

补锅匠：敲打岁月之歌



新昌新闻网记者俞帅锋报道
十几年的修补经历，使他的双手像钳子一样有力；与各类机械的长期接触，使他的双手像镊子一样灵活……就是这双手，补换了成百上千的锅碗瓢盆，让许多百姓得到了实惠。这双手的主人，就是补锅匠吕高师傅。

“叮叮当当……”昨日，记者在南明街道银城街一条巷子里，看到了正在忙碌的吕师傅。10平方米不到的摊位，一张桌子上面摆满了各式工具，锅底、铁皮、铁锤井然有序地在桌下摆放。

没有金刚钻，不揽瓷器活。吕师傅说，父亲是当时城关镇的一位老铜匠，曾带出了不少徒弟。在父亲的影响下，他 15 岁左右就开始跟着父亲学打煤油灯。从小的

打磨，吕师傅已练就了一双精巧的手。而这铁锤敲打的声音，也是吕师傅最熟悉的声响，从记事起就相伴左右。岁月，在这敲敲打打中静静流淌，一晃，40 多年过去了。

“这摊是我老爸那儿继承来的，已经摆了 16 年了。”吕师傅今年 58 岁，高中毕业下乡几年后，进入新昌茶厂工作，从事的是机修工作，也经常跟修理打交道，直到茶厂倒闭。1998 年吕师傅下岗后，干脆接过父亲的摊子，为附近的百姓修修补补。

正说着，附近有位师傅拿了两只烧水锅前来补锅。吕师傅接过锅后仔细看了一眼，量好尺寸，熟练地剪掉漏水的锅底，拿出新锅底，比对尺寸后，再仔细敲打，

经过“千锤百炼”使之严丝合缝。吕师傅说，以前补铁锅、铜锅都需要开炉，比较复杂，现在补铝锅简单多了，大多数都是直接换锅底。“别小看这铝锅换底，说起来简单，做时却不容易，锅底与锅身之间，只有经过细致的敲打、均匀的锤击才能严密结合。”吕师傅说，手艺好的师傅换的锅底，滴水不漏，经久耐用、美观漂亮。手艺粗糙的话，那锅就变得歪歪瘪瘪。

吕师傅回忆说，上世纪八九十年代，换锅底行业处于鼎盛时期，在我县工农路一些小巷内，挂着换锅底招牌的铺子比比皆是，“以前大家都很节俭，‘新三年，旧三年，缝缝补补又三年’是那个年代比较响亮的口号。”然而随着时代的发展，铝锅、大铁锅这些传统的灶具，被新型的电磁炉、电饭煲等电器取代，补锅的生意也越来越清淡。几年前，吕师傅为了维持生计，就开始了多元经营，开锁配锁，修电饭煲、高压锅、电茶壶等，“现在每天还是有人拿锅、烧水壶来补的，不过都是上了年纪的人。”

“我的手机 24 小时开着，有问题可以找我。”吕师傅质朴的脸上透着一股老练与坚毅。“虽然是街头的小修小补，但它们都关系到百姓的日常生活，我们有责任把这些事认认真真做好。”

时过境迁，补锅这个老手艺慢慢消失在我们的视野里，大汗淋漓的匠人神情专注地修补铁锅的生动场面，也已被烙印在了历史的画卷当中，而那些敲敲打打的铁锤声，也将在这岁月的长河里久久回响。

儒岙镇科技助农打造农村科研基地

今年以来，儒岙镇坚持科技助农，精心打造以茶树、蓝莓、梅花鹿

为主打的三大农村科研基地。目前，位于新任村的新黄花变异茶树株系繁育项目正在实施中，与浙江大学茶叶研究所合作完成插繁育试验，已有 1000 株苗成活并顺利进行插繁育；位于锦硖坑村的七里畝蓝莓基地通过技术创新，已成功调配出新型蓝莓果酱的配方，受到市场欢迎；位于雅张

村梅花鹿驯化放养基地改进仔鹿放养技术，采用分子生物学技术及冻干、酶解等技术，在梅花鹿放养选育、疾病防治等方面成效明显。同时，该镇还积极发展农村专业技术协会，整合科普资源，利用农村现代化远程教育网络试点、实用技术培训、科普惠农兴村计划、科技三下乡等活动，培养了一批新型农民。

（通讯员 陈凯翔）

举行反恐演练 提高防范能力

“快跟老师转移到教室，钻床底下，别出声……”11 月 24 日，城南社区红黄蓝幼儿园上演了一场幼儿园保安和老师合捉入园“歹徒”的反恐演练。

各班老师接到园长的通知后，迅速让孩子转移到教室，并钻到床下，要求孩子别出声，一些老师还和保安一起与“歹徒”搏斗，最后，

闯入“歹徒”被成功制服。据了解，该幼儿园举办此次反恐演练，旨在希望通过模拟犯罪分子意图强行闯入幼儿园的情景，让幼儿园保安及其他工作人员了解在发生突发情况时，应该采取何种措施积极应对，为日后一旦发生类似事件总结宝贵经验，避免严重后果的发生。

（通讯员 王雪平）



钟楼社区“走、听、练”三招远火患

连日来，钟楼社区紧紧围绕人群密集度高、房屋建设年代早、空宅老人多等情况，从实效出发，一走、二听、三练，着力加强社区消防安全建设。图为该社区近日开展的一次消防实战演练场景。

（通讯员 潘东珍 摄）

寒从足下生 冬季养生先暖脚

双脚位于我们人体的最下面，人们每天用它来走路，承受着身体所有的重量，是最累的部位，而有些人对于它的护理却时常马虎。中医认为，“诸病从寒起，寒从足下生”，尤其是到了冬季之后，寒气逼人，这时候更应该注意对脚的保护，避免寒气侵入体内。除了泡脚，其实我们还是有其他方法可以来护养脚部的。

穿袜睡觉 生活中经常会出现这样的情况：明明睡前被

子盖得好好的，可半夜总是被冻醒，发现双脚在外面已是冰凉。如果这时穿着袜子，即使蹬了被子，也不会感觉到双脚冰凉了。双脚的温度和睡眠的质量是密切相关的。脱掉袜子睡觉，会降低脚部的温度，对促进睡眠不利。在脱衣上床后，刚开始体温肯定会有所降低，如果这时穿着袜子，可以使双脚保持一个比较高的温度，有利于快速入睡和提高睡眠质量。

常按涌泉 涌泉穴是人体

“足少阴肾经”中的一个重要穴位，也是反射医学中，肾脏在脚部的“反射区”。中医认为“肾为先天之本”，经常按摩涌泉穴，能补精强肾，健体消疾。

具体按摩方法：每天用热水洗完脚后，仰卧床上，举起双脚用劲地相互摩擦至脚部感到温热即可。然后用手的劳宫穴和脚的涌泉穴相互按摩刺激，心肾相交。此法不仅可以加速脚部血液循环，同时还能提高睡眠质量。

保健水果当选梨和甘蔗

入冬后，很多人皮肤干燥、头晕嗜睡，反应能力降低，这时该吃些生津止渴、润喉去燥的水果。冬天该吃的保健水果要数梨和甘蔗。

梨中含苹果酸、柠檬酸、葡萄糖、果糖、钙、磷、铁以及多种维生素，梨有润喉生津、润肺止咳、滋养肠胃等功能，最适宜于冬春季节发热和有内热的病人食用。尤其对缓解肺热咳嗽、小儿风热、咽干喉痛、大便燥结等症较为适宜。

梨含有丰富的糖分和维生

素，有保肝和帮助消化的作用。但是，因为梨性寒凉，脾胃虚寒，消化不良及产后血虚的人，不可多食。

甘蔗有滋补清热的作用，含有丰富的营养成分。作为清凉的补剂，对于治疗低血糖、大便干结、小便不利、反胃呕吐、虚热咳嗽和高热烦渴等病症有一定的疗效。但是，由于甘蔗性寒，脾胃虚寒和胃腹疼痛的人不宜食用。

适宜冬季吃的水果还有苹果、橘子、香蕉、山楂等。苹果可

生津止渴、和脾止泻；橘子可理气开胃、消食化痰；香蕉清热润肠、降压防痔；山楂可扩张血管、降低血脂、增强和调解心肌，有防止冠状动脉硬化的作用。

冬季吃水果需要注意的还有以下几点：胃酸的人不宜吃李子、山楂、柠檬等含有有机酸较多的水果。大便干燥的人可多吃些桃子、香蕉、橘子等，因这些水果有缓解作用。柿子含大量胶质，吃多了可加重便秘。心脏病及水肿的人不宜吃含水量较多的西瓜、椰子等水果，以免增加心脏的负担以及加重水肿。患糖尿病的人不但要少吃糖，同时也要少吃含糖量较多的梨、苹果、香蕉等水果。患肾炎、高血压病人不可多食香蕉，因香蕉性寒、质滑，且含钾量高。

常吃核桃利健康

提起核桃，不少人还能回忆起小时候，每当考试前吃核桃“补脑”的情景。其实，小小的核桃不但能健脑、美容，最新研究还发现，常吃核桃可以降低人体胆固醇，保护心血管。

核桃，原名胡桃、羌桃，原产于欧洲东南部和亚洲西部、南部。核桃仁营养丰富，既是理想的滋补佳品，又是食疗养生的“健康之友”。核桃主要富含脂肪，其所含脂类有亚油酸甘油酯、亚麻酸及油酸甘油酯，对减少胆固醇在血中升高有益，有利于动脉硬化、心脑血管患者的保健。

中医自古就把核桃称为“长寿果”，认为核桃能补肾健脑，补中益气，润肌肤、乌须发。核桃最适合脑力工作者，尤其是白领女性吃，因为这部分人往往用脑过度，很耗伤心血，常吃核桃能够补脑，改善脑循环，增强脑力。同时还有乌发、使皮肤光润的作用，因为“发者血之余”，血旺则发黑，而且核桃中富含多种维生素，可以提高皮肤的生理活性，所以对女性而言是美容佳品。

现代医学研究认为，核桃中的磷

脂，对脑神经有良好保健作用。核桃油含有不饱和脂肪酸，有防治动脉硬化的功效。核桃仁中含有锌、锰、铬等人体不可缺少的微量元素。人体在衰老过程中锌、锰含量日渐降低，铬有促进葡萄糖利用、胆固醇代谢和保护心血管的功能。核桃仁的镇咳平喘作用也十分明显，冬季，对慢性气管炎和哮喘病患者疗效极佳。可见经常食用核桃，既能健身体，又能抗衰老。有些人习惯吃补药，其实每天早晚各吃几枚核桃，实在大有裨益，可能比吃补药还好。核桃是食疗佳品。无论是配药用，还是单独生吃、水煮、作糖蘸、烧菜，都有补血养气、补肾填精、止咳平喘、润燥通便等良好功效。核桃的食法很多，将核桃加适量盐水煮，喝水吃渣可治肾虚腰痛、遗精、阳萎、健忘、耳鸣、尿频等症。核桃与薏仁、栗子等同煮作粥吃，能治尿频、遗精、大便溏泻、五更泻等病症。核桃与芝麻、莲子同做糖蘸，能补心健脑，还能治盗汗。生吃核桃与桂圆肉、山楂，能改善心脏功能。核桃还广泛用于治疗神经衰弱、高血压、冠心病、肺气肿、胃痛等症。

多吃根茎类蔬菜

在御寒食物中，除了我们所熟知的的牛羊肉等脂肪、蛋白质含量较高的食物外，莲藕、萝卜等根茎类蔬菜也有同样的效果。

根茎类蔬菜介于粮食与蔬菜之间，比叶菜类蔬菜淀粉含量高，可以给人体提供较多的热量。据检测，每 100 克根茎类蔬菜可以提供 79~100 千卡的热量，而一般的蔬菜只能提供 10~41 千卡热量，其蛋白质和无机盐的含量也相对较低。而无机盐也是人体御寒的重要物质，据国外的一项研究显示，人怕冷与机体内缺乏某种无机盐成分有关，而根

茎类蔬菜中含有大量的矿物质。因此，冬天多吃胡萝卜、生姜、马铃薯、山药、莲藕、芋头等根茎类蔬菜，可以增强御寒能力。在吃法上，这些食物并没有什么特别的讲究，最好能与羊肉、牛肉等炖着吃，御寒效果更好。

另外，低温会加速体内维生素的代谢，饮食中应及时补充。维生素 A 能增强人体耐寒能力，维生素 C 可提高人体对寒冷的适应能力。因此，可多吃动物肝脏、胡萝卜、南瓜等富含维生素 A 的食物及新鲜蔬菜、水果等富含维生素 C 的食物。