

# 美好生活翩翩来

## 五大工程扮靓“兰里水乡”

■沈利琴、刘海琪

以前,这里又脏又臭,根本没人来。现在,这几条河水变清了,鱼虾也多起来了。这里不仅是我们这些居民的聚集地,还成了“网红”景点,许多游客还来这里打卡。”杭州市西湖区三墩镇绕城村居民陈大伯在河边散步,看着清澈的河道,脸上洋溢着开心的笑容。位于三墩镇的“兰里水乡”,河道总长16.4公里。近几年来,三墩镇统筹推进“五水共治”“五大工程”,扮靓“兰里水乡”。

为了治理好水污染问题,三墩镇积极推进“五水共治”、美丽乡村建设、小城镇环境综合整治等行动,整村搬迁2387户,改变了过去垃圾成堆、污水横流的现象。以“污水零直排”建设为抓手,三墩镇完成生活污水终端处理项目37个,惠及农户2036户,大力根治岸上污染源头。

### 实施水网连通工程,为水网动“手术”

河道水网的作用类似人体的小血管。针对域内断头河较多,水网连通性不佳的情况,三墩镇开展“血管大手术”,进行全域水网贯通工程,打通断头河17条,实行常态化生态清淤和生态补水,强化河道的自净能力,河道水质稳定在Ⅲ类以上。

### 实施河流规划工程,构建“江南美景”

三墩镇对区域内数条河流进行整体规划治理,通过种植多样化水生植物等形式,使水体自净和生态修复能力大幅提高。三墩镇建成滨水绿道12公里,打造景观节点47个,新增绿化面积59.36万平方米,将美丽乡村的古道、古埠、古桥串联成网,构建城中江南美景。

为了落实“兰里水乡”建成后的



长效管理,三墩镇建立健全河湖管护长效机制,实施河道生态缓冲带“1+N”常态化督查机制,推出包含责任人、处理时限、处理结果的责任“三落实”工作法。同时,三墩镇成立4支民间护河队伍,聘任民间志愿

者一百余名,营造共建共管共享氛围。

### 实施河道智治工程,为河道管护插上“数治翅膀”

三墩镇综合应用动画模拟、智

能传感、物联网等技术和手段,对区域主要水体水质、水文及生态缓冲带进行全面动态监控,通过建设“智慧治水”平台,布设河长制电子显示屏,引入无人机、无人船在线监控监测,实现河道全域数字化管理。

通过“五大工程”,三墩镇实现了“兰里水乡”“水清、岸绿、景美”的蝶变,河边建成多个主题公园,形成文化大环线,丰富群众精神文化生活。随着沿河滨水绿道的贯通,该镇相继成立了“兰里跑团”“青河志愿者”等民间组织,群众幸福感得到极大提升。

此外,在贝家桥港兰里片区,该镇还打造成了集生态农业、旅游休闲、运动养生、乡村民宿等特色产业于一体的现代化都市农业综合园区,助力乡村经济发展,实现农民增收致富。

幸福生活

## 父亲的角色

■马亚伟

我总在想,父亲在儿女成长的过程中充当了什么角色。这个问题好像有点复杂。

记得很小的时候,父亲是我的偶像。那时候,我觉得父亲高大威武,是坚强和勇敢的代名词,这个世界上,没有任何事能够难倒他。那年,父亲经营的小纸厂遭遇问题,不仅赔了个精光,还欠下了很多外债。母亲整天抹眼泪,有时还会坐在院子里大哭。父亲却坚定地说:“没有过不去的火焰山!会好起来的!”在父亲的精心运作下,纸厂重新活了起来,生活又开始充满了希望。父亲成了我崇拜的对象,有父亲在,就有的是希望,一定能迎来曙光。

我上初中后,像一只刺猬,变得叛逆,动不动就和父亲作对。因为贪玩逃课,老师把父亲叫到学校,父亲除了低头向老师保证要好好管教我,无计可施。面对女儿,他不能骂,也不能打。我看到了父亲的无奈,觉得他不再那么无所不能了。与此同时,我和班里的一个男同学联系紧密,我们经常拿纸条,我的学习成绩滑得厉害。父亲没完没了地给我讲道理,我统统当成耳旁风。那个阶段,父亲就像我的敌人,我与他斗智斗勇。当然,最后的结果是,我终于认识到父亲的良苦用心,我收敛了满身的刺,学会了与父亲温和相处。

工作以后,我把父亲当成了朋友。父亲为人厚道,生活经验丰富。每当我遇到问题,总喜欢告诉父亲,让他帮我出谋划策。不论是工作还是生活中,父亲都帮了我不少忙。这个世界上,父亲是没有半点私心的朋友。

如今,父亲老了,却好像老成了一个孩子。父亲几乎每天都给我打电话,凡事都征求我的意见。他总说:“我老了,脑筋不好使了!”我安慰他说:“爸,你一点都不老!”可是,父亲真的是老了,会突然病倒。那次,父亲生病住院,我每天照顾他,给他做饭、送饭、喂饭,像照顾孩子一样。父亲说闷得慌,我给他买了小收音机听;父亲说想外孙女了,我带着女儿来哄他开心。我想起小时候,父亲也是这样,给我买文具,买好吃的,逗我开心。爱,就这样有趣地轮回着,温暖深情。

父亲的角色千变万化,可唯一不变的,是深深的父爱!

一到夏天就手脚心发烫

## 阴虚体质

## 如何安然度夏?

■苗露

随着杭州入梅,气温也是逐日攀升,本来还能就着电风扇堪堪度日,这两天便忍不住想打开空调。

然而,还有一部分人更为痛苦:每到夏天都觉得手脚心发烫,晚上睡觉盖着薄被也忍不住将手脚伸出来;着实燥热难耐时,甚至想要脱鞋直接踩在瓷砖上,或背靠墙面才能缓解……有这类情况的人,很可能就是传说中的“阴虚体质”。

### 手脚心发烫 夏天愈加明显

浙江省中医院中医内科主治中医师连樟晖说,阴虚体质的人往往会出现“五心烦热”的症状,顾名思义,即双手心、双脚心和心胸发热,并且越是天气热的日子,这种表现越明显。

《黄帝内经》记载:阳盛则身热;腠理闭,喘粗为之倪仰;汗不出而热,齿干以烦冤……能冬不能夏。意思是由于夏季阳气较重,人体心火较为亢奋,流汗多等情况都会导致心的阴阳失衡。如果本身就心阴不足,出汗会触发阳亢之症,诱发或加重手脚心发热的症状。

再加上夏季本身是一个“开泄”的季节,人体阴精储备相对较少。没有了阴精的制约,阳热相对偏亢,严重时会影响到躯体内部,让人感觉体内有火气,心情也随之烦躁。相对的,等到了冬季,万物封藏,就比较容易将火气压下去,手脚心发热、内心燥热的情况会减轻很多,甚至随之消失。

“不是只有胖的人才会在夏季感觉特别燥热,”连樟晖表示,阴虚体质的人往往体型瘦长,且工作压力大、精神紧张、心情郁闷、失眠等情况,喜好吃辣、熬夜等习惯都可能导致阴虚火旺。

### 注意生活细节调整 可多饮酸甘美味酸梅汤

如果发现自己正是阴虚体质,并且被相关症状困扰多时,在尽快就医的基础上,可以从一些生活细节着手,慢慢调节自身体质。

“最简单的方法,就是尽量避免熬夜与吃辣。”连樟晖说,夏季暑盛伤津,多汗与熬夜、吃辣等习惯更是容易伤阴。如果能够给身体充足的睡眠时间(成年人每天保证7~8小时,晚上睡不够可酌情在午休时间补足),晚间早些休息,自然放松,有利于气机在体内运行,修复人体受损与不足的地方。

饮食要少吃火锅、烧烤、炒货等食品,尽量避开辣椒、大蒜、葱、花椒等辛辣燥烈食材,可以适当多摄入滋阴清热、养心安神的食物。

“夏季要多补水,觉得白开水喝着没味道不妨试试酸甘可口的酸梅汤。”连樟晖表示,据《素问·阴阳应象大论》,“气味辛甘发散为阳,酸苦涌泻为阴”。按照中医传统理论“酸甘化阴”,酸味为阴,能生津止渴,故有成语“望梅止渴”。甘味能缓,能润。酸甘化阴即是用酸味药合甘味药,有酸甘合化、滋阴生津的作用。常用的药食同源、酸甘化阴的药对,如乌梅配甘草。

如果想自己在家制作酸梅汤也很简单,选用生津止渴功效的乌梅、消食开胃的山楂、芳香醒脾、理气和胃的陈皮,调和脾胃的甘草与冰糖一并熬制,最后撒上芳香醒脾的桂花即可。

除此之外,阴虚体质的人体内阳气往往较盛,适当减少运动(尤其是剧烈的有氧运动),有助缓解手脚心热的情况。暑气正盛时,可选静养的瑜伽、呼吸训练等方式进行锻炼。同时,要保持好心情,遇事不要急躁,合理安排时间,尽量避免疲劳感的累积。

## 设·未来 因热爱而进步



■郭艳妮、马琳、陈边媛

日前,在杭州市安吉路实验学校安吉校部大礼堂,一场学生美术作品展悄然开展。还没来得及宣传,没有大范围组织参观,课余课间,就吸引了众多学生前来打卡。

此次展览的主题为“设·未来”。不论是六七年级的平面构成、包装袋设计,还是八九年级的服装、书籍阅读推荐折页设计、图形创意,无不体现出平面设计的教学渗透。从这些作品

中,我们可以看到老师们对于课堂作业的精心设计和同学们在完成作业时的独特审美和思考。这些看似自成系列的作品,其实相互间有着内在的深层联系,并非独立成章。

从这些灵气迸发的作品中,我们看到艺术刚刚萌发的样子,纯净、本真,同学们用最接近心灵的艺术语言表达着对这个世界的理解和发展。观者透过这些作品自能看见他们心里的所想所思,并与他们同在。

## 今天你“低碳”了吗?

### 金华启动节能宣传月活动

■陈涵

日前,金华市节能宣传月活动在能源互联网服务体验中心启动。本月,该市将围绕全国节能宣传周主题,深入推动绿色低碳发展理念走进千家万户。

2021年,金华市完成电网建设投资23.2亿元,助力社会经济高质量发展的同时,坚决贯彻碳达峰碳中和决策部署,构筑生态文明绿色

发展之路。去年,国网金华供电公司不断促进风电、光伏等清洁能源发展,探索打造义乌、磐安“电力一张网·共富义磐棋”,试点充电桩“整体加装”“统建统营”模式,新建充电桩72座、充电桩532台。

节能环保人人有责,养成绿色低碳好习惯。践行绿色低碳出行;养成低碳居家习惯;打造低碳简约家装;选购低碳环保器具;优选天然面料衣物;少用一次性消费品;选择

耐用简装产品;推行健康低碳饮食;倡导文明低碳风俗;积极参与低碳活动。同时,鼓励市民积极学习低碳知识,主动参与“地球一小时”、植树节、低碳日、浙江生态日等主题活动,爱护山水林田湖草生态系統。

启动仪式上,金华市居民生活在领域低碳示范点揭牌。接下来,全市还将开展节能进社区、进企业、进学校、进机关等活动,增强全民节能意识,营造良好的节能氛围。

## 只此青绿在人间

■郑凌红

有些食物,你说不出哪里好,但就是谁也代替不了。比如,开化青蛳。

开化青蛳也是螺蛳的一种,只是它比较特别,出了开化就不好找。长在清水里,外壳墨绿,体型细长,所以它的全名叫清水螺蛳,开化人钟情于它的“青绿”,认为这是青山绿水的恩赐,便唤作:青蛳。

从记事起,无论是亲戚朋友还是左邻右舍,清明刚下肚没几天,就想着集体去捡青蛳。那时候的夏天好像特别长,但谁也不怕热。饭后眯个把小时,起来后竹椅上靠一会儿,然后去冲个冷水脸,脱掉长裤,换上裤衩,提起塑料水桶,戴上麦秆草帽,提个小水壶或小水杯,就

留下的是一段清凉等待。当然,最好的青蛳藏在最深的山里。深谷幽涧,是资深食客青睐的主场。他们懂得在夜间出没,跟上青蛳随气温下降而倾巢出动的习性。自制的防水面罩,用牙齿咬住,清水下

的世界,一目了然,一个个被收入网内,装入袋中、扔进桶里,是无法言语的满足感。

把青蛳带回家,就把人间烟火留在了开化人的记忆最深处。养在水桶里,滴上几滴菜籽油,等一晚。第二天,从青蛳尾巴的第二圈螺纹处剪掉一点,塞干柴,热大锅,倒入菜籽油。估摸六七成油温,加生姜、大蒜,倒入青蛳,加清水,以覆盖锅底内圈三分之一处为最佳。而后倒入料酒,佐少许白糖、盐、鸡精,加生抽、青红椒、葱段等,最后加上从菜园子新摘的紫苏碎段,以灵魂搭档的深情拥抱收汁。

青蛳装盘,如盘中明珠,紫色、红色、墨绿、青黄,色如夏花,鲜香扑鼻。那会儿,吸青蛳还是个技术活,青蛳不同于普通的螺蛳,食之有别。螺蛳肉厚,青蛳肉细,没有泥土味,肉质也更鲜美。灰绿色的鲜肉,微苦口感,滑润有余,劲道绵长。

那时候,农家吃青蛳可不比城里人吃螺蛳讲究,用不上筷子,而是缝针竹签。因为青蛳细长屁股小,需要用特制的“餐具”将它完整地呈现出来,吸入口中,经由喉咙抵达胃的最深处。可是,它又是那么不容易果腹,就像嗑瓜子一样,越吃越停不下来。吸一口,挑一口。时不时蘸一点碗里的汤汁,又有了全新的美味,螺

肉的紧致和郁香的四溢包容在一起。

夕阳西下,暑热退去,院内小坐,搬出长短凳椅,在各自的领地里摆上一盘,轻吟闲聊,配土酒,配啤酒的配啤酒,配花生米,配稀饭的配稀饭,档次再高点的,配个小龙虾,诸如此种,掀起的是放不下的集体心跳。原来,开化青蛳想证明的是,它不是打打牙祭,而是一道正经的菜,要慢慢吃,慢慢吸,慢慢咀嚼,慢慢回味,才更有味道。

开化青蛳,是开化人追求心清气正的精神图腾。夏天一到,只此“青绿”在舌尖。它在岁月的历练与淘洗中,成了家乡味道的外溢,构成与天下食客人生轨迹交融的一部分。