

青团上市 今年还能怎么“鲜”？

■记者 蔡依卢

春山暖日和风，满眼田野绿意。再过一周便是清明，眼下正是做青团、吃青团的好时候，悠悠艾草香混着糯米香，已在钱塘的大街小巷飘散开来。

作为“当季好品”，青团在商超店铺中自有一席之地。记者在龙湖杭州江东天街的永辉超市看到，各种口味的青团排列整齐，一旁工作人员正在手工制作。“口味比较多，买了蛋黄肉松馅和豆沙馅，回去尝个鲜。”顾客刘女士说。除了超市，不少甜品店也推出了青团“限定款”，这些店铺往往会在口味上创新，致力于将传统小吃打造成“网红新款”，价格上也较超市有所上涨。“口味有芋泥的、水果奶油的，

还有这个卖得比较好，是玫瑰流心的。”小颜的甜品店铺位于下沙，她告诉记者，早在三月中旬，店内就已经推出了青团售卖，“消费者当中年轻人偏多，更像一种应季甜品。”

货架上的青团光鲜艳丽，但在不少钱塘人家里，它又回归了“质朴纯真”的模样。

趁着天气不错，居民王大伯拿着簸箕出了门。“春天田野上有很多艾草，但是要学会分辨，用来制作青团的艾草叶子边缘是锯齿状的，像分开的梧桐叶，”王大伯一边忙着将艾草放入簸箕，一边“科普”道，“现在菜市场也能买到艾草，但总觉得不如自己采的有味道。”据王大伯介绍，传统的青团一般分为咸甜两种口味，咸口的馅料大

多由雪菜、笋丁、猪肉组成，甜口的则以豆沙为主，为了好区分，大家还会根据咸甜口味制作不同的形状。“比如咸口的会做成艾饺的样子，甜口的就是团子。”

将艾草汁与米粉混合后揪成剂子，再捏成薄薄的圆碗填入馅料，灵巧的手指一捻一捏，饱满的艾饺或是青团就在王大伯的手中成型。“小孩在外面上班，提前做好了放冰箱，等清明放假回来蒸一下就可以吃。”于是，有着浓浓艾香的“糯叽叽”，便又成了舌尖上延续乡愁的一道风味。

悠悠艾草香，青团正当时，制作这一道时令美食，传递着春日清明一期一会的约定，同时也在不断丰富传统文化的内涵。

春味当鲜 这个温馨的“家”怎么建？

■记者 张楠楠 通讯员 赵海燕 寿红燕

春之野，盘中菜，莫负人间四月鲜，不负春光不负“青”。艾草碧绿，正是做青团最好的时节。近日，义蓬街道头蓬社区党总支、妇联举办“我们的节日——邻里齐心做青团 同心共聚清明节”活动，“沙地妈妈”们掐艾叶、包艾饺，社区党群服务中心里一派繁忙，“吃青团，尝春意”活动吸引了50多位居民一起品尝青团、共享春日美好。

艾饺是江浙一带有名的节令小吃，“做这个艾饺，一定要选春天的第一茬艾叶，正好我们围垦地就长满了艾叶，用头一茬的艾叶做出来的艾饺既翠绿又没有苦味。”“沙地妈妈”俞阿姨介绍道，新鲜采摘的艾叶在烫水中翻滚，艾绿的色泽逐渐浓稠，艾香被充分激发出来。滚烫的艾汁与粳米粉、糯米粉按比例混合，趁着烫劲儿要快速揉面，使之能充分糅合且保持韧劲，春天的味道由此被勤劳的沙地人“锁”在美食里。

咸甜各有滋味，方为人间至味，艾饺的馅儿也是重头戏。“我家的传统就是做甜馅儿，芝麻和白糖，简单的搭配能更好地衬托出艾叶的清香。”俞阿姨来自“面点世家”，家里好几辈人都擅长做面食。另一边，“沙地妈妈”杨阿姨更擅长做咸馅儿的艾饺，“现在家里老人血糖普遍高，我经常在家里用笋丁、咸菜、肉末等做咸馅儿。”“沙地妈妈”将各自调好的馅料包入面皮，捏成不同的形状。一甜一咸，亦是生活的本味。



百善孝为先，党员、“沙地妈妈”、社区工作人员还将飘着热气的艾饺送到高龄或困难老人家中，为他们带去社区的关怀。

“越谚有‘清明吃艾饺，不怕阵雨浇’之说，我以前每年都会做艾饺，现在身体不行了做不动了。”社区居民沈奶奶品了一口艾饺，感慨道。

头蓬社区相关负责人表示，头蓬社区党群服务中心始终以“服务、互助、便民”为目标，打造好党群“连心桥”，充分挖掘传统节日文化内涵，引导社区居民进一步了解传统节日、认同传统节日、过

记者 朱晟 摄

好传统节日，构建以“党建引领、党群连心、全民参与、共建共享”的美好幸福家园，让党群服务中心成为社区党员及群众的“第二个家”。

被“蜀黍”点名表扬 徐同学好样的！

■记者 王基诺 通讯员 刘菲 伊芳明

“阿姨，您有没有受伤？”一名孩子停下自行车，跑向倒在地上的女子，将其扶起。

这一幕发生在3月9日，钱塘区华景街海达南路的岔口，一辆电动自行车突然超车，同向行驶的苟女士猝不及防，连人带车重重摔倒在斑马线上。

见此情形，后方一名孩子立即上前帮忙，将苟女士和她的电动自行车先后扶起。当时正值上班高峰期，孩子这一举动不仅帮助了苟女士，还缓解了交通拥堵。

“总算找到你了。”近日，区公安分局交警大队的民警“蜀黍”来到杭州市下沙第二小学（以下简称“下沙二小”），向该校六年级学生徐子凡积极助人的行为表示赞许。

区公安分局交警大队事故科民警颜宇雷介绍，事发当天，苟女士倒地后，肇事者头也不回地走了，徐子凡同学不仅伸出援手，还积极配合民警，提供了一些有价值的线索。在他的帮助下，事故很快得到圆满解决。

徐子凡当时没有留下名字，民警特地查看了视频，辨识出他身上穿着的校服，随即与下沙二小取得联系。经校方辨认，确

定徐子凡就是帮助苟女士的学生。下沙二小大队辅导员张姚帅和徐子凡的班主任黄印秋告诉记者，徐子凡起初并未将这件事透露给老师和同学，直到学校接到警方电话才得知这一消息。

“徐子凡的父母平时很忙，但非常重视孩子的教育，并且能够以身作则。特别是他的父亲，也是个热心肠的人，长期言传身教之下，培养出孩子乐于助人的禀赋。”黄印秋介绍说。学校也经常开展正能量主题教育活动，接下来会号召同学们向徐子凡同学学习，在保证自身安全的前提下，放心大胆地做好事。

能交些朋友。”

在营地草坪外围，山姆超市自助甜品站、非遗糖画站、零食饮料补给站、钱塘联通手机免费贴膜站、驾照优惠站、月雅苑社区赵姐红娘工作室（2022白杨街道公益创投资助项目）等多个公益集市摊位前，青年们也排起长队。更有来自钱塘法院的交友反诈普法站，围绕“生活防骗点”“交友警惕点”“婚恋学着‘典’”等主题的相亲反诈问答，助力现场青年提高个人保护意识、更好参与联谊活动。

“联谊活动是青年们交友的‘说、看、找’的好机会，我们由衷希望大家在用心玩、用心吃、用心聊的同时，找到用心的另一半。”当天，特地身着红衣前来的街道总工会负责人表示，现场牵手成功或之后成功领取“红本本”的青年，总工会将为其派发“厚礼”，“接下来，我们还将有‘520’‘双11’等特殊日子，继续举办同主题的系列活动，也期待更多年轻人爱在钱塘、缘聚白杨！”

警惕“倒春寒” 医生提醒这些疾病需防范

■记者 张颖 通讯员 计娟

俗话说“春天孩儿脸，一天变三变”。春季在天气回暖时经常会有冷空气侵入，北方的冷空气与来自南方的暖湿气流相遇，从而出现春季连绵阴雨，气温明显降低，这种使人难以适应的“善变”天气，就是人们通常所说的“倒春寒”。

一年四季中，气温、气流、气压等气象要素变化最为无常的就是春季。“古语说‘春捂秋冻’也正是提醒我们春天要注意保暖，不要轻易减衣。”河庄街道社区卫生服务中心全科医生袁海江表示，过早地脱掉棉衣，身体难以适应，病菌就会乘虚而入，从而容易引发风湿性关节炎、心脑血管疾病、呼吸系统疾病、胃病等多种问题。

“春草萌芽，旧病复发”，“倒春寒”对大多数人来说只是气温较低、天气变化较大，但是对于原本就有旧疾、身体素质差的中老年人却并不友好。“这种冷热交替对心脑血管疾病患者的影响很大。”医生表示，人体受到低温刺激后，会出现交感神经兴奋，全身毛细血管收缩，使心、脑负荷加重引起血压升高、心率增快，心脑血管缺血缺氧，加速血栓的形成，很

容易诱发心脑血管疾病。

在河庄街道社区卫生服务中心，今年77岁的李大爷一大早就来全科门诊就诊，“老毛病又犯了，我这个关节痛起来真受不了啊！”李大爷告诉医生。医生表示，最近，像李大爷这样的患者比平日更多，“由于膝关节对冷空气刺激较为敏感，最近的湿冷天气，更加剧了关节局部麻木、酸痛等症状，容易发生风湿性关节炎。”

除此之外，气温的变化也给呼吸系统疾病带来了不小的影响。“气温回升使呼吸道致病性微生物活跃，突然变冷又容易引起人体抵抗力减弱，流感、肺炎等疾病都需要多加防范。”医生介绍，针对这几种疾病，最重要的就是关注天气变化对人体健康的影响，及时增减衣物，做好预防工作。

“天气回暖也得再捂7天，不要马上脱掉冬装，特别要注意手、口、鼻部位的保暖。”区卫健局相关负责人表示，当最高气温持续稳定在15℃以上时，可以考虑结束“春捂”，逐渐减少衣物。同时要保持良好的个人、环境卫生，注意文明礼仪。

饮食方面，区卫健局相关负责人提醒，要节制烟酒，低盐饮食，“倒春寒”期间，多吃些大蒜、洋葱、芹菜、菠菜等新鲜蔬菜，有利于保健防病。

城市照明“大体检” 45台路灯箱变换焕发新活力

■记者 张颖 通讯员 徐莎莎

本报讯 箱变是箱式变电站，又叫预装式变电所或预装式变电站，是路灯设施的“心脏”，也是整个路灯设施安全运行的前提和保障。自3月起，区城管局落实照明养护单位集中技术力量，全力开展春季路灯箱变设备检修工作，为我区45台箱变提供了一套包含“诊、医、养”三大环节在内的“健康服务”。

一大早，养护工人沈师傅和几位同事手拿“小药箱”，穿戴防护用具，为箱变进行全方位的“体检”。

“我们对箱变设施应锁未锁、应挡未挡、锈蚀损毁、安全隐患等突出问题进行了排查，重点是检查路灯箱变内部元器件、绝缘情况及箱体密封性等。”沈师傅一边说，一边为隐患设备开具“诊断书”，建立维保

台账。

箱变得到养护“诊断书”后，养护工人化身“开方医生”，为设备对症下药。对箱变内松动老化的线路进行维修或更换，对出现故障的电器配件进行排除，对箱变上的牛皮癣及铁锈进行整体去除、除锈、刷漆，对箱变周围遮挡的树枝进行全面清理……截至目前，我区已有45台路灯箱变设备检查和整修完毕。

正所谓“三分修，七分养”，箱变的“健康档案”并非一成不变，而是动态、实时更新的。“日常巡检中，我们均对箱变运行情况等进行记录，大量的箱变数据汇合评判有助于预测箱变可能发生的故障。”沈师傅表示。

接下来，区城管局将继续按照城市照明设施养护标准，落实好常态化巡查，确保路灯变电箱安全稳定运行。

“生活总有不如意的时候” 综管队员暖心相助 让“新临江人”重拾生活信心

■记者 张华颖

本报讯 “生活总有不如意的时候，想哭就哭一下吧，我们陪你。”3月21日，在临江街道辖区某条道路上，临江综管队员汪贤东与潘惠聪遇到了一位情绪崩溃的“新临江人”。

当天早上，两位队员在辖区内巡逻时发现有一名女子蹲在非机动车道与机动车道交界处的花坛边大声哭泣，情绪十分不稳定，随时有冲入机动车道车流的可能，为确保女子安全，两位队员立刻下车询问。

该女子看到巡逻队员过来，情绪更加激动。两位队员随即将其搀扶到安全地带，拿出纸巾让女子擦干眼泪，稳定女子的情绪。

现场，女子对队员的询问十分抵触，自称因为感情问题导致情绪崩溃，其他则闭口不言。“这位女士看样子是‘新临江人’，不知道在这里还有没有家人朋友，我们怕她之后出事，不敢轻易离开。”综管队员

潘惠聪说。

“你说出来，我们才能帮你想办法呀！”在队员的一声声耐心劝解下，女子终于打开了话匣子。原来，女子刚到临江不久，去辖区多家企业面试但都没找到心仪工作。生活中又与男友产生了矛盾，两人纷争不断，多方压力之下，女子情绪崩溃，出门散心时便有了轻生的念头。

两位队员进一步了解该女子的情况和求职意向后，当即为她提供了辖区招工企业的信息，并鼓励女子多尝试、多努力。热心的队员还推荐其参与社区组织的文娱活动，同时告知女子在生活中遇到困难可以寻求社区与综管队员帮助。

“谢谢你们像朋友一样主动帮助我，给我这么多实用的建议。”女子稳定情绪后由衷地说。事后，她表示多亏了队员及时救助才没有造成严重后果，以后不会再有这种轻生的想法了，会更加积极地生活，创造属于自己的精彩。



近日，白杨街道伊萨卡社区流动党支部联合社区新时代文明实践站开展“非遗蝴蝶画，飞入百姓家”非遗蝴蝶贴画科普实践活动，社区“流星志愿服务队”流动党员、蝶翅画制作非遗传承人王喜林带着孩子们在制作精美蝴蝶画的同时，近距离感受蝴蝶贴画文化韵味，让非物质文化遗产浸润孩子们的心田。

通讯员 郑元亚杰 摄

营地搭建、自助BBQ、趣味桌游……

杭州最年轻的“移民新城”上演大型“恋综”



■记者 武佳奇

3月26日上午11点，随着分组搭建营地完毕，150名来自钱塘区机关、高校、医院等企事业单位的优质单身青年，在星野牧歌户外营地上惬意地享受起自助烧烤、火锅、牛排，开启了一场浪漫的姻缘之旅。

作为杭州人口最多且最年轻的“移民新城”，白杨街道辖区内新杭州青年占比高、联谊交友需求大。本次“遇见未来的你”活动，是“爱在钱塘 缘聚白杨”千人交友

会的第二期。“前期通知发出后响应热烈，今天现场仅硕博学历的单身青年就占比三分之一。”街道总工会工作人员表示，报名参加活动的人数远远超出预期。

飞盘投篮、丢沙包……在互动环节，青年们分组体验起各类游戏。“一二！一二……”“毛毛虫赛跑”游戏现场最为“热火朝天”，青年们呼喊着手口、洋溢着笑容，为了团队荣誉，齐心向着终点冲去。在“轨道运球”游戏中，大家又屏息凝神，目不转睛地盯着小球，小心翼翼调整红绳角度，以便让小球在“轨道”上自由游走……

“分组累计积分的方式调动了大家的参与积极性。活动总体互动性很强，体验感很棒。”来自杭州医药港小镇的张先生说，自己是金华人，平时生活圈较窄，这次活动玩得很尽兴，现场各方面的安排都能感受到主办方的用心。浙江省中医院的刘女士则选择在夜班结束后前来，“来这边放松心情，也希望