

我的共富  
好生活

# 太极舞出“俏夕阳”



■洪漩、潘国峰

杭州西湖分为里西湖、西里湖、岳湖等，里西湖旁有个宝石山，围绕着宝石山，有个西湖区北山街道。街道里有支年纪最大88岁、平均年龄66岁的太极拳队。

## 寻找归属感和幸福感

早上6点半，有些人尚在睡

伏，队员们几乎全年无休。而这样的训练，已经进行了14年。

年逾七旬的童雪娟曾获首届“杭州市十佳健康达人”称号，她不仅是这支太极拳队的灵魂人物，在杭州太极拳界也有口皆碑。不少队员正是慕名而来，加入到队伍中。

“聪明人投资健康，明白人储蓄健康。”童雪娟认为，打太极拳正是为自己的身体“储蓄+投资”。早些年，她曾因操作生计落下一些病，直到2006年开始接触太极拳，身体才好了起来。并且，她在太极拳队伍中找到了归属感和幸福感。

慢慢地，身边人视她为“养生达人”。这也让她更觉得有义务带动更多人参与运动。2013年，她从前任队长手中接过大旗，带领着队友们持之以恒地投入训练。

为了将队伍发扬光大，她自费参加杭州市武术协会的考核，获得准特级教练员的资质。同时，她所带领的太极拳队每年都积极参加市、区、街道组织的各种活动和比赛，多次被评为杭州市

示范社团。就在6月底举行的2022年西湖区第四届健身气功气舞交流活动中，团队再度将优胜奖揽入怀中。

即使是疫情期间，童雪娟也没有耽误健身，而是号召队友们在家中锻炼，录制视频上传“打卡”。大家会在群里讨论，“云上”切磋，这让成员们在特殊时期也享受到了快乐与关爱。

## 他们眼中的共富好生活

“我们这里最年长的88岁，最年轻的也是退了休的年纪。”成员毛晓玲今年70岁了，但是在团队中，她直言自己还算年轻。

加入太极拳队已经6年的她，几乎没有缺席过训练，“几天不来还怪想的，打拳成了我退休生活的重要组成部分。队友们都积极响应全民健身，平时互相指点切磋，收获自我认同感，很好地填补了老人因为退休产生的心理落差。”

57岁的顾渝英在团队中尤其亮眼，每天来健身房前她都会抹上淡淡的口红，显得气色格外好。加之日复一日的不懈锻炼，看上

去似乎才六十多岁。她表示自己是在朋友的推荐下来到了弥陀寺这片文体沃土，本来是想来学葫芦丝，后来却被太极拳吸引了，正式加入了这个有爱的健身集体。“团队氛围好，队长教得也认真。训练时很考虑老年人的运动特点，设置合理的运动时间和运动强度，夏天6点40开始，冬天7点多开始，每次练一个小时左右，练完身心愉悦。”

阮洪泉从安徽老家来杭州不到两年，却在太极拳队待了差不多一年半时间。他告诉笔者，正式退休后他和老伴便来杭州带孙辈，一开始听不懂杭州话，和本地人交流不多，直到无意间遇见了太极拳队，这才找到了组织。“加入团队后，我感受到了杭州的包容与友爱，结识了不少拳友，还参加比赛收获了一些荣誉。”阮洪泉感叹，老年人心中的共同富裕，就是退休后的充实、精神富足、身体健康，这也是子女、为国家减轻负担。

“希望更多人加入我们，让太极健身运动蓬勃地开展下去。”童雪娟说。

## 旅途上的生日

近日，在G1451次列车上，杭州客运段高铁二车队巧红乘务组开展了创建十周年庆生活动，乘务人员与旅客一起过生日，并为旅客送上定制的纪念小礼品。

通讯员周国摄



话古今

## 夏日趣话“瓜文化”

■孟祖平

夏日，许多瓜果到了成熟时令季节。俗话说：夏吃瓜，秋吃果。是说夏至到来，雨水增多，天气潮湿闷热，多吃些时令瓜果，可以起到清热化湿、排毒养颜的作用。

夏季适宜吃苦瓜，中医养生学认为，苦瓜味苦、寒，有清热解毒、明目功效。苦瓜以味得名，苦字不好听，广东人又唤做凉瓜。其实，苦瓜有一个很好的别称，叫“君子菜”，苦瓜有“不传己苦与他物”的植物属性，与别的

菜同炒同煮，不会把苦味传给对方，所以，中华文化给苦瓜赋予“有君子之德，有君子之功”的品性，誉之为“君子菜”。

古代的吃瓜，颇有讲究。比如，“切瓜”因人而异，据《礼记·曲礼》记载，为天子削瓜，先剖成四瓣，再横切为八，用细葛布覆盖；

为士人切瓜，横断为两半，去掉瓜蒂；庶人食瓜，只去掉瓜蒂，啃着吃。

近年来，“吃瓜”有了新的意义，“吃瓜群众”被用来形容围观某事物的人们。

中华种瓜历史悠久，早期本土瓜种较少，主要有甜瓜（哈密

瓜）、冬瓜等品种，黄瓜、西瓜、丝瓜、南瓜等是后来外来品种。在中华本土瓜种中，甜瓜是文献记载最早的品种，《诗经》之《豳风·七月》中“七月食瓜，八月断（摘下）瓠（葫芦）”所说“七月食瓜”的瓜就是甜瓜，瓠是葫芦。

夏季，最适宜吃的甜瓜首选西瓜。西瓜清爽解渴、味甘多汁，是盛夏佳果。啃西瓜的习俗，也意用西瓜“啃”去暑气，迎接凉爽秋季。

西瓜属于寒凉水果，所以起初被称作寒瓜，因是从西域而来，后来就称之为西瓜。其果皮、

种仁，在古代均可入药。

瓜，在古代主要分为“果瓜”和“菜瓜”两大类，果瓜是指甜分高、可当水果吃的瓜，周代祭典所用的瓜都是果瓜；菜瓜是供作蔬菜用的瓜，比如黄瓜、丝瓜和冬瓜。

说到瓜的外形，大多浑圆，颇似孕妇腹部，其体内多结籽实，因此，在古代瓜被赋予生育和祈子的吉祥寓意。

《诗经》之《大雅·绵》中有“绵绵瓜瓞，民之初生，自土徂落”（瓞，指小瓜），意思是像小瓜一样，繁衍后代，

绵延不绝。因此，“绵绵瓜瓞”一词后被用来比喻子孙繁衍，相

不绝，还常用来祝愿子孙昌盛。

相应地，瓜瓞纹也成为传统的吉祥图案。

在菜瓜中，有一种瓜，杭州人叫“青菜瓜”，是专供制作杭州特产“双插瓜”的食材。“双插瓜”（又称双菜瓜）是一种用酱油浸渍而成的小菜，其名字由来，是因酿制之时将瓜插在酱缸里，像一双双筷子，故称“双插瓜”。

对老杭州来说，“双插瓜”也是头伏必吃的美食。每逢头伏，杭州百年老店景阳观酱瓜开缸，很多大伯大妈赶来抢购，买回家切片后用白糖或蜂蜜再继续腌，一边腌一边吃。

## 家门口有了心灵栖息地

“健心客厅”正加快走近每一个嘉兴人

■樊昕旖、孙金丹、吴红艳

“‘健心客厅’里不仅给孩子提供了一块玩耍的区域，有志愿者陪伴，家长们还能坐在旁边聊育儿经，和心理顾问聊聊天，挺好的。”近日，市民唐女士带着8个月大的孩子在嘉兴市图书馆总馆的“健心客厅”里练习攀爬。

唐女士说，她作为全职妈妈，大部分时间在家带孩子，心里有许多话想说却发现找不到一个地方可以倾诉。她住在嘉兴市图书馆总馆附近，偶然间路过图书馆时看到布置十分温馨的“健心客厅”，于是走进去看了看，没想到就在这里找到了可以倾诉的地方。她说，自从有了“健心客厅”后，就多了个谈心的地方，既安全又能免费享受服务。

如今，这样的心灵健康服务在嘉兴越来越普遍。而提供此类

服务的重要载体，就是在全市布点越来越密集的“健心客厅”。

自2019年成为全国社会心理服务体系试点城市以来，嘉兴市紧紧围绕“全民健心，幸福嘉兴”这一主线，加快推进涵盖“全民、全域、全生命周期”“人人关注、人人参与、人人享有”的社会心理服务体系新格局。“健心客厅”就是在这样的背景下应运而生的。

据悉，全市目前已建51家“健心客厅”，服务的触角不断向基层延伸。

“健心客厅”之所以能够在嘉兴快速布局，是因为依托了一种成熟的模式——图书馆总分馆模式。得益于这一模式优势，“健心客厅”快速在嘉兴人身边“落地开花”。全市已建成的51家“健心客厅”中，大部分就是依靠图书馆总分馆模式建成的。

建设在图书馆的“健心客厅”

也成为了当地线下社会心理服务的主阵地。截至目前，先期建成的市图书馆总馆、秀洲区油车港镇分馆和嘉兴经济技术开发区城南街道运河公园智慧书房3个试点“健心客厅”，已经累计入驻心理顾问400人次，开展300多场活动，发放1万份宣传资料，提供心理服务4万多人次，逐步形成集健心、阅读、休闲、育儿于一体的网红打卡地。

位于嘉兴市图书馆总馆内的“健心客厅”，是设在少儿服务区内的一个独立区域。一个200平方米的空间，柔软舒适的爬爬垫，童趣灵动的装修，错落有致的书架，醒目独特的标识……走进“健心客厅”已投入使用；嘉城集团将“健心客厅”引入了“城市书屋”；党群服务中心、社区服务中心等公共空间也在融入社会心理服务功能……

数量提升的同时，“健心客厅”的服务也在提档升级。建立

之初，“健心客厅”的定位为“读懂儿童、赋能家庭，温暖社会”，通过创设安全有益的学习环境，构建以人为本、儿童友好的社会支持系统，提升市民的获得感、幸福感、安全感，培养自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。在探索“健心之路”的过程中，“健心客厅”有了明显的升级。

“刚开始的理念是让0到3岁的孩子能走进图书馆，把孩子吸引过来后，他们的家长也自然会一起过来，现在我们更希望将健心服务贯穿全年龄段的人群。”郭玉珠说，在嘉兴市图书馆内，除了为青少年设立的“健心客厅”，还专门为成人打造了一个“健心书房”。

当前，该市所有的“健心客厅”都在尝试摸索为全年龄段人群提供健心服务，以群众的精神富有助力嘉兴市打造共同富裕典范城市。

人世间

## 家有全国粮票300斤



■李明军

当然是浙江省粮票。

除了省里的粮票，为统一调控粮食的供应，国家当时还印发了全国通用的粮票，如果跨省工作，必须打报告申领全国粮票。因此，全国粮票数量不多，很是珍贵。小时候，我记得这些都是珍藏在樟木箱里边的。

对于粮票的记忆是我们这些六七十年代出生的人无法忘却的。当时城镇户口所有居民每个月都定量配给粮票，并以此与钞票搭配去买粮。我非常清楚地记得，居委会每过一段时间都会来发放包括“购粮证”在内的诸多票证，每家按照人员的年龄大小和是否壮劳力发粮票，每月从十几斤到二十几斤不等。因当时各省都有自己的粮票，我们舟山户籍的粮票

如今，眼看着国家越来越富强，人民物质生活得到极大的提高，粮食似乎已经不是问题，但在我们身边，对于粮食的浪费也确实存在。所以当看到中央提出节约粮食，进一步推进光盘行动时，我认为是极有必要的。也许袁隆平是我们每个中国人的幸福，如果每个人都能从身边做起，节约粮食、反对浪费，更能确保我们未来的幸福。

小妙招

节约1度电居然能做这么多事

## 夏季居家省电全攻略来了

■陈齐瑞、叶红豆

棒，提高加热效率。

洗衣机类：洗涤前，先将衣物在水中浸泡15分钟，缩短洗衣时间；将衣物进行分类，厚薄分开洗比混在一起洗能更有效地缩短洗衣机的运转时间，根据每次洗涤衣物的数量来选择适合的水位；使用预约功能，避开高峰时间使用谷电进行洗涤，既省电又省时间；同等洗涤时间下，洗衣机的强挡模式比弱挡模式更省电。

电饭煲类：尽量选购大功率电饭煲，煮同量的米饭，700瓦的电饭煲比500瓦的要省时省电；煮米饭时将米淘净，在清水中浸泡15分钟，用热水或温水煮，可以缩短煮饭时间；电饭煲煮完饭会自动跳至保温，此时可以关掉电源，利用加热盘的余热保温米饭；及时清洗电饭煲发热盘、内盖和排气孔，不仅干净卫生，还能省下不少电。

那么，夏季居家如何既舒适又省电呢？超全攻略来了！

空调类：空调温度设置在26至28摄氏度之间能达到最佳节能省电效果，空调每调高1摄氏度，能节约用电6%至8%。

夏天的空调出风口叶片应选择向上吹；适时使用定时、睡眠和除湿功能；减少电器重启次数，持续运行更省电，长时间不用空调时，要及时拔下电源插头；每2至3周清洗一次隔尘网，不仅会使空调制冷效果更好，也能省下2%至5%的用电。

另外，我们还可以——

选用节能灯

一只11瓦节能灯的照明效果，顶得上60瓦的普通灯泡，而且每分钟能比普通灯泡节电80%。充分利用自然光，在自然光能够满足需求时，尽量不开灯。

养成正确的充电习惯

手机充电时先插手机可能产生电涌；充电完毕后先拔电源，会给手机带来危害。建议充电时，先插电源后插手机；充满后，先拔手机后拔电源。

手机充完电后需拔下充电器，如果不拔下，这小小的充电器会源源不断地消耗电能。目前手机充电器的空载功耗大多在0.3瓦以上，有些不合格的充电器能达到0.5瓦甚至1瓦的空载功耗。

电风扇使用中挡风或慢挡风

电风扇的耗电量与扇叶的转速成正比，在风量满足使用要求的情况下，尽量使用中挡或慢挡。如扇叶直径400毫米的电扇，用快挡时耗电量为60瓦，使用慢挡时只有40瓦，可省电三分之一。

电热水器类：

夏季将热水器温度设置在35至40摄氏度之间更节能；使用前1小时插上电源加热，保持随用随开；定期检查和清洗热水器里的加热