



刷爆朋友圈的幸福新年照 杭州有个社区正在免费送

去社区免费拍一张喜庆的新春祝福照,已经成了他们新年的一道仪式 拍出暖暖新年照的摄影大神,原来是一群爱好摄影的警察

本报记者 朱燕 通讯员 詹丽燕

杭州钱塘新区下沙街道有个杭铁社区,每年都用“新年照”收割一大票居民粉,它在朋友圈里被称为“别人家的社区”。去社区免费拍一张喜庆的新春祝福照,已经成了社区居民新年的第一道仪式。昨天,2020年的新年照已经出炉,赶紧来围观。

每年都给居民们免费拍摄新年祝福照,怎样拍出新意的含有中国味的照片,把时尚和中国传统风结合起来,社工和摄影师们动足了脑筋。“很多人喜欢拍古装剧照,何不把古代头饰和现代服饰来个组合,拍组有喜庆又活泼的圆梦古今鼠年祝福照?”社工的创意想法赢得摄影师的支持,于是就有了下面这些精彩照片。

现场棚拍虽然简单,但效果却出乎意料地好,居民们发到朋友圈的美照点赞率极高。



要给大胖孙子封个大红包

社区保洁:庄美莲
今年57岁的庄美莲大姐和老公,一个负责打扫社区卫生,一个是社区联防队长,他们的生活围绕着为社区居民服务展开。

“2019年我得了一个大胖孙子。”庄大姐说起孙子就乐,“儿子一家在金华,我封了一个大红包给孙子。”庄大姐和老公住在杭铁社区30多年了,和这里的居民们都是老朋友。垃圾分类、平安巡逻、清洁家园、文明劝导,每一场社区公益活动,总有他们的身影。拿到照片的庄大姐,被好多姐妹围观。大家都说照片拍得真漂亮。“摄影师给我擦了口红,我从来没擦过呀。”庄大姐捂着脸,有点难为情了。

龙凤胎会叫爸爸妈妈了

民警:吴珊珊
昨天,杭铁社区的工作人员借了一台打印机,把照片打印出来送给居民们。最早过来的是吴珊珊,她和丈夫从警校毕业后,加入警察的队伍,已经13个年头。

到这个月,他们的龙凤胎宝宝一周岁零10个月。2019年他们学会了叫爸爸妈妈,跌跌撞撞学会了走路。她说,2019年真的过得太忙了,恨不得自己有5个分身,可以兼顾工作和生活,也幸好有公婆帮忙照顾孩子。“那天拍照也是匆忙,趁着吃饭的时间抽空出来拍照,老公还穿着警服,没拍几张就被通知去开会了。”吴珊珊说,这是他们的常态。

所以过去的一年,全家一趟旅行都没安排上。快过年了,吴珊珊说已经给公婆和孩子买了新衣服,自己和老公就算了,穿工作服的时间比较多。但是看着社区发的新年照,觉得自己还是很幸福啊。



2019年,杭铁社区秀的是朋友圈拜年照



2018年,杭铁社区秀的是老人们《幸福的模样》

本报记者 朱燕

这已经是社区第三年给居民免费拍新年照了。拍出暖暖社区新年照的摄影师究竟是谁?是“第六空间摄影团”,他们是一群摄影爱好者,本职工作都是警察。

杭铁社区的前身为监狱执勤生活区,常住人口800人。

第六空间摄影团是杭铁社区社会组织特色品牌,记录下了居民们的日常瞬间。

“每年都要力求新意。”这是摄影团给自己定下的口号,每年为50个家庭拍摄特色新年祝福照一定要成为一道靓丽风景线,他们希望一年年一直拍下去。

顺便再来羡慕下往年社区拍下的新年照——



幸福是什么?
幸福就是牵着一双想牵的手,
一起走过繁华喧嚣,
一起守候寂寞孤独。
幸福,
就是陪着一个想陪的人,
家长里短的生活心满意足,
平平淡淡的日子甘之如饴……



这位杨爷爷已经年过九旬,童颜鹤发,平时看书读报、养花种草,以前还天天骑自行车出门。

“很多人都说我只有70多岁,其实我今年93岁了。”他笑着说,自己也没什么养身秘籍,饮食上不挑剔,什么都吃,生活比较规律,心态乐观积极。

如果有机会看过杨大伯的房间,想必很多年轻人会汗颜。这位爷爷,把自己的小房间收拾得相当整洁。

家具不多,床、床头柜、书桌以及置物柜安置得很落位。一床折得方方正正的被子放在床中央,走近看,床头柜上的书籍、眼镜、手表及台灯都紧挨着。靠窗的书桌上,放着一份当天的报纸。

杨爷爷笑着说,这跟他退休前的工作有很大关系。他曾在部队后勤汽修部门、国企等单位工作。“军事化管理让我养成了习惯,我一起床就会把被子折好、把屋子收拾好。”每天早上四五点,杨爷爷就醒了,拧开床头灯开始读书,到六七点起床吃早饭。随后,他会骑车去附近跑几圈,或者走一走松松筋骨。下午,他爱到社区老年中心读报看书,然后回家种种花草。

“我从来不熬夜,现在每天晚上七点左右就睡觉了,最晚不超过八点。”杨爷爷的睡眠很好,一觉醒来是早晨四五点。

他说,自己在饮食上没什么讲究,不挑食,“关键是心态要好。”

上等灵芝孢子粉 不仅要破壁 更要去壁

近年来,灵芝孢子粉,和传统的野山参、虫草一起,跻身上等滋补品行列,深受亚健康慢性疲劳综合征人群欢迎,也被越来越多的专家和业内人士推崇。

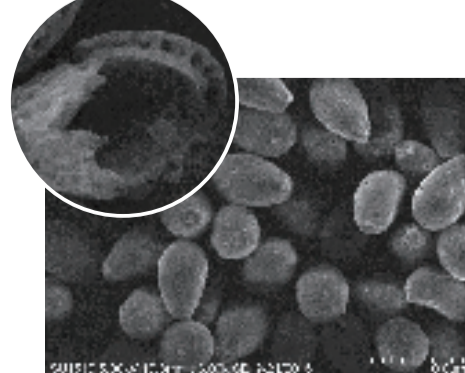
现在市场上的灵芝孢子粉种类繁多,怎样才算得上是上等灵芝孢子粉呢?

灵芝孢子粉像山核桃 有坚硬的外壁

研究发现,灵芝孢子壁壳由几丁质物质组成,耐酸碱,如果不破壁,壁壳内灵芝多糖及灵芝三萜等有效成分,很难被人体吸收利用。现在市面上大多数灵芝孢子粉,都经过了破壁处理。破壁后,有效成分吸收率大幅度提高。

灵芝孢子粉六成是壁壳 破壁+去壁的灵芝孢子粉 才是上等灵芝孢子粉

药理研究发现,在灵芝孢子中,有效成分



分,主要是灵芝多糖和灵芝三萜等物质,占比一成左右。而占比六成左右的孢子壁壳,则几乎没有功效作用。灵芝孢子粉如果不破壁,壁壳和有效成分还是混在一起,会导致有效成分纯度低。

第三代去壁灵芝孢子粉,在破壁的基础上,采用去壁技术,去除壁壳,留下精华,有效成分含量提升8倍以上。成品苦味明显,无重金属污染,无氧化油异味。

寿仙谷药业是灵芝孢子粉 去壁技术发明单位 承担制定灵芝国际标准

笔者从国家知识产权局了解到,灵芝孢子粉去壁技术发明专利(专利号:ZL 2013 1 07 43712.8),于2013年12月申请,并于2017年5月正式授权公告,这项专利技术的拥有单位,是浙江武义的寿仙谷药业。据了解,这家企业专注灵芝研究已有40年,目前是灵芝行业率先上市公司,承担制定60项中医药行业标准,其中包含了已经正式发布的灵芝及铁皮石斛ISO国际标准,堪称灵芝行业的样板企业。



寿仙谷药业 灵芝国际标准制定承担单位
去壁壳 留精华
从本源上提升免疫力
寿仙谷 上等灵芝孢子粉
给一直感激的人

杭州楼塔年俗文化节热闹开启 千年民俗文化增添古镇新魅力

1月12日,在杭州萧山千年古镇楼塔镇举行的楼塔年俗文化节——仙岩楼氏添丁仪式上,有95名仙岩楼氏男女新丁登记入籍,现场20多名新丁身着明代服饰,接受已传承三百余年的楼氏家训教育,楼塔第二届年俗文化节热闹开启。

千年民俗“活”化资源 古镇新貌推动旅游发展

春年糕、做团圆、缚龙灯、报添丁、祭祖宗、细十番演奏、民俗风情表演、文艺演出……即日起至2020年2月8日,楼塔年俗文化节将贯穿年“味”,保留首届年俗文化节精华项目之外,还将开展“新婚闹洞”典礼、山货节等13个年俗文化活动。年俗文化节活动不仅丰富了百姓的文明生活,催生了当地美丽城镇发展,更让游客看到了这座千年古镇中焕发出的新生机。

民俗好似一个符号,打开了大家记忆中的闸门,楼塔年俗文化节,就是把这些养在深闺的楼塔特产、楼塔民俗、楼塔文化,集中展示在大家面前。楼塔镇进一步完善服务设施配套,开发千年古镇资源,助推楼塔镇打响集中医康养、文化创意、山乡度假于一体的浙江省旅游风情小镇品牌。

中国民间文化艺术之乡、国家级非物质文化遗产“细十番”、杭州书法名镇等一串闪闪发光的文化名片,让楼塔人有了文化自信的底气。而古朴与现代并存的古镇新面貌,让楼塔人有了文化传承的自豪。

信。而古朴与现代并存的古镇新面貌,让楼塔人有了文化传承的自豪。

楼塔故事、楼塔人物、楼塔文化在楼塔人心中历久弥新,和楼塔推进文化兴盛,打响千年古镇文化品牌的魄力和决心分不开。在小城镇环境综合整治过程中,楼塔把1123年的历史文化、人物作了一次全面的梳理,并对百年古建筑进行修缮。楼塔已成功通过国家AAA级旅游景区验收,也入围了浙江省旅游风情小镇培育名单,获评“2019年度浙江省美丽乡村示范乡镇”称号。一个古朴风雅、灵动诗意的文旅小镇掀起了“红盖头”,惊艳亮相。

文化是小镇的灵魂,一定要把祖先留下来的宝贵财富保护好、传承好、利用好,让古镇资源“活”起来。

生态农业打响品牌 开启生态经济振兴新模式

“白露霜降,番薯生糖”。1月12日的楼塔横街年货节上,番薯、番薯片等特色农产品吸引了不少从各地赶来的市民游客。

今年,楼塔对高山番薯、时笋、香干菜等原生态的特色旅游产品进行创意包装。不断提升楼塔山货品质。同时成立楼塔镇农产品网上电子销售平台,并在镇上开设多个实体店,打响楼塔品牌。

除了农产品,铁皮石斛等中药材更受广大楼塔农民喜爱。2019年,楼塔镇积极引导和助推中医药产业的发展,出台了贴农扶农政策。现在,楼塔镇拥有多个中药材种植基地。



文创产业提升内核 新产业蓬勃发展

近年来,楼塔镇坚持“文化+环境+产业”理念,大力实施“生态重建、文化重构、空间重塑、产业重组”战略,利用自身的生态和文化优势,全力打造文创小镇,做好打造生态旅游、文化创意、医药养生等产业文章,发展美丽经济,并以此助推楼塔经济转型,实现乡村振兴。

一年多过去了,楼塔以古镇为核心,着力打造历史精品区,使千年古镇转型成为“历史与现代”交融的文创小镇。楼塔的万松岭画室、白墙画室等6家艺术培训学校已顺利运营,预计年招生总规模超过2500人。2019年,楼塔还与中国美院达成协议,引入美创空间项目,并提供政策支持。

楼塔利用自身的生态和文化优势,全力引入文创机构,打造文创新高地,助推乡村振兴。以文创产业为代表的绿色、生态、可持续发展的年轻业态正成为楼塔的新宠,发展文创产业,正是符合楼塔实际、具有楼塔鲜明特色、实现楼塔新一轮发展的一条最佳路径。