



朱国和

“朱师傅，我女儿10月份出嫁，向您预订一床被子。”

“朱师傅，11月我儿子结婚，喜被就靠你啦！”

这几天，鄞州区咸祥镇的弹棉花手艺人朱国和陆续接到好几单婚嫁喜被的订单。天气炎热，本是弹棉花的淡季，但接连不断的订单让朱国和喜出望外。

在咸祥镇，朱国和是出了名的弹棉花师傅。谁家要弹新被子，或是家里有婚事，第一个想到的就是来找他。

朱国和今年70岁，步入“弹棉花”这一行已有50多个年头，可以说是“择一事终一生”。2020年，弹棉花技艺被列入鄞州区非物质文化遗产名录，朱国和成了传承人。



这位七旬手艺人
弹了50多年棉花

淡季里

他的订单依旧不断

朱国和在非遗活动中展示弹棉花技艺。

1 坚守传统，他是家族第三代传人

咸祥地处东海沿海象山港畔，大面积的土地属咸碱性土质，适合种棉花。所以在咸祥，棉花是主要农作物之一，很多人家都存有一定数量的棉花。

因为有棉花制作的需求，旧时，一位来自天台的弹花师傅落脚咸祥，经营弹棉花行业，并招收朱国和的祖父为学徒，与其共操此行。1973年，17岁的朱国和拜祖父为师，开始了自己的弹棉花生涯，他也成为家族传统弹棉花的第三代传人。“祖父告诉我，每个人都离不开棉花，

弹一床棉被，从小孩到老人都可以用，这是一件很有成就感的事。”

拜师初期，朱国和主要给祖父打下手，牵纱、磨盘。有时，他跟着祖父走街串巷，背着一弯弹弓、一张磨盘、一个弹花槌和一条牵纱箴走进别人家里。

那时候，弹棉花是个相当“吃香”的行业。在朱国和的记忆中，学手艺很苦，每天起早摸黑，但一条棉被做完可以卖到几十元，可以说是一个非常不错的“饭碗”。

2 技术过硬，是村里“吃香”的手艺人

由于聪明加勤奋，朱国和学艺三年就出师了。1977年他结婚后，在咸祥老街开了一家弹棉花店，开始闯荡江湖。

弹棉花时，朱国和先在腰间系一腰带，后插一木棍，用绳系牢，左手持弓，右手持槌。用木槌有节奏地打击，以达到棉花纤维重组的目的。这是制作优质棉胎的核心技术。手工制作的棉被细腻柔软，经久耐用。一床10斤的棉被，朱国和往往需要弹六七个小时、敲打几千甚至上万下，一天最多也就能弹上二三床。

棉絮弹完之后，还需要经过牵纱、磨两道程序，因为需要两人配合，妻子王红飞成了朱国和的搭档。

夫妻俩认真勤恳，弹的棉被厚薄均匀、四角平整。因为质量过硬，很快在四乡八里传开了，找上门来的生意也就越来越多。朱国和回忆，一般都是家用和结婚用为主，“村里很多人家，两代人的被子都是我弹的。”

没过几年，朱国和收了一个徒弟。因为生意渐好，身体吃不消了，速度也跟不上，朱国和就添置了一台机器，忙不过来时，就用机器代替手工弹棉花。“最多的时候一天要弹十来条被子，每天起早摸黑，人停不下来，机器更停不下来。”不过在朱国和看来，机器弹的被子远没有手工来得结实和暖和。

3 选择坚持 也在等待传承人

随着时间流逝，到2000年后，棉花被渐渐被蚕丝被、羽绒被等替代，传统弹棉花也不太被需要了，朱国和店里的生意大不如前。但手工艺人的匠人精神，让他没有关门大吉，而是选择坚持。“能弹一床是一床，这么多年了，也舍不得放下。”

时常，村里有老人拿着被子来翻新或者有婚嫁的人家来弹被子，看到朱国和还开着店，精神抖擞的样子，都会长舒一口气：“幸亏你的店还开着，不然我去哪里弹棉被哟？”

2020年，弹棉花技艺被列入鄞州区非物质文化遗产名录，朱国和成为传承人。如今镇里有活动了，朱国和会背上弹弓、弹花槌、磨盘再次出发，不过他是去表演，让更多的年轻人看到怎么弹棉花。

朱国和的一儿一女早已各自成家立业，他和老伴就安心地守着店铺。冬天到了接单子，夏天偶尔做做棕绷床。他说只要还有一个人需要，他就会一直做下去，如果有人愿意来学，更是会倾囊相授。“老底子的技术如果消失了，那真是很遗憾的事。”朱国和说。记者 王悦宁

通讯员 顾一伟 文/摄

中医“CT”治未病，红外热成像破译健康“密码”

李先生最近3个月身体不适，乏力、头晕、胸闷、怕冷，颈肩酸痛、舌苔白腻……他做过多项检查，服用了中药、西药都不见好转。听说镇海区中医医院（龙赛医疗集团总院）治未病科开展红外热成像检测，能分辨人的体质，助力对症下药，他慕名找到该院治未病科副主任包科颖医生。

红外热象显示，李先生为阳虚体质，心阳不振，脾胃虚寒。有针对性地吃了两周中药，加上艾灸治疗，李先生症状好转，复查红外热象，提示脾胃虚、心阳虚

症状已明显好转。

包科颖介绍，医用红外热像技术通过探测人体体表的温度变化，可了解人体脏腑、经络的寒热信息，能让人体亚健康状态清晰地呈现出来，从整体上辨别疾病的寒热属性和脏腑的阴阳盛衰以及潜在的疾病信息。

李先生为阳虚体质，较其他人而言，此类人群更容易出现畏寒等阳虚现象，即人体脏腑功能失调时，易出现体内阳气不足、阳虚内寒等症状。

中医认为，任何事物都分为阴、阳两

面，人体各种脏器也是如此，阴阳两项中的某一项过多或过少时，会打破阴阳平衡，体内脏器会出现相应的疾病。中医根据阴阳将人体体质分为平和体质、气虚体质、阴虚体质、阳虚体质、湿热体质、气郁体质、痰湿体质、血瘀体质等。其中阳虚体质人群大多是因为体内阳气失温煦，也有少数人群的阳虚体质是后天久病伤阳、长期外受寒邪所致。阳虚体质人群常可出现畏寒、四肢发凉、腰膝酸冷、面色苍白、神疲乏力等症状。因为阳气具有推动、温煦的作用，阳虚时会导致

膀胱泄泻不佳，因此阳虚体质人群还会出现夜尿增多、小便清长等表现。

那么，阳虚体质人群该如何日常养生呢？包医生建议：阳虚体质人群在日常生活中要注意保暖、避免着凉，可适当多进食羊肉、牛肉等温热食物。阳虚症状严重时需及时就诊，在专业医师指导下使用附子理中丸、金匮肾气丸等中成药治疗，还可进行艾灸、针灸、拔罐等方式，通过温热刺激达到激发体内阳气的目的。

记者 陆麒雯 通讯员 孙妃