

爱心直达 传递新学期温暖力量



□记者 陈超 张真

近日，一位充满爱心的小朋友找到栏目工作室，希望通过栏目寻找一位需要帮助的同学，并赠送一张购书卡作为新学期的礼物。“阿姨你好，我用压岁钱买了一张购书卡，想送给需要帮助的同学当作开学礼物，您能帮我实现这个愿望吗？”栏目热线电话里，传来小朋友温暖而真挚的童声。

得知这一善举后，栏目工作室迅速行动起来，通过与区妇联紧密合作，在全区各镇街寻找合适对象，最终确定了一位来自金塘镇的困境家庭儿童小乐，作为此次活动的受助对象。小乐即将步入小升初阶段，尽管她平时热爱阅读，但因家庭条件有限，很少有机会购买书籍等学习资源。

当小乐妈妈得知这一好消息时，满怀感激地说：“非常感谢您们开展这样的活动，能让孩子有机会走出家门，开阔视野。”

为了让这份爱心更加贴心，栏目工作室特别为小乐策划了一次新华书店之行，让她亲自挑选心仪的文具和书籍。从金塘到新华书店（定海店），栏目工作室进行了全程接送陪伴。

走进新华书店（定海店）的那一刻，小乐的目光就被琳琅满目的书籍和文具所吸引。“我之前从来没来过这里。这里好大啊，书好多！”她告诉记者，金塘离定海城区比较远，之前家人不太放心她独自前来。

在书店里，每当小乐拿起一本心仪已久的书籍或是一件设计独特的文具时，她的脸上都会绽放出满足与喜悦的笑容。这份来自社会的关爱，让她感受到了温暖与鼓励。

当被问及有什么特别想要购买的用品时，小乐认真思考后回答：“我主要想买一些英语学习方面的书籍和笔记本，还有马克笔。这些东西在学校小卖部里买不到。今天我真的很非常开心，谢谢你们！”

本次特别的新华书店之行，不仅让小乐感受到了来自社会的关爱与温暖，也让全程参与的栏目工作室深刻体会到了爱与希望的力量。在这个充满爱的世界里，衷心感谢每一位爱心人士的支持和参与，是你们的热心汇聚成了强大的正能量，温暖着每一个需要关怀的心灵。



扫码看视频

扫次码，差点损失两万多元

本报讯（记者 刘琪琳 通讯员 官志伟 余增艳）随着网络购物的普及，越来越多的消费者选择在线上购买商品，这也给不法分子提供了可乘之机。近日，定海公安成功拦截一起网络诈骗案，及时为受害人挽回经济损失两万多元。

定海区公安分局环南派出所近日接到反诈预警，辖区有一名市民疑似正遭受诈骗。环南派出所随即组织民警前往现场，找到了正遭遇诈骗的张女士。

原来，张女士在收快递时，扫描了包装上的二维码，下载了一款名为“泰丰盛合”的APP，并购买了“有优惠”的黄金，在“金牌导师”的诱导下，张女士到银行取了约两万多元现金，由网约车送往指定地点。所幸民警拦截及时，成功保住了张女士的财产。

“骗子会趁节后，大批量盲发快递，将印有二维码的‘返利’宣传单邮寄到受害人住址。出于好奇和急于赚钱的心理，受害人往往会扫码操作。”据反诈中心相关负责人介绍，受害人扫码后，骗子先以关注免费领取礼品、小额返利等方式来骗取受害人信任，并引诱受害人下载指定软件进行刷单，接取任务、充值转账等。最后以“系统错误”“数据修复”等借口要求受害人取出现金或购买黄金，并用网约车、跑腿等方式寄送到指定地点，骗取钱财。

警方提醒，市民如收到来历不明的快递时一定要提高警惕，仔细查看物流信息情况，检查是否为自己的快递。同时不要轻易扫描物品上的二维码，点击陌生链接、下载软件等，不要轻易相信陌生快递中的任何中奖信息，如发现自己遭遇了电信网络诈骗，请保存好相关记录及时拨打110报警电话求助。

来自白泉河东，组个药膳养生局

□记者 倪妮 叶武杰 周宇超
通讯员 林晓娜 文/摄

民以食为天，当下流行的养生方式已不单单是保温杯里泡枸杞了。热爱研究“新事物”的年轻人们更偏爱把健康吃出来，于是中医食疗火出圈，药膳养生变得热门了起来。

在白泉镇河东村，益民药膳馆以其独特的药膳理念和精致的餐饮体验，吸引了众多追求健康的食客。这家以食疗类健康为主题的餐厅，不仅延续了传统中医文化的精髓，更将其与现代饮食需求相结合，成为岛城人养生餐饮的新地标。

益民药膳馆位于白泉镇河东村园山66号，以中式建筑风格为主，黛瓦白墙、木门红灯笼，营造出古朴典雅的氛围。推门而入，庭院内绿植环绕，假山点缀，池水盈盈，仿佛置身于一幅传统山水画卷中。馆内设有云华、杜衡等膳食厅，装修风格厚重而不失雅致，字画屏风等细节处处彰显中式美学，既适合宴请聚会，也为食客提供了沉浸式的用餐体验。

中草药膏方煎煮间和中草药展示厅的设置，进一步拉近了食客与传统中医药文化的距离。在这里，中草药的清香与食物的香气交织，形成独特的“药味烟火气”，让人在享受美食的同时，也能感受到中医文化的深厚底蕴。

跟着益民药膳馆运营负责人



李丹进入厨房，食物夹杂着中草药而形成的独有香味扑面而来。厨师长尤军民正在烹制招牌菜——黄氏脆皮鸡。“这道菜源自清代《随园食单》，选用中药饲养的土鸡，配以黄芪、丹参两味药材，经过两小时的文火煨煮，最后用烤箱烘烤，既保留了鸡肉的鲜嫩，又融入了药材的滋补功效，可以起到温中益气、滋阴补血的作用。”

“药膳的难点在于药材的搭配和剂量的把控，药材放多了影响口感，放少了则发挥不出药材的作用。”李丹介绍说，每道药膳菜品的研发都凝聚了中医师、营养师和烹饪师的心血。团队不仅要研究药材的配伍禁忌，还要反复调试口感，确保药膳既有效又美味。“比如这道黄氏脆皮鸡，我们团队反反复复尝试了20多遍，最后才确定最后药材的搭配和烹饪方法。”李丹补充说。

作为舟山本土的药膳馆，益民药膳馆充分利用当地食材，将食材与药材结合，形成了独具特色的药膳系列。其中，一道特色菜香柚炒饭选用白泉泉泄香柚和柯梅大米，香柚的清香不仅中和了炒饭的油腻，还能起到化痰的作用。梭子蟹、东星斑等高品质海鲜与药材的巧妙搭配，既保留了海鲜的鲜美，又增添了药膳的滋补功效。目前，该馆共有130余道菜品，其中药膳菜占100余道，特色药膳菜20余道，满足了不同食客的需求。

该馆还推出了益民养生茶饮和药酒系列。养生茶饮以花草和药食同源食材组方而成，具有平衡阴阳、养护五脏的功效。药酒则经过专业工序炮制，既保留了药材的精华，又增添了酒香的醇厚。

“药膳的搭配需因人而异，因季进补，依托益民医药管理有限公

司强大的中医师团队，药膳馆能够为顾客提供个性化的膳食建议。”李丹说，馆内还引入了AI中医诊断系统，通过精准的体质判断，为顾客量身定制药膳搭配方案。这种定制化服务在团体用餐和家庭聚餐中广受好评。

李丹说，随着人们生活水平的提高，饮食追求已从“吃饱”转向“吃好”，药膳养生正是顺应了这一趋势。益民药膳馆的设立，不仅是对传统中医药文化的传承，更是对现代健康饮食需求的回应。通过药膳，更多人能够了解并受益于中医药文化，实现“未病防治、已病防变”的健康目标。而益民药膳馆二期计划也已经排上了日程。今年，益民药膳馆将在原有膳食厅的基础上，进一步扩大规模，推广药膳养生的理念，让更多市民享受到健康饮食的益处。

“小学生”变身“大法官”



本报讯（记者 刘琪琳 通讯员 鲁峰 文/摄）“现在宣布开庭……”一场模拟法庭近日在城西小学精彩上演，随着“审判长”一记法槌敲响，“模拟法庭”拉开序幕。

活动现场，学生们分别扮演法官、陪审员、书记员、律师、原告等角色，以一起校园中发生的生命权、健康权、身体权案件为蓝本，高度还原法庭调查、法庭辩论、被告人最后陈述、合议庭评议和宣判等庭审环节。逼真的场景布置、严肃的庭审氛围，让在场的每一位学生都仿佛置身于真实的法庭之中。

庭审结束后，工作人员对此

次模拟法庭活动进行了细致点评，结合真实案例，深入浅出地为学生们剖析了本次模拟庭审中涉及的法律知识要点，同时分享了校园安全的真实案例，从校园活动安全等方面，引导学生时刻保持安全意识。

此次活动由舟山市民政局主办，舟山市博爱法律咨询公益服务中心承办，旨在通过生动的实践形式，增强青少年的法治观念，提升学生的法律意识。近年来，定海通过法治讲座、模拟法庭等多种形式，扎实深入开展校园普法宣传工作，为构建平安和谐校园贡献法院力量，让法治的种子在青少年心中生根发芽、茁壮成长。

“文明健康 有你有我”公益广告



小餐桌 大文明
我倡议 我接力

吃 饭 新 风 尚 健 康 好 习 惯

公筷公勺 文明就餐

