核桃类似，有双层坚硬的壁壳，壁壳为几丁质物质，约占总重量的三分之二左右，无法被人体消化吸收利用，是灵芝孢子的非药用部位。

依据壁壳如何处理，灵芝孢子粉产品大致经历三代更迭。第一代灵芝孢子粉，无破壁技术，成品无苦味，很难被人体吸收。第二代破壁灵芝孢子粉，采用破壁工艺，更容易被吸收，但壁壳与活性成分混杂在一起，活性成分含量仍然较低。成品苦味不明显，易氧化油蒿变质，长期服用，对人体有害。第三代去壁灵芝孢子粉，在破壁的基础上，采用去壁技术，去除壁壳，留下精华，活性成分含量提升8倍以上，可被人体高效吸收。成品苦味明显，无重金属污染，无氧化油蒿味，安全高效。

汤金土教授特别提醒，灵芝孢子如果只破壁，而不去除壁壳，就好比吃山核桃时，把山核桃压碎，连壳和肉一起吃进肚子。目前市场上，大多数产品是第二代产品，也就是只破壁而未去壁。第三代去壁技术属于国际领先的核心技术，拥有这项技术的企业，目前只有寿仙谷药业。正是凭借这项核心技术，寿仙谷药业代表中国，成为灵芝国际标准制定承担单位。

灵芝孢子粉怎么吃？服用量因人而异

陈友芝，知名中医肿瘤专家，出生于中医世家，是宋代国医陈言第二十五代传人，首任浙江肿瘤医院中医中药科主任，他对灵芝和灵芝孢子粉的应用有深入研究。

陈老说，灵芝孢子粉的特点就在于其性平，入心肝脾肺肾，五脏皆补，它既不凉，也不热，适用人群较广，可长期服用。对于需要全面调理的亚健康人群、慢病患者，比如肿瘤、“三高”、睡眠不好以及肝病病人均有补益作用。“我经常碰到一些有甲状腺结节、小叶增生、子宫肌瘤、黄褐斑等的患者，我给他们配伍着吃一些灵芝孢子粉，清火排毒，对心、肝、肾的作用明显。”陈老说。

虽然灵芝孢子粉适用广泛，但不同的人群，有不同的服用量。对此，陈老建议——

长期从事脑力劳动、生活节奏快的亚健康、慢性疲劳综合征人群；失眠、神经衰弱人群；内分泌失调、面色发黄或色斑沉积人群；高血压、高血脂人群等，每天吃1–2次，每次2克左右，连续服用。

慢性肝炎、病毒性肝炎、肝脏损害、肝功能障碍等人群，建议每天吃2–3次，每次2克左右，服用6个月–2年。

各类肿瘤患者，手术、放化疗前后或期间，建议每天吃2–3次，每次2克左右；康复期每天1–2次，每次2克左右。

预防肿瘤的人群，每天1–2次，每次约2克，建议每年服用1–2个月。子宫肌瘤、卵巢囊肿、甲状腺结节等患病人群，建议每天2–3次，每次约2克，服用6个月–2年。其他特殊人群，可以增加服用量，或在医生指导下，适当调整。

陈老强调，上等灵芝孢子粉，由于有效成分纯度高，苦味比较浓，会有极少数人，吃了纯度高的孢子粉，胃部会有短暂不适，这类人群，可以在饭后吃，冲泡的时候，多放点水，冲泡淡一点，这样，胃部不适感，会减缓很多。