

浓情端午“粽”享佳节

（本报综合消息）做香包、包粽子、赛龙舟、看演出……连日来，我区举行了形式多样的端午节主题活动，人们在丰富多彩的活动中，感受丰富的文化内涵和传统民俗的魅力。

6月8日上午，一场以“浓情端午‘粽’向未来”为主题的端午活动在区新时代文明实践中心举行，20余名小朋友在志愿者和工作人员带领下了解传统文化。活动现场，志愿者为大家介绍端午节由来以及端午的习俗活动。随后，孩子们在志愿者带领下做香包、包粽子，并积极参与投壶、“赛龙舟”等活动，在亲身体验中感受传统习俗的魅力。

“端午有‘挂香包、避五毒’的习俗，今天我们自己动手做香包。”6月8日，在区文化馆举行的“才华超级出‘粽’”亲子DIY手工活动现场，孩子们在家长陪伴下，将散发着清香的艾绒塞进布包，家长们则将布包缝合成可爱的粽子形状。“希望让孩子们在传统节日的氛围中感受传统文化的魅力，同时培养他们的创造力和实践能力。”区文化馆相关负责人表示。

6月7日下午，由区婚姻家庭服务指导中心主办，区海福社会福利中心和区启创社会服务中心协办的“耆乐融融 粽享端午”活动在海福社会福利中心热闹举行。乒乓弹跳、套圈夺宝、瓶子滚动……在新婚夫妇志愿者、政协委员代表和爱心人士协助下，老人们积极



龙舟友谊赛在五星村举行。

通讯员 邱露莹 摄

参与趣味游戏。活动现场还举行了“粽”暖耄耋包粽子活动。

沈家门司法所联合区启创社会服务中心组织30名社区矫正对象，在沈家门成校开展端午传统文化法治教育活动，进一步加强对社区矫正对象的教育帮扶。区消防救援大队工会组织开展“学党史见行动‘粽’享端午”主题体验活动，消防救援人员聚在一起包粽子，共同体验民俗传统文化。

我区镇、街道也举行了精彩的端午主题活动。

六横镇嵩山村、五星村、和润村文化礼堂联合举办的“龙舟破浪行 联盟一家亲”龙舟友谊赛在五

星村举行。端午当天上午，三支队伍迎着风雨，在五星水库展开了激烈的龙舟友谊赛。岸边的观众热情洋溢，为队员们加油助威。最终，和润村凭借出色的团队协作，夺得桂冠。

桃花镇公前区域伙伴文化礼堂联盟在青龙村后沙头文化礼堂开展“我们的节日·端午”活动。活动中，工作人员向村民们介绍了端午节起源、发展和传统习俗，随后，村民们还跟着非遗传承人一起学习制作端午香包，参与包粽子等活动。

白沙岛管委会白沙港村文化礼堂·老年学堂举办“歌舞迎端午 艾香粽意浓”主题活动。来自舟山市

歌舞爱好者协会的志愿者们，为老人们献上了一场精彩纷呈的文艺演出，还为老人提供免费理发服务，传授养生小知识，引导大家做手指操。

端午节当天，展茅干施岙礼孝学堂书声朗朗，20余名孩子在这里参加“弘扬端午文化 传我浓情粽香”活动。大家身着汉服、正衣冠、净手净心，诵读《弟子规》。工作人员还指导孩子们亲手制作香囊，沉浸式感受汉文化的博大精深。

为庆祝端午佳节，蚂蚁岛文化礼内，普陀木偶剧团带来了一场精彩的布袋木偶戏演出，让岛上居民在“家门口”感受到了这项非遗技艺的魅力。

普陀区非物质文化遗产馆对外开放 活态传承，非遗触手可及

本报讯（记者 王若琦 通讯员 郑晓艇）传统木船制造技艺、普陀刺秀、普陀渔民画、舟山船拳……日前，区非物质文化遗产馆正式对外开放。

“这是国家级非遗项目传统木船制造技艺的展示间，这也是目前我区唯一的国家级非遗项目……”当天，在传统木船制造技艺展厅内，区非物质文化遗产馆解说员详细地向前来参观的游客讲解传统木船制造技艺的历史和木船的制作流程，从选材、设计到制作，每一步都凝聚着匠人的心血和智慧。

在普陀传统音乐展厅内，巨大的屏幕中正播放映着耳熟能详的渔工号子和渔歌。普陀传统音乐的基本格调是豪放、奋发、辽阔、高亢等，在海岛独特的人文环境的滋养和海上人民劳作习惯的渗透下，形成了独树一帜的音乐风格。普陀渔民画展厅内，鲜艳的色彩和生动的笔触描绘出了渔民们的生活场景和内心世界，充满了浓郁的海洋气息和独特的艺术魅力。“很荣幸我的画能入选区非遗馆展陈，让更多人了解普陀的特色文化和海岛风情，进一步推广普陀渔民画。”普陀渔民画区级

代表性传承人郑红飞说。

记者看到，区非遗馆的过道墙上，还展示了舟山渔业谚语（渔民看海测气象）、普陀佛茶制作技艺、顾氏骨伤疗法等。据了解，我区目前共有66个非遗项目，包括传统技艺、传统音乐、传统舞蹈、传统戏剧、传统美术等10大类，区非遗馆展出的为其中部分非遗项目，共有10个展厅。

当天，在区非遗馆的体验室内，前来参观的游客还体验了普陀传统布艺——粽子香包制作。普陀传统布艺区级代表性传承人谢

惠儿，别出心裁地将香包设计成粽子的形状，吸引了许多体验者亲手缝制。除此之外，还有传统儿童游戏、舟山船拳、观影厅等各式各样的互动体验供参观者选择。

“区非遗馆作为展示和宣传我区非物质文化遗产的一个重要平台，通过展览、展示、交流等方式，让公众了解和认识到非物质文化遗产的价值和意义。”普陀文化馆副馆长郑晓艇表示，希望能进一步增强市民对非物质文化遗产的保护意识，激发对传统文化的兴趣和热爱，达到非遗活态传承的目的。

操红香“外来媳妇”成为金牌调解员



□记者 夏涵婷

有事找“小草”，已经成了东极镇不少村民的习惯。小草，名叫操红香，是一名武汉籍“外来媳妇”。从听不懂舟山方言的外地人，到热心调解的“东海渔嫂”，十余年来，她用细致入微的关怀和热心，成为岛上“金牌调解员”。

2011年，操红香嫁至东极，成为了一名渔嫂。最初，舟山方言成为其与大家交流的“拦路虎”。“海岛人说话又快又急，跟我的家乡话又相差甚远，一开始根本听不懂。”后来操红香开始跟家人学习，并很快掌握了舟山方言。2014年，她加入“东海渔嫂”队伍参与矛盾调解工作。如今，操红香已成为岛上矛盾调解的能手。

“小草，你来我店里帮我评理。”近年来，随着东极旅游业蓬勃发展，吸引越来越多的游客纷至沓来，游客与民宿业主之间的纠纷也时有发生。为了更好地解决这一问题，岛上民宿的醒目位置均张贴了“解纷码”，一旦发生纠纷，游客只需轻轻一扫，便可以迅速上报问题。而操红香与其他东海渔嫂，会及时前来调解。

东极因特殊地理位置与交通

原因，经常出现旅客因停航滞留海岛的问题，每次遇到，游客们情绪难免激动。“船来不了，下一波客人要退款，上一波客人又想便宜订房，你说这怎么办。”民宿业主也向操红香诉着苦。操红香总能耐心听取民宿业主与游客的想法，微笑着安抚双方的情绪。在她的调解下，双方都能在合理的范围内做出让步。

“现在岛上的民宿业主们纷纷加入了微信群，大家互相沟通、互相学习。我们深知，只有让游客感受到家的温暖和舒适，才能赢得他们的信任和支持。”操红香笑着说。

为了更好地服务群众，操红香积极参与培训，考取了CPR（心脏复苏术）证书。一天中午，操红香正在家中忙碌家务，突然听到外面传来一阵喧闹声。她立刻冲出门外，看到一位老人倒在地上，脸色

苍白，果断为其进行心肺复苏。随后，她又协助及时赶来的医护人员将老人送往医院。“我每年都参加红十字会救助的各类培训，不断巩固技能。”操红香骄傲地说。

在东极生活的多年间，操红香对第二故乡的感情愈发深厚。2016年，她开始学习渔民画，并创立了渔民画工作室，带领岛上的渔嫂们一起创作。她希望通过这种方式，让渔嫂们在创作中找到新的乐趣和归属，同时也为岛上的文化事业贡献一份力量。

去年，操红香还组建了“渔嫂志愿队”，主要为海岛上的孤寡老人提供帮助。从“外来媳妇”到热心渔嫂“小草”，十余年来，操红香用她的行动诠释着爱心与奉献的真谛。“我将继续带头发挥东海渔嫂的力量，让爱心在海岛上传递。”操红香说。

时时放心不下 处处严守监管

（上接第1版）“除了特种设备，还有很多商品的质量安全，与市民的日常生活紧密相连。”区市场监管分局相关负责人介绍，近年来还不断开展燃油加油机计量准确性专项治理、燃气相关产品排查整治、重点工业品专项抽检以及产品质量监督抽检等工作，及时淘汰不合格产品，保障市民生活质量和安全。

源头预防矛盾风险点

近年来，我区深入推进“放心消费在浙江”行动，2023年，共培育放心消费单位1542家，其中无理由退货单位736家、放心工厂112家、放心消费商圈3个，涵盖行业数量30个，创建精品放心消费示范店152家。

“一旦接到投诉举报或消费纠纷，我们会立即响应处置，努力将矛盾消除在萌芽状态。”区市场监管分局相关负责人说，为确保及时响应，畅通了各类投诉举报渠道，并积极开展应对工作。仅去年，在

接受的各类咨询投诉举报中，消费者各类投诉就有2610件，投诉处置率达100%，为消费者挽回经济损失达百万元。

此外，在市场秩序安全领域，我区还突出“保障民生安全、维护市场秩序、助力经济发展”三大重点，去年以来有序开展了“铁拳”“亮剑”“假日乐享，消费护航”等专项行动，加大价格行为执法，净化旅游市场环境。在此期间，以海鲜排档和酒店住宿为重点，签订价格承诺书100余份，查办价格违法案

件12起。

“市场监管领域在平安建设方面虽然取得了不斐成绩，但仍有诸多问题亟待推进解决。”区市场监管分局相关负责人表示，将进一步健全完善食品安全社会共治格局，落实落细食品安全“两个责任”，深化“互联网+”技术监管，抓常抓实把好特种设备安全责任关等，围绕平安普陀建设目标任务要求，持续创新工作举措，推动市场监管与平安建设工作的深度融合与共同发展。

首届桃花岛长三角业余围棋大会举行 让赛事成为旅游新亮点

本报讯（记者 高原 通讯员 孙洁）日前，纪念金庸先生诞辰100周年暨首届桃花岛长三角业余围棋大会在桃花岛举行，普陀区围棋协会队、宁波市围棋协会队、合肥市围棋运动协会等来自全国各地的21支参赛队伍齐聚一堂，切磋棋艺。

比赛分为团体赛和名仕赛（个人赛），采用积分编排制。经过为期三天6轮的激烈角逐，最终产生出团体赛前8名、名仕赛前10名。

赛场上，伴随着计时器嘀嗒声和黑子白棋有力的落盘声，棋手们全神贯注，在棋盘上排兵布阵、斗智斗勇，尽情体验博弈带来的乐趣。“这里的赛事氛围非常不错，对手们水平也都非常高。”丽水市围棋协会

常务副主席李守胜说，“这次我们队员总体发挥和预期一样。”

此次大赛由市文化和广电旅游体育局主办，区文化和广电旅游体育局、桃花镇、市围棋协会承办，旨在传承和发扬围棋这一古老的智慧游戏，同时也是为了缅怀金庸先生的文学成就和人生智慧。

据了解，桃花镇还为参赛选手特别推出了景区免票优惠，在比赛前后2天内，参赛人员持参赛证可免费游桃花岛各旅游景区。近年来，桃花镇抢抓“海岛赛事之城”建设契机，创新探索新赛道，新赛事经济，突出具有海岛气息的办赛风格，让围棋大赛等赛事成为旅游新亮点。

六横开展宣传活动 提高全民反走私反偷渡意识

本报讯（通讯员 俞玮熠 张忠记者 高原）为提高全民反走私反偷渡意识，维护海域海上安全稳定，日前，六横反走私办联合舟山边检站执勤一队开展反走私反偷渡普法宣传进社区（村）活动。

当天，在小湖村文化礼堂，边检民警重点从走私犯罪的概念和走私犯罪的构成特征入手，明确走私犯罪的根源，对走私犯罪的行为进行详细解读，并结合实际案例对各类走私行为的“客体特征、客观特征、主体特征、主观特征”进行分析，讲

解了走私的违法性和危害性。现场还播放了《全民反走私 舟山在行动》专题宣传片，帮助群众进一步增强识走私、防走私、拒走私的能力。此外，宣传人员还通过图板展示、发放宣传资料和接受咨询等方式，鼓励群众积极参与反走私，合力打击走私行为。

据统计，本次活动共发放各类宣传手册300余份。下步，反走私反偷渡普法宣传活动将持续走进社区（村），进一步加强宣传力度，为打造平安六横提供坚实保障。

普陀医院举办全国爱眼日义诊

本报讯（记者 劭佳 通讯员 邵盛欢）6月6日是第29个全国“爱眼日”。今年“爱眼日”的主题是“关注普遍的眼健康”。为提高大众爱眼护眼意识，日前，“关注眼健康 共享清晰‘视’界”2024全国爱眼日义诊活动在普陀医院举行。

活动现场，普陀医院的眼科医生为市民们提供了眼部健康检查、超声波眼镜清洗护理、爱眼知识宣传等服务，并有效地宣传了全年龄段全生命周期眼健康的重要意义。据介绍，普陀医院还将开展爱眼知识讲座，为海岛居民提供免费义诊活动。

粽子安全消费提醒



为确保广大消费者安全选购、制作、食用粽子，结合食品安全利民行动，区食药安办在此发布粽子消费提醒如下：

关于购买粽子

选购预包装粽子。一看包装是否完好，不要购买包装破损、漏气或胀袋的；二查标签信息是否齐全，按照《食品安全国家标准预包装食品标签通则》（GB 7718-2011）要求，直接向消费者提供的预包装食品标签标示应包括食品名称、配料表、净含量和规格、生产者和（或）经销者的名称及地址和联系方式、生产日期和保质期、贮存条件、食品生产许可证编号、产品标准代号等。

挑选新鲜粽子。购买新鲜粽子时建议就近选择正规商超等场所按需购买。在选购时要注意：一看粽叶，是否包裹完好，颜色是否正常（墨绿、黄绿、淡黄都属于正常）；二察粽体，形状是否完整，确保粽体无霉点、无露米和变形现象；三闻气味，如有哈喇味、酸败味等异味，说明粽子已变质。

关于自制粽子

选择新鲜的食材。粽子以糯米为主，配以不同的馅料，一般包括素粽和肉粽。素粽常用果品（大枣、葡萄干等）、谷类作为馅料，选购的馅料应无变质、生虫等现象；肉粽常用火腿、五花肉等作为馅料，建议在正规场所购买这些馅料。

选好粽叶和棕线。一是最好使用新鲜粽叶，如果用干粽叶，使用前要通过水泡或水煮软化；同时尽量采用素色棉麻线捆扎粽体，松紧适度；二要闻味道，“返青粽叶”包的粽子煮后粽香味不浓，反而有淡淡的硫磺味；三是可以看一看煮粽子的水，“返青粽叶”煮后水变绿，正常粽叶煮后水呈现淡黄色。

保持清洁卫生。包粽子时手要干净卫生，食材、粽叶、加工器具等要清洗干净，以保证制作过程安全卫生。

特殊人群，控制食量

粽子以糯米或其他谷类食物为主要原料，糯米中的淀粉主要为支链淀粉，升糖指数高，糖尿病患者应严格控制食用量。另外，老年人、儿童、心血管病患者、肠胃消化功能较弱者都应少量食用。有逆流性胃炎的患者应控制粽子食用量，以免反酸症状加剧。

舟山市普陀区食品药品安全委员会办公室

