

张海清“走了”。曾经的他经常提上一块写字板,骑着电瓶车,沿河仔细转一圈,在“江干爱河人”微信群里写下当天的巡河日志——没有行政编制,不拿1分钱报酬,这便是他义务守护河道的日常。

感谢你,“无声河长”



■记者许瑞英 通讯员孙钊

8月17日凌晨,杭州市江干区出了名的“无声河长”张海清,因病去世,享年68岁。

叫醒你的衣柜

小个子也能穿出大气场

■转身

同事小周外形甜美、性格明朗,唯一遗憾的是个子小巧,所以经常遗憾自己个子小,衣服不好穿,也经常羡慕时尚杂志上又高又瘦又白的模特,穿什么都好看!

其实在时尚圈,有很多小个子时尚达人,个子娇小,但不管是在各大时装秀场外还是街拍上,都非常亮眼,原因无他,懂得搭配,穿出自己的风格和气场。比如说俄罗斯名媛米洛斯拉瓦·杜玛,这位俄版(Harp-er's Bazaar)的主编,是俄罗斯最受欢迎博客之一Buro 24/7网站的创始人。

她堪称小个子的励志榜样。官报身高155cm,长得不高也算不上美,还已经是孩子他娘,却是各大时装周秀场外的街拍大红花,头牌看秀客,她还曾经战胜超模,成为Roger Vivier 2014春夏系列的最新代言人。

杜玛那几年太红了,相信大家之前也看过她的各种街拍图。无论她的穿衣风格是不是你喜欢的,但有一点却很值得学习,那就是:她也太显高了。

其实,想要“显高”就得学习一些“心机增高术”,掌握了这些小心机,即使是小个子也能穿出大气场。

腰线,请提高腰线!对于160-的小个子们,显高的最基

本法则当然就是突出腰线了。腿部利落。对于所有的小个子/微胖妹子来说,注意腿部的利落都是很重要的,这会让整个人显得轻盈,在视觉上达到显高的效果——否则你以为为什么那么多街拍达人不怕冷光着大腿呢!这些法则同时使用效果当然更佳。提高腰线+腿部利落,增高效果翻倍。腿部利落并不是说都要光着腿,而是指是视觉上的利落,可以把亮点放在上半身,下半身则尽量不要穿太过色彩和图案太繁复的单品。

外套长度在膝盖以上15cm最显高。无论对什么身型的人,外套长度在膝盖以上15cm的,是最显高的。

内搭方面,对于小个子来说,膝盖以上的小A裙当然是基本配置。如果不突出腰线,上宽下紧的穿法也能在视觉上达到“增高”效果。

同色系搭配调整身材比例。同色系套装可以很好地调整身材比例,觉得套装太过正式隆重的话,也可以选择色彩、风格相似的单品达到这个效果。

运用配色提亮全身。因亮色衣服能增强存在感。如果个子不高,还把自己穿得灰扑扑的,则更没有存在感了。当然,不是鼓励大家都穿成五彩祥云,但适当地运用配色来提亮全身,在视觉上也能增强气场。

人生启示

■朱国良

有一样东西,人人都怕。啥?病!

疾病,是生活辛辣的忠告,是生命悄悄的提醒,也是身体发出的声声警报,在告诉你不可掉以轻心。而不少病,则是魔鬼发出的狞笑。透过疾病这面镜子,一个人可以发现人生的苦短、岁月的艰难和命运的多艰。这时候,你便会发觉亲情友情的可贵,就会感到以前不遗余力追求的名利地位是多么可笑和不值,从而对生命中的重与轻、贵与贱可能

他巡河的步伐一直没有停下。凭着一块随身携带的写字板和一辆小电驴,张海清在二号港、东风港等附近河道坚持每天巡河一小时,专门找河道的“茬”。风雨无阻近6年,好像参与治水,早已成为生命的一部分。

提着一块写字板,骑上电瓶车,这是他每天的装备,沿河仔细转一圈,在“江干爱河人”微信群里写下当天的巡河日志——没有行政编制,不拿1分钱报酬,这便是张海清义务守护丁桥二号港的日常。

老张是地道的老杭州,以前住在南星桥,“那里水可清了,一眼望到底……”2009年他因为拆迁搬来了丁兰街道美辰社区。刚来的那两年,家门口的二号港问题有点多,河里不仅长满了野草、水葫芦,一到夏天还散发阵阵恶臭。

“这个闲事,我管定了。”他走遍了丁兰区块的所有河道,将发现的河道问题汇总、反映给杭州市环保局,得到了杭州市环保局的重视,并在2011年被杭州市城管委市区河道监管中心聘为“城市河道义务监督员”。

说“他”“无声”,是因为2014年夏天,张海清刚刚被聘为丁桥二号港的民间河长,一个月后,便因患喉癌切除了喉部,从此他的脖子就戴上了金属环,再也不能说话了。可

没法说话 他带着写字板巡河写抗议

社区书记陈晓明说,这个张海清,真可是个热心肠。“55岁以前,他瞒着老婆,每年都在献血,累计义务献血有7000毫升,还拿过杭州市无偿献血光荣奖呢……”而且,张海清还救过两个落水的人。

因为生了喉癌,老张的喉咙动了手术。老伴张春花说,“刚动完手术就要去巡河,每天还要去化疗……我让他把河长的事放一放,身体哪能吃得消……”老张不听,没法用声音抗议,就用小孙子的写字板“写”抗议。也正是从那时起,这位开不了口的民间河长开始了一块写字板、一辆小电驴的“无声”巡河记。

于是,他便把自己要说的写在写字板上,劝导踩绿化、河内游泳等不文明行为、反映河道问题给有关部门、劝阻网鱼(电鱼)等破坏行为,至今已更换13块写字板。

老张每天还要用“江干爱河人”微信群沟通,这是一个反映巡河护水动态的工作群,区级有关部门的负责人针对“爱河人”反映的情况,可第一时间查实、处置、跟踪。目前,他联系的河道(丁桥二号港)已从黑臭水体成为水清、岸

绿、景美、河畅的城市后花园了。

大爱无声 一个民间河长带动一群人

2016年张海清荣获市级“优秀基层河长”和“优秀民间河长”、“最美江干人”等称号,2017年荣获区级护水“大爱无声”称号。

在他的坚持努力下,杭州市丁兰区块涌现出了一批批的治水先进。如今,丁兰区块的河道一天比一天好。2018年底,丁兰西片区河道即丁桥新城二号港、五会港、大衣港和同协河等4条河道,成功获评2018年省级“美丽河湖”。去年底,经过杭州市河道保护管理中心、市治水办、市水利局等市级部门专家的验收,通过现场踏看、听取汇报、台账检查、专家评审等环节,一致认为江干区环丁水系符合省、市“美丽河湖”建设标准。今年春天,因为全域建设省级美丽河湖和“污水零直排区”,丁兰街道又荣获2019年度全省“五水共治”工作考核优秀乡镇(街道)。

而成绩的背后,正是一个又一个张海清的身影,是大家的共同努力,才有如此“城市和河道参差有序,人文与山水完美交融”的今天。

伴



孟瑞旭 摄

杭州西湖区餐饮倡议大盘变小盘

珍惜粮食 杜绝浪费

■朱旭

杭州市西湖区在全区倡议“厉行厉行节约 杜绝餐饮浪费”,西湖区的餐饮单位纷纷行动起来。在青芝坞慢生活特色街区的一家特色餐馆里,前来就餐的消费者们就欣喜地发现,店家在原有大盘菜的基础上,推出了同质减量减价的小盘菜,不仅可以花同样的钱品尝到

更多品种的菜肴,还能避免大盘菜吃不完浪费的尴尬。

近期,该街区管委会响应“厉行节约,杜绝浪费”的号召,向街区内200余家民宿、餐饮及咖啡茶吧店家发出倡议,在全面推行“光盘行动”“公筷公勺”的同时,开展“大盘变小盘,实惠更节俭”行动,将各家经营的餐饮食品根据客人的实际需求量化大为小,化整为

零,从点单数量开始减少餐桌浪费。

勤俭节约是中华民族的传统美德,也是健康文明的生活方式,更是践行社会主义核心价值观的生动体现,让我们行动起来,一起承诺:珍惜粮食、按需点餐、按需取餐、剩菜打包、拒绝铺张、健康饮食、餐餐光盘、绝不浪费、说到做到。

大生活小扫盲

米面长虫还能吃吗

■春生

俗话说,民以食为天,可知吃饭不仅要吃饱,还要吃好。担担面、糖糕粑粑、肉夹馍、臊子面……越来越多的特色美食受到人们的追捧。

看到这里肯定有不少人开始要流口水了,但是你知道美食制作过程中,让人头疼的的是什么吗?尤其在夏季,天气炎热,空气潮湿,制作美食最重要的原料——米和面粉,在存放的过程中很容易生虫子,更让人疑惑的是这些虫子是从哪来的?密封保存为什么还会出现?这些虫子会传染疾病吗?

米面里的虫到底是哪儿来的?米面里面的虫并不是凭空出现,而是通过虫卵孵化出的幼虫。粮食通常在生长的时候就有虫卵,成虫在加工过程中会被杀死,但是剩下的营养部分仍带有虫卵,这些虫卵在适宜的条件下便会孵化成幼虫。此外,储藏环境和运输的过程中也会有虫源,只要温度和湿度达到合适的条件便会迅速繁殖。

米虫也叫米象,米象这个名字来源于它细长的鼻子,其个头只有3-4毫米,鼻子却有1毫米长。米象有翅膀可以飞行,但在米仓中很少飞行。拟谷盗是经常出现在面粉里的虫子,它们比米虫要大一些,长4.5-6毫米,呈红褐色,通常分为赤拟谷盗和杂拟谷盗两种。

米面里的虫会在米面里产卵,成熟的米象会用口中利器将糙米挖成深孔,并在里面产卵。虫卵发育成长主要靠

谷粒,一步一步将谷粒咬穿,最终掏空米粒,并把虫粪排到米粒外面。但是米象自身没有病毒,也不会传染疾病,米象对人们也不会产生叮咬或者寄生等问题,只要洗去米虫可安全食用。面粉里的拟谷盗也可产卵,只有在气温较高时才会迅速繁殖,每只雌虫可产卵1000粒,但不具有传染疾病的能力。

生虫的米面是可以吃的。被米象咬过的米粒表面颜色变暗,厚度变薄,经过淘洗会漂在水面上,弃去坏掉的米粒即可食用。生虫的米面如果采取合适的措施不会产生安全隐患。

生活中,我们也可以有下列方法防止米面生虫。

树叶预防法:摘取新鲜干净的杨树叶或槐树叶清洗晾晒,晒干后盖在米粒上面,厚度保持3厘米左右,即可预防米象。

纱布防虫法:传统防虫的方式是将花椒或麻椒放入纱布中裹紧,放入米袋中,研究表明,15-25粒麻椒,花椒就足够驱除1升大米中的米象。

熏蒸法:是在密闭场所用熏蒸剂的气味来杀死害虫的一种方法,一般将大蒜作为熏蒸剂,研究表明,10-12瓣大蒜放入米中,3天就可以杀死1升大米中几乎所有的米象。

隔氧法:可选用隔绝氧气的方式将米面密封保存,分装入袋子中,然后抽真空,从而预防害虫。

低温法:将米面分装到干净的塑料袋里,放入冰箱冷藏,害虫达不到合适的温度便无法继续生长繁殖。

生活志

给耳朵装一扇窗

■李晓琦

周末,带女儿去培训班,女儿刚上公交车,她突然看到了不远处的伙伴,激动地大声叫着她的名字。与她仅一街之隔的小姑娘正低头看书,似乎并没有听到女儿的喊声。车开远了,我问女儿:“你叫了她这么久她也没答应,你不生气吗?”女儿歪着脑袋说:“我不生气,因为她的耳朵里有扇窗,关上了。”听了女儿的话,我不禁笑了,多么可爱又可笑的理由啊!但细细想来,竟觉得这句话颇值得玩味。

想起年少时看过的一部名为《茜茜公主》的电视剧,片中的老国王因为耳聋与老王后闹出了很多笑话。我一直以为国王的听力真的存在严重障碍,但其中一个场景却让我恍然大悟:率真活泼的茜茜公主因为没有遵守王宫的繁文缛节而受到老王后的指责,她非常伤心,周围的人都走了,她与别人一样也认为国王耳聋,所以发了好多牢骚,没

想到老国王在她发完牢骚后竟宽慰她,茜茜公主大吃一惊,也由此知道了国王原来一直聋着。聪明的国王关上了耳朵里的那扇窗,对于身边的人做的那些自己不满意的事、说的不悦耳的话,只要不违背原则,可以视而不见、充耳不闻,可以不放在心上,国王因此也过得逍遥快乐。

老妈年过花甲耳聪目明,却因生活琐事与弟媳妇有不小的矛盾。她后来听了老友的劝告,年老了不妨装聋图个耳清心闲,既有益身心,又不伤和气。老妈从此也有意无意关起了耳朵里的那扇窗,不仅平息了家庭纠纷,还调节了家庭气氛,增添了生活乐趣。

社会是个名利场,纷繁喧嚣,身处其中,免不了要受各种干扰。要想成就自己的事业,要想坚守自己的阵地,也要为自己的耳朵装上一扇窗,不去理会闲言碎语,对不怀好意的流言一笑置之,心无旁骛地过自己想要的生活,这才是对待生活的大智慧。

“新风习来” 共创文明



连日来,开化县城西社区志愿者组成“新风习来”宣讲团,走进广场、居民小区开展以“牵手文明行 共创文明城”为主题的有礼系列宣讲活动。宣讲团通过发放资料、文艺演出、宣讲教育等多种形

式,向市民推行文明创建、垃圾分类、使用公筷公勺等,进一步提高社区居民对创建全国文明城市的知晓率、支持率和参与率,让文明城市有礼之花开遍开化城乡。

通讯员齐振松 童丽华 摄