

风暖人间 立夏到

记者 陈静怡 叶子 孙月 实习记者 方梦婷
通讯员 王嘉岚 吴聪聪 潘洁敏 方琴琴
郑丽萍 陆佳程

春意藏，夏热蔓，风暖人间立夏到。昨日，二十四节气之一的立夏开启了新一年的夏季。全区各村社纷纷举办各类民俗活动，迎时节，扬文化。

传承民俗 寻找记忆中的“立夏饭”

九个砖头垒成土灶，九口大锅热气缭绕。昨天下午，文新街道骆家庄社区推出烧“立夏饭”民俗主题活动。

活动参与人员共9组，每10人一组。大家分工明确，男的垒灶架锅，劈柴生火，女的带着孩子做好后勤准备工作，各组的“大厨”们则担起掌勺的重任，起油锅、调味、焖煮一气呵成。

“从小时候起，每逢立夏，家里就会烧‘立夏饭’。七、八岁开始，我们便开始尝试独立完成。”在比赛现场，记者见到了烧了30多年“立夏饭”的包师傅和陆师傅。据两位师傅说，“立夏饭”从选材到烧制其实都很有讲究。饭里一定要有蚕豆、豌豆、咸肉、春笋、糯米和小米。在烧制时，必须先将豆、肉、笋炒好，然后把两种米拌在一起倒入锅中，再放水，最后慢慢等水烧干。整个过程中，只放盐这一味佐料。并且饭和米要尽量按着1:1的比例来配比，烧出来的饭才会软硬适中。

“‘立夏饭’一般是下午烧。在我们小时候，小孩们吃完立夏饭，都要称重，看看过去一年重了多少。”包师傅说。

活动现场也组织了一场“竹箬称人”环节，寓意着立夏这一天称了体重之后，就不怕夏季



炎热，不会消瘦。

蒋村街道仕林社区也在立夏当天推出制作“立夏饭”活动。活动吸引了不少居民前来参加，大家热情地从家中带来各种食材。搭灶头的、淘米的、洗蔬菜的、切配的……一切有条不紊地进行着，这边灶头烧得旺，那边

家常拉得乐。

“立夏饭”一锅接一锅烧得热火朝天，一声“出锅喽！”就引得老人小孩急切围观，纷纷前来品尝。活动中，社区工作人员还和志愿者一起带着饱含大家爱心的立夏饭前往社区孤寡老人家，给他们送去一份心意。



激发童趣 制作蛋壳画斗蛋王

“小朋友们，你们知道立夏有什么习俗吗？俗话说‘立夏胸挂蛋，孩子不疰夏’。圆溜溜的鸡蛋象征生活圆满，立夏吃鸡蛋就能祈祷夏日之平安，经受疰夏的考验……”在民间，立夏有吃乌米饭、斗蛋、立蛋、吃蛋等习俗。日前，翠苑街道保亭社区计生协会就在辖区学院路幼儿园内开展了一场立夏斗蛋活动。

活动中，老师和社工通过播放视频和图片展示，引导小朋友用蛋壳进行创作。小小的蛋壳上有彩虹、奥特曼、笑脸，每一个都富有创意，充满生机，洋溢着孩子们天真烂漫的情感 and 大胆新奇的想象。

最激动人心的要数斗蛋活动了。小朋友们各自手持彩绘鸡蛋，蛋头对蛋头，蛋尾对蛋尾，配

对“厮杀”，斗出“蛋王”。

“孩子们在画蛋、斗蛋的活动中加深了对立夏这一中国传统节气的认识和了解，是一次有意义的尝试。”该社区相关负责人说，“下一步，我们将进一步支持和配合居民开展类似的传统民俗活动，让中国传统文化得以传承，同时激发孩子们进一步探究传统文化的兴趣。”

情系老年人 共吃乌米饭

“今天的乌米饭可好吃了，给我外孙也带一份回去。”昨天，灵隐街道东山弄社区联合灵隐伴居养老服务服务中心开展“舌尖上的立夏”传统美食制作活动，社区志愿者邀请社区老人一起制作立夏必吃的美食——乌米饭。

活动中，志愿者和老人们一起动手，将乌饭树叶仔仔细细挑选、清洗干净，准备榨汁过滤，

合力做出最地道的立夏美食。

“一碗小小的乌米饭，我们采用最为传统的方法，调动居民制作，希望能将时令风俗传承下去。”社区负责人介绍。立夏当天早上七点，经过两个小时的蒸煮，一粒粒乌黑油亮，点缀着瓜子和白糖的乌米饭热气腾腾地出锅了，大家都迫不及待地想要尝尝自己的

手艺。随后，社区工作人员和志愿者们一起将三大笼屉乌米饭分装成100份，设摊发放给社区居民和孤寡老人，让社区邻里都能品尝到这份时令美味。据了解，除了老人亲手制作的乌米饭之外，东山弄社区也在老年食堂为辖区居民准备了300份乌米饭，居民可免费领取。

巧手缝香囊 立夏除蚊虫

每逢立夏，将各味中药缝制在一起的香囊总是深受欢迎。老百姓用香囊驱蚊、解暑，并挂在家中寄托美好祝福。

立夏前夕，双浦镇周家埭村就在文化礼堂举办了一场缝制香囊的非遗女红活动，邀

请“西子女红缝纫技艺”市级非遗传承人唐红英带着村内的巧手媳妇一起做香囊。

活动中，唐红英为大家详细演示香囊的制作过程，讲述其深厚的文化内涵。村嫂们学得兴致勃勃，并根据自己的喜好挑选花样

和囊中药材。

“此次非遗体验活动，以立夏日香囊为主题，邀请非遗传承人深入村民中间，展现非遗魅力，意义非凡。”该村相关负责人说。



累计献血量两万毫升 三十年的爱心奉献

本报讯(通讯员 顾人杰 记者 叶子)三墩镇景溪社区有一位热心大伯汪光明，今年65岁了，在过去的19年里共志愿献血22次，总计20000cc，多次获得省、市、区无偿献血的荣誉称号。同时，他还在2006年成为了一名光荣的遗体捐献志愿者。

热血助人 奉献爱心

1988年，一次偶然的机会，汪光明来到在杭州红会医院，看到血液中心有一句“捐献可再生的血液，拯救不可重来的生命”醒目标语。那一刻，他毫不犹豫地进行了献血，成为中国红十字会率先无偿献血的光荣一员。从那以后，定期献血已成了他生活的一部分。每隔三个

月他都会去献一次血，每次400毫升。至今，几本献血证上记录着他22次无偿献血，累计献血量达到20000毫升，他的献血总量早已超过了一个正常成年人身体里的血液量。

由于汪大伯在派出所做协警，长期的三班倒工作、无规律的生活以及年龄的增长，已让他疲惫不堪，继续献血将会给身体带来更多负担。经医生建议，目前大伯已经停止了无偿献血。他说：“我一直坚持到自己的极限，我个人的付出能够换来的不只是一个，一个家庭的幸福，这样我就很有成就感。”

带动家人 让爱延续

19年前，汪光明献血初期，很多人对献血并不了解，认为多

少会影响自己的身体，汪光明的举动自然遭到了妻子和亲戚朋友的反对。“血液可以再生，生命却只有一次。”汪光明不断地向身边的人灌输理念，并用自己的实际行动证明了无偿献血对身体没有任何坏处。后来亲戚和朋友也逐渐理解了他的这份爱心。在他的影响下，妻子、女儿也先后加入到献血行列，开始了义务献血。目前，女儿献血量达到了18800cc，妻子的献血量也达到了3400cc。

捐献器官 拓展生命宽度

年轻时，汪大伯就有了“百年后”把遗体捐献给医学事业的想法。亲人的患病和早逝，都在无形中坚定了他捐献遗体的信念。有一次偶然的机会，与他

一起献血的朋友说起了遗体捐赠，他连忙赶到浙江大学医学院了解办理捐献遗体的手续流程。弄清楚后，他当即就表示愿意捐献自己整个遗体，促进人体器官项目的研究。但是捐献遗体必须直系亲属签字同意，于是他反复地给家人做思想工作，劝解家人理解他的想法，女儿拗不过他，从不理解到理解，最终只能点头答应。

有一种美，它不在于绚烂，在于平凡。在汪光明家中有着一堆大大小小的献血本和荣誉证书。他说：“我们不能决定生命的长度，但我们可以拓展生命的宽度。”多年来，汪光明一直用自己的方式不断践行着崇德向善、移风易俗的文明新风。

活动早知道

5月8日(本周三)下午10:00—11:30, 嘉荷社区“剪爱”志愿者服务队将为社区老人进行免费理发活动, 欢迎老年朋友前去参加。地点: 嘉绿景苑西园6幢老年活动室。联系电话: 87964866。(曾春燕)

5月11日(本周六)上午10:00, 保亭社区联合融信服务物业公司在学院华庭开展“邻里情浓 美好恰逢其时”厨艺比拼活动, 鼓励社区居民以厨艺会友, 以食为乐, 欢迎广大居民前去参加。联系电话: 88067350。(王嘉岚)

5月11日(本周六)下午3点, 为弘扬中华民族传统美德, 歌颂母亲无私奉献精神, 石灰桥社区将联合杭州电视台综合频道开展健康公益行便民志愿服务活动。活动内容有文艺演出、方回春堂专家义诊、血糖义诊, 现场互动游戏派送精美礼品。请感兴趣的居民积极参加。活动地点: 石灰桥新村小广场, 联系电话: 58122530。(王响云)

5月11日(本周六)下午3点30分, 九莲社区联合浙江IPTV体育频道举办文艺演出, 欢迎广大居民前来参加。活动地点: 九莲新村心连心广场, 联系电话: 56885236。(孙珏亮)