



亚洲唯一

自然岩洞里的“金色维也纳大厅”

记者 郑灵芝 通讯员 陈敏瑶 文/图

近日，长屿洞天夕洞内热闹非凡，亚洲唯一的自然岩洞音乐厅迎来了一场别具一格的“岩洞村晚”。

此次活动以“音韵洞听”为主题，不仅吸引了众多游客前来观赏，还邀请了来自乌干达、加纳、哈萨克斯坦、孟加拉国等多个国家的台州学院留学生，共同领略中国传统文化的独特魅力。

活动在激昂的锣鼓声中拉开帷幕，腰鼓表演瞬间点燃现场氛围。腰鼓是新河当地传统艺术表演，表演队伍由村里的大妈组成，她们手中的腰鼓随着有力的动作被敲响，发出清脆而富有节奏的声响。外国友人也兴致勃勃地参与其中。“我太喜欢这个腰鼓活动了，当我敲出第一声响的时候，那种感觉太奇妙了。这不仅仅是一个表演，更是一种文化的传递，我很开心能成为其中的一部分。”来自加纳的APPIAHCOLLINS（中文名柯林斯）开心地告诉记者。

台州市级非遗项目——矿工号子成为活动的一大亮点。长屿采矿已有1500余年历史，矿工们以锤、鑿为器，以石为琴，奏出一曲又一曲浑厚的音乐——矿工号子。表演结束后，留学生们热情高涨，在石匠的指导下亲身体验凿石，感受“石破天惊”的工匠精神。来自孟加拉国的留学生GODFRED SARPONG ATTA JUNIORA-KOWUAH（中文名凯文）在认真敲打石块后，不禁竖起大拇指赞叹：“一锤一凿都需要极大的耐心，中国人采石的毅力令人敬佩！回去后，我会把这一文化分享给家人朋友。”



外国友人体验新河传统艺术腰鼓表演。

另一项备受欢迎的体验项目是编钟演奏。编钟作为中国古代重要的打击乐器，最早可追溯至商代，至今已有3000多年的历史。留学生们尝试敲击编钟，即兴演奏出美妙的旋律，在岩洞自然立体声效果的加持下，音乐显得格外空灵优美。来自哈萨克斯坦的UYUMOVA AISULU（中文名卢爱淑）兴奋她表示：“这些乐器太特别了，我从未想过自己能亲手演奏这么古老的乐器，这里就是岩洞版的金色维也纳大厅。”

长屿洞天正在争创国际人文交流基地，此次将“我们的村晚”搬进岩洞音乐厅，不仅为传承和弘扬本地特色文化提供了有力支持，也为中外文化交流搭建了一座坚实的桥梁。新河镇宣传委员罗映映表示：“长屿洞天不仅是一处风景奇观，更是一片承载着深厚文化底蕴的土地。我们希望通过深入挖掘历史文化资源，推动文旅深度融合，让长屿洞天这一千年采石遗址成为连接中外文明的重要纽带。”

串门 >>

你的菜篮子健康吗？营养师现场指导买菜



营养师现场为老人解答饮食问题。

本报讯（记者贾宁欣/文 王博/图）近日，“你的菜篮子健康吗”串门特别栏目首站走进城西街道西溪社区和湖畔社区，10位老年居民在市第一人民医院营养科主任杨飞卿的指导下，通过在超市食品区现场进行食材选购、纠错纠偏等方式完成科学膳食搭配，探索“美味与养生”的平衡之道。

活动开始前，杨飞卿对老年居民进行了简明实用的饮食科普。她指出，老年人对能量的需求随着年龄的增长而减少，但对大多数营养素的需求并没有减少，对某些重要营养素（如蛋白质和钙）的需求反而是增加的。然而，老年人味觉、嗅觉功能的下降往往会导致食欲缺乏，造成食物品种单一的问题，因此老年人更需注重多样化。她建议，每天摄入12种以上食物，每周25种以上，合理搭配。

在超市实践环节，老人们兴致勃勃地挑选食材，但也暴露出一些常见误区。湖畔社区的王奶

奶选购了一块较肥的五花肉，认为“肥肉更香”。杨飞卿耐心解释：“老年人应减少饱和脂肪摄入，优先选择瘦肉、禽肉及豆制品等富含优质蛋白的食物。”

经过评选，5号居民的菜篮凭借食材种类最全、颜色搭配丰富（鱼、蛋、菌藻类、彩色蔬菜），获评“最佳菜篮”。参与活动的李阿姨感慨：“以前买菜凭经验，现在懂得了科学搭配，全家都能吃得更健康。”

该活动将走进温岭不同社区，面向学生、上班族、老年人等群体，传递科学营养知识。下一站，我们选择走进哪个社区，为哪个群体讲解，由你来定！扫描二维码，在“温岭+”话题#你的菜篮子健康吗？#里留言告诉我们吧！



专家小贴士 >>

- 菜品种类选择
谷薯类3种：每日200~300克（包含全谷物、杂豆类及薯类）。
蔬菜水果4种：新鲜蔬菜每日300~500克，其中深色蔬菜占1/2。新鲜水果每日200~350克。
鱼禽肉蛋3种：120~150克（每周至少两次鱼），每天一个蛋不弃蛋黄。
奶大豆坚果2种：牛奶300~400毫升或蛋白质含量相当的奶制品，大豆15克或蛋白质含量相当的豆制品。
*慎选食材：皮蛋、咸鸭蛋含铅、汞或高钠，应“偶尔食用”；肥肉、动物脂肪需控量。
- 慢性病饮食管理方式
高血压高血脂患者：坚持“低脂低钠富钾富镁”饮食模式，每日盐量不超过5克，烹调油控制在25克以下，避免腌制品。
糖尿病患者：选择低升糖指数食物，主食搭配1/3粗粮，进食顺序建议“先蔬菜后肉类，最后主食”。
- 地中海饮食的中国模式
强调食物的多样性和植物性为主的饮食结构，特别适合温岭这样的沿海地区。这种饮食方式充分利用了当地海鲜丰富的优势，倡导多鱼少肉，使用橄榄油作为主要的食用油，减少动物脂肪的使用，采用清蒸、白灼等清淡烹饪方式，既保留了食材的原汁原味，又符合健康饮食理念。建议老年居民每周至少食用2~3次海鱼，搭配当季蔬菜和谷物，既能享受美味又能促进健康。

如何让“咱村有变化”？ 文化特派员项目集中路演

本报讯（记者赵云）4月29日，我市开展文化特派员项目路演活动，12名市文化特派员围绕“咱村有变化”主题，分享文化兴村的好故事。

去年4月，浙江省在全国首创文化特派员制度；6月，省市县三级选派的16名文化特派员带着使命奔赴我市各镇（街道），用匠心点亮文脉。这次路演活动，就是为了总结过去一年文化特派员工作成效，梳理经验、凝聚共识，共同描绘乡村振兴的文化图景。

活动中，12名文化特派员通过5张图，精心展示了各自培育的文化项目。刘清玲从村中需求出发，在城东街道河边村开展“河润学堂 智乐满堂”项目，用文化的力量将村庄悄然唤醒；王黎依托城西街道芝岙村打造环九龙湖乡村文化新空

间，不仅常态化以文化赋能基层，更重点打造“渭川年糕”文化品牌；在城北街道横塘村，邵银燕将重心放在六份五兽非遗传承及文创产品开发上，用非遗为鞋乡加点文化味……这些浸润着乡土情怀的创新案例，是基层文化治理的鲜活样本，让温岭的乡村不仅有“颜值”更有“气质”，不仅有“乡味”更富“内涵”。

路演结束后，我市还对文化特派员工作进行了部署。文化特派员工作要聚焦以文铸魂、以文惠民、以文赋能、人才培育、以文兴业和移风易俗。今年，我市将深化岭学、岭艺、岭创“三岭”工程，即开展村课宣讲、打造研学线路；培育文艺轻骑兵，创作文艺精品，开展文化活动；开发“香礼乡伴”系列产品，推动产业发展。

非遗表演融合存保宣传

本报讯（通讯员卢莎莎）2025年是《存款保险条例》实施十周年，为进一步加大宣传力度，4月25日，人民银行浙江省分行联合台州市分行以及温岭营业部，在石塘镇东海村举办“非遗传承守文明 十载存保护万家”主题宣传活动。温岭市政协经济界二组、温岭农商银行协办。

活动在热情洋溢的国家非物质文化遗产——大奏鼓表演中拉开序幕，欢快的舞蹈吸引了大批村民、游客驻足观看；海洋剪纸传承人巧妙地在海洋剪纸艺术中融入存保元素，让群众在体验剪纸的过程中深入掌握存款保险知识；越剧老师把存款保险唱词融入经典桥段“十八相送”中，让老百姓听得

懂、学得会、记得住。

演出间隙穿插存款保险知识普及和有奖问答环节，现场观众积极响应，纷纷举手抢答，在欣赏节目的同时，对存款保险“保护谁”“金额保多少”“保费谁来交”等内容有了更深刻的印象，在潜移默化中提高了对“存款保险有保障”的认识。

“今天不仅学到了存款保险知识，还领略到非遗的艺术魅力，这趟旅行真是收获满满！”一位参与活动的游客说。

活动结束后，宣传人员来到邻近的“金融帮扶村”东山村开展进村入户宣传，通过发放宣传折页、一对一讲解等方式，向村民普及存款保险知识。

“五一”休刊公告

敬告读者：

“五一”期间，本报5月2日（周五）、5月5日（周一）休刊，5月6日（周二）起正常出报。特此告知，祝广大读者节日愉快，阖家安康！

本报编辑部
2025年4月30日

慢一步 稳一生

老年人过马路请牢记“举手示意、观察车流、匀速通过”

