

海曙一家爱心粥坊 昨重装迎客

这位八旬老人已连续6年为粥坊捐款,每月1500元

昨天一大早,经过一个月重新装修的海曙区鼓楼街道文昌社区百岁粥坊开门迎客。许多得到消息的“老顾客”纷纷赶来,美美地吃上了一顿久违的早点套餐。86岁的沈秀凤也闻讯赶来,但她并不是来吃早点的,而是送来了1500元现金。

“沈阿姨每个月都会捐款1500元给我们粥坊,从粥坊成立一直持续到现在,已经6年多了。”负责百岁粥坊运营的志愿者周惠英说。

6年来捐赠金额达10多万元

百岁粥坊成立于2015年6月。当时,社区党委书记周晓红刚刚上任,在社区进行了一番调研。结果发现,不少社区老人存在“就餐难”问题。“中餐、晚餐可以联系第三方提供服务,早餐怎么办?”周惠英说,经过多次居民会议讨论,社区决定开设爱心粥坊。

“当时,25位平均年龄66岁的居民志愿者,与社区热心居民一起,众筹了9万元。”周惠英说,其中就包括沈秀凤的3000元。自此之后,沈秀凤每个月都会准时到百岁粥坊捐赠1500元。“每个月8日发退休工资,沈阿姨就会在两天内把钱拿过来。”

更让周惠英感动的是,即便沈秀凤每年会到海南住上4个月,她也不会忘记把这4个月共6000元的捐款补上。记者在重新装修好的百岁粥坊里看到,有一面墙上专门张贴了一张“爱心捐赠名单”,在沈秀凤的名字后面,捐赠金额的数字达到了102500元。

在这个名单里,还能找到沈秀凤的女儿刘女士的名字,捐赠金额也达到了14000多元。“我们每年会煮一些腊八粥。沈阿姨的女儿收到我们送去的腊八粥,一定要捐款答谢。”周惠英说,上次粥坊的一个冷柜坏了,沈阿姨的女儿立马买了一个新的送来。

“希望大家都能过上幸福的生活”

“现在我们生活好了。想想我小时候的苦难生活,我就希望这段历史不要重现,大家都能过上幸福的生活。”沈秀凤说,她10岁就没了父亲,17岁母亲去世。直到新中国成立后,沈秀凤的生活才发生翻天覆地的变化:15岁考上了小学,从小学五年级开始念;后来又考上了宁波女子中学,相恋并结婚,婚后跟随爱人去了青海,10年后回到了宁波。

退休后,沈秀凤没能闲下来,

又到居委会工作了10年。再次“退休”后,她仍然是社区志愿者主力,还是一名和谐促进员。小区有什么事,她都会热心帮忙。上几天,她还和其他志愿者一起,在社区里到处捡拾烟头。

沈秀凤说,现在家庭条件好多了,女儿还开办了企业。“捐的钱不多,希望百岁粥坊能一直开下去,让更多有需要的人能一早就喝到一碗热气腾腾的粥。”

粥、包子、鸡蛋加小菜只要1元钱

在百岁粥坊,喝上一碗热气腾腾的粥,配上两个包子、一个鸡蛋,几样小菜的话,需要多少钱呢?答案是:1元。

但粥坊每月食材、水电等的基本花销在4000元左右。“碰到传统节日还会加餐,比如粽子、月饼;还有电饭煲、保温桶等一些电器厨具的损耗更新,多亏了像沈阿姨这样的好心人和爱心企业、爱心组织。”周惠英说,在粥坊另一名志愿者手里还有一本账,记下了这么多年来粥坊收到的捐赠:

居民王本行阿姨捐出省吃俭用的1万元,为粥坊购置了桌椅和沙发;居民滕阿姨每年都会专门到章水山区采购上百斤

的羊尾笋,给粥坊“加菜”;居民邵敬诚老伯在自己过90大寿时,捐出了子女孝敬他的1万元礼金;辖区幼儿园、小学组织爱心义卖,将爱心款捐给了粥坊;还有海曙的机关单位、爱心企业、爱心人士等,也给粥坊捐过善款……

记者注意到,装修后的百岁粥坊粉刷一新,还在墙上增加了不少装饰和宣传画框。在门口,周惠英每遇到一名老人,就会告诉他粥坊重新营业了。“周一到周五,欢迎环卫工人来这里吃早餐。”周惠英对着一名环卫工人喊道。

记者 林伟
通讯员 唐悦曼



康养游居,看见千姿百态奇妙人生

漫长人生中,能够清晰记住的夜晚有几个?能够铭记一辈子的事又有几件?如果不亲自走进传说中的高原,亲自去看看,就不会知道,原来世上还有这样的生活。刘阿姨和她的闺蜜们,在卸下照顾第三代的“重任”后,奔向向往彩云之南。她们觉得:那里有看不完的山,淌不完的水,是一个神奇而美丽的地方。那里有众多的少数民族聚居,民俗风情“十里分歧俗”却和谐吉祥、令人神往。

游居,既是“游”又是“居”。刘阿姨一行踏上了这种不远不近、不亲不疏、甜得刚刚好的行程:初秋十月初,从宜人又润泽的昆明出发,看一树树繁花盛开,欣赏雨撒在窗前,去亲身感受这座文艺又不失清新的城;十月中旬,她们走进风光旖旎的西双版纳,在多姿的凤尾竹下过傣历新年,泼水为戏,对歌跳舞,送旧迎新,深度体验当地文化民俗生活;十月下旬,刘阿姨她们又去澜沧县的岩冷寺过布朗族的山康节,体验当地的祭茶祖、献饭、堆沙、滴水、扶树等民俗……十一月

初,又去沧源佤族司岗里参加狂欢节,这个把精神生活看得比物质生活更重要的民族,将当地的“神药”互相涂抹在脸上,祝愿彼此百病消除,求得健康平安。参加过这些有意思的节日后,又顺路向北到大理古城。在雄奇的苍山和娇媚的洱海之间,在厚重的城墙和古老的木屋之间,刘阿姨尝到了布依族七彩米饭,看到了阿昌族户撒刀……就这样走走停停,陶陶然而忘归。

在刘阿姨看来,游居生活给了退休生活更多的多彩性,这样的体验犹如打开一扇崭新明亮的窗,如果你也想体验不同人生,那么享家游居,将为您拉开幸福帷幕,让生活慢下来,让旅游慢下来,享受真正的退休美好生活方式。【享家游居宁波城市展厅,欢迎您莅临参观 88498213、8901903】(特别通知:“寻找甬城百位实力团长”活动正在进行中,如果您是广场舞、旗袍秀等才艺团长,快带你的团员来参加吧~2022年民族春晚等着您!年度冠军万元奖金等着您!)

“免疫力就是好医生” 《宁波晚报》养生汇人参节开幕 “人参水深”,买参要找信誉商家

去年,一本名为《免疫力就是好医生》的图书成为各大网站畅销书籍。这本书集聚了国内多名医学大咖的心血。

家喻户晓的张文宏医生是图书其中一名主编,中国工程院院士钟南山和李兰娟给书籍作序。

免疫力中医叫“正气”

李兰娟在序中说:“免疫力是什么?我们该如何改善免疫力?早知道,免疫系统是随时处于备战状态的‘健康卫士’,会适时采取行动来维护我们的身体健康。任何药物都无法取代人体内与生俱来,兼具防御和修复双重功能的免疫系统。”

书中还写道,免疫力是现代医学的名词,中医称之为“正气”,“正气存内,邪不可干”。如果正气充足,人体免疫力强,不容易生病;正气虚亏,就很容易受到邪气的侵犯,在冬天,往往会表现为比较怕冷,比较难熬。

十人九寒,正气不足很普遍

朱斐是宁波市中医院副主任中医师,他说,晚晴时中医学界有一个扶阳

派,这个学派的医生认为大多数人的正气不足,“十人九寒”。据他临床观察,宁波人喜食海鲜,即便不是十人九寒,正气不足,寒气郁积的现象也非常普遍。

“男性前列腺炎、阳痿早泄、下肢水肿、夜尿频多、内风湿关节炎、慢性呼吸道疾病等等,中医认为都跟阳气不足有关。”朱斐说。

怎么补“正气”中医历来主张冬藏养生,冬天是一年之中养精蓄锐的季节。《素问》中写道,“冬伤于寒,春必温病”,平日里正气虚亏的市民可以趁冬季补一补。

周皓亮



第四届人参节开幕 9.9元起进补15年山参

品牌西洋参	低至 1元/克
15年山参	可低至 9.9元/克
20年山参	50元/克起
25年野山参	118元/克起

品牌红参 85折

消费满500元,赠泡脚包1袋
消费满1000元,赠15年山参10克

泡脚包特惠:59元/袋(买三袋送一袋)

地址:海曙区永寿街6号
电话:87228361



买参要找信誉商家。