



通讯员 毛友朋

火树银花合，星桥铁锁开。暗尘随马去，明月逐人来。游伎皆秣李，行歌尽落梅。金吾不禁夜，玉漏莫相催。唐朝诗人苏味道的《正月十五夜》一诗描绘了盛唐时期元宵节灯月辉映、游人如织的场景。对于此情此景，石桥头人是并不陌生的，元宵灯会热闹非凡的场景，是每个经历过的人无法抹去的记忆。

记忆中的元宵灯会，是石桥头镇每年最热闹的时候。那一天，大大小小形态各异的花灯会挤满街头巷尾，男女老少纷纷结伴出门赏灯。灯会的重头戏当数王氏大花灯，不看到大花灯，赏灯的人是会轻易散去的。王氏大花灯之所以如此引人注目，是因为它那高大的个头以及美观的外表。

王氏大花灯制作历史悠久，早在20世纪初期，大花灯就以“高、大、精”的特点闻名台州府城。今天，让我们穿越时空隧道，一起探寻王氏大花灯的前世今生和蕴藏其中的独特记忆。

# 一盏灯何以点亮



2022年2月，石桥头镇举行元宵迎灯活动。记者 徐伟杰 摄

花市笼纱绛蜡新，才过人日又灯辰。九枝焰夺三宵日，五夜光同四海春。剔甲深闺镂橘柚，添丁邻伴送麒麟。年来犹有燃糠趣，一任金莲逐画轮。清代台州著名词人黄壶舟在元宵节观赏王氏大花灯后有感而发，写下这

首《春灯》，道尽了昔日王氏大花灯的辉煌壮观。

直到20世纪50年代初期，王氏大花灯的风采依旧，但因种种原因，制作工艺几近失传，远近闻名的花灯便消失于世间。然而，宝贵的财富并不会轻易地流逝，直

至21世纪初，王氏大花灯重见天日。

为激励后人饮水思源，弘扬族中前贤之宝，几经村干部商议，并经族中村民的资助，王氏花灯纪念馆得以重建。同时，王氏族人凭借小时候看过父辈做灯的记忆，制作出了失传多年后的第一盏王氏大

花灯，并于元宵节展出。王氏大花灯与元宵节好似一对故友，在经历了多年的风风雨雨之后再次重逢。

此后，王氏大花灯被数度点亮，且一次比一次吸引人，以至于声名鹊起，花灯终归是重现了往日辉煌。

我国自古就有尊崇和弘扬工匠精神的优良传统。《诗经》中的“如切如磋，如琢如磨”，反映的就是古代工匠在切割、打磨、雕刻各类器物时精益求精、反复琢磨的工作态度。王氏大花灯精美绝伦的外观、复杂的工艺就是中国式工匠精神最好的体现。

王氏大花灯分为龙、凤两盏宝塔式的大花灯。花灯由灯脚、灯身、灯顶三部分组成。灯脚又称底座、脚架，是指灯身下面与地面保持直立的部分，就像一个人的脚，故而被形象地称作“灯脚”。灯身为大花灯的主体部分，位于灯脚和灯顶之间，一般有七层，每一层由突鼓式的窗户、窗户下面起衬托作用的蓝荷以及位于蓝荷下方的两个大小不等的爪檐组成。灯身最上端则是一个斜坡式、类似江南屋顶的构件，叫“沿池”，起到防止日晒雨淋的作用。灯顶是王氏大花灯的最高部分，位于沿池之上，直插云霄，它由两个一大一小叠在一起的葫芦状宝刹和位于最顶端的一盏花篮灯组成。

王氏大花灯的制作，手工要求极高。在浙江省非物质文化遗产名录中，曾对王氏大花灯的手工制作有过专门的记载：以牛磨盘为脚，加压石块，外架竹制，苕麻系扎，

灯架外表贴剪纸，灯架内设置游龙斗狮、丹凤白鹤之类工艺实件。简单来说，王氏大花灯的制作工序可以分为“扎制骨架、内置物件、裱贴窗纸、成型展示”四个环节，在历经繁琐的环节后，才能新鲜“出炉”。此后的花灯便会一直安静地躲在角落等待一个日子，那便是它短暂生命之中最为辉煌灿烂的日子。

元宵佳节，大街小巷人头攒动，到处张灯结彩，热闹非凡，最为人瞩目的便是那迎灯活动。迎灯活动中，每盏花灯需要24人扛灯，四角拉擦风绳12人，还要候补人员若干。当花灯被高高竖起后，绽放出非凡的光彩，似乎要照亮整个夜空。

然而，花灯的绽放如流星般只有一瞬，每次迎灯结束后，大花灯都要就地焚烧。焚烧完毕后，大家便把大花灯的骨架抬到大灯纪念馆里保存起来，留着来年再用。至此，花灯展落下帷幕。

王氏大花灯是温岭传统文化的缩影，是温岭人民智慧的结晶。由于种种原因，如今的王氏大花灯暂时收敛起了它的光芒。但一如21世纪初，尘封已久的大花灯被再度点亮，相信在不久的将来，花灯会重现往日光芒。待到那时，有缘人是否会来一睹王氏大花灯的风采？



2月19日，石桥头镇上王村，温岭王氏大花灯制作技艺非遗传承人王妙顺正在制作花灯，为元宵节活动做准备。记者 徐伟杰 通讯员 蒋友彬 摄

## 科普之窗

前沿科技 / 科学常识 / 科技人物 / 科学大事件

主办单位：市科协

### 吃点啥能暖身扛过低温天气？尤其别忘了它们

这几天低温天气持续，在寒冷天气，我们容易感觉饿得快，更想吃东西。这是因为在低温环境下，我们身体内三大营养素（碳水化合物、蛋白质、脂肪）的消耗会增加，以提供能量来维持人体的温度。寒冷在消耗我们更多能量的同时，与能量相关的维生素B1、维生素B2、烟酸的消耗量明显增加，维生素C和维生素A的消耗量增加。此外，肾脏排尿作用增强，血锌、镁、钙和钠含量下降，体内钙和钠营养水平明显不足。

低温下的营养需求增加，各类人群都应注意饮食上的调整。

1. 保证充足的能量  
能量推荐摄入量可以提高10%-15%，通过适当增加脂肪摄入来满足机体能量的需要，提高耐寒

能力。  
2. 选择优质蛋白质  
鱼、禽、瘦肉、蛋、奶及大豆类食物是优质蛋白质的良好来源。

3. 摄入充足的B族维生素、维生素C和维生素A

对于御寒这个话题，相对于能量和蛋白质，维生素的补充常常被我们忽略。要知道，与常温下比较，低温环境中人体维生素的需要量约高30%-50%。在提高耐寒力方面，抗氧化维生素（如维生素C、维生素E和胡萝卜素）同膳食纤维具有协同作用。尤其是在冬天，户外活动减少，日照短，体内维生素D合成不足，每天还应额外补充维生素D。

维生素B1含量丰富的食物有：谷类、豆类及干果类。

维生素B2在动物肝脏、肾脏、心脏、乳汁及蛋类中含量丰富。

维生素B6含量最高的食物为白色肉类（如鸡肉和鱼肉）。

维生素C的主要来源是新鲜蔬菜和水果。

维生素A在动物性食物中含量丰富，最好来源是动物肝脏。植物性食物中，最好的来源是深色蔬菜，如菠菜、胡萝卜、韭菜。水果中的杏、柿子、香蕉等维生素A含量也很丰富。

4. 保证矿物质摄入  
矿物质的摄入也常常被我们忽略，其实，通过平衡膳食摄入充足的钙、铁、碘、镁等矿物质，对

抵御寒冷特别有益。奶及其制品是钙的最佳来源，大豆制品和海产品含钙也较高。含铁丰富的食物则主要为动物血、蛋黄、动物肝脏、芝麻、黑木耳和红枣等。含碘丰富的食物有海带、紫菜、菠菜、大白菜、玉米等。坚果、豆类、全谷物和水果是食物中含镁大户。

5. 充足饮水  
冬天，大家也往往容易忽视饮水。水在调节体温、维持身体各项功能方面发挥着重要作用。即使是在冬天，也应保证充足的水分摄入。

天寒地冻，万物收藏。可适当食用羊肉等性质偏温的食物。一碗热腾腾的羊肉萝卜汤喝下去，足以在寒冷的冬天让全身变得温暖。

来源：科普中国