

微公益

热线电话：82455080

# 关爱老兵在行动

□本报记者 李 敏

抗战老兵是历史的见证者，如今他们多数已是耄耋老人，寻找他们成为了迫在眉睫之事。在我区，有一群关爱抗战老兵志愿者，他们到处寻找抗战老兵，一走访、验证，记录战争的故事，温暖抗战老兵的晚年生活。

只要听说哪里可能有抗战老兵，志愿者们都会在微信群里通知一声，谁当下有空，便组织一辆车去寻访；逢年过节，或者逢抗战老兵的生日，志愿者们就会带上礼物去看望老兵，让老兵们热闹一下；每隔一段时间，志愿者们还会为老兵送上服务，为他们理发、剪指甲等，照料他们的晚年生活。

“冰”就是其中一位关爱抗战老兵志愿者，几乎每一次看望抗战老兵，都能看到她活跃的身影。她长期参与志愿者活动，被身边的朋友笑称为“积极分子”。临近元旦，她出了一个主意，打算在1月14日组织一场文艺演出，让老兵们聚在一起观看演出，还可以坐下来共同聊一聊过去的故事。

文艺演出不是光说说就能组织起来的，因为不仅节目要精彩，内容要丰富，还要符合老兵们的欣赏标准。为了办好这场演出，“冰”费了很多心思。找专业的演出团队价格昂贵，因此，她想到了与学校联系，并联系上了儿子就读的幼儿园的园长。

“幼儿园的小朋友会唱会跳，老师们也多才多艺，组织一两个节目没问题。”在跟园长沟通时，她直言：“这是个公益活动，费用方面能否考虑免费？”听说是个公益活动，园长立刻表示支持。虽然如此，但有些地方还是需要开支，园长与该幼儿园的老师们一起，共筹集了1500元，赞助此次活动。

“冰”不仅谈成了表演，还得到了赞助，这让她有些意外。除了幼儿园的节目以外，“冰”还联系了其他学校的老师，表演独唱等才艺。幸运的是，大家得知是场公益活动时，都点头应允，表示支持。一位老兵的孙女在得知有演出后，主动提出为老兵们献唱一首歌。

一个一个节目凑成一台演出，志愿者们准备妥当后将邀请老兵们前来欣赏，老兵们还可以主动报名参加活动，但由于老兵们年事已高，到时候具体会有多少老兵来现场观看文艺演出暂时还未能确定。

(图片由关爱老兵志愿者提供)



# 蔡慧源：愿意发挥余热不“退休”

医·医

在台州市博爱医院，蔡慧源是“元老级”的员工，也是创业者之一，他亲历了该院的成立、成长和发育。

1996年，在郑州市中医院工作的蔡慧源因为医院的合作项目结识了我我国著名中西医结合骨伤科、股骨头坏死专家袁浩教授。同年，袁浩教授与杭州市骨伤科学科带头人孙捷等人士筹划创建台州市博爱医院，便向当时的郑州市中医院领导协商借调蔡慧源到路桥，帮助建院工作3个月。从省会城市的三甲医院到路桥这家租用民房、初创的博爱医院，无论从办公条件还

“退休了能干嘛呢？钓鱼，或者陪小孙子玩？”蔡慧源摇着头，一个个地否定，他表示还是宁愿回到工作岗位上，继续为别人看病。他曾说，只要自己有能力、身体还可以，就会一直做下去。

蔡慧源没有食言。办理了退休手续的他除了每周日和周四下午休息，其他时间都正常上班。每个工作日，他都要接诊四五十名患者，其中不乏专程从温州、玉环、宁波等周边地区赶过来的，还有一些是“老病号”，一直找他看病、调理身体。

“关节痛？多久了？”“喝酒吗？”“白天痛得厉害还是晚上痛得厉害？”“上下楼梯有没有问题？头晕不？”“舌头伸出来我看一下。”……每

□本报记者 梁 佳

12月20日，又是一个工作日，63岁的副主任中医师蔡慧源和往常一样在台州市博爱医院中医骨伤科门诊坐诊。虽然已经办理了退休手续，但他还是愿意继续坚守工作岗位，发挥余热。

## 创业路上未曾停歇

是生活条件，都与之之前相差甚远。当时，医院周边放眼望去全是农田，下雨天地面一片泥泞。

3个月后，一道选择题摆在蔡慧源的面前，是走？是留？来路桥本就是借调，如果选择留下，他必须要辞去原来在三甲医院的工作。“在和大家相处的过程中，我深深地被初创期大家不怕苦不怕累的精神所感染。”他回忆着自己曾经的经历，从上山下乡到部队，再从部队复员进入医院工作，蓦然觉得一直在创业的路上，这一次，为什么呢？于是，他安慰了为这次选择而情绪紧张

张的妻子，坦然走出国营医院体制，选择了留在博爱民营创业团队。

那一次选择，成为蔡慧源后来人生的转折点。每次提起，他总会说：“当初的选择是正确的。”在台州市博爱医院的这些年，蔡慧源见证了医院从人手紧缺、医疗条件匮乏的状态，一步步发展成为如今的二甲医院。博爱领导团队还为蔡慧源提供了良好的个人生存和发展空间，他的业务水平得到了长足的发展，创立了适应自身能力发展独特的中医骨伤杂病治疗体系和方法。

疗过程中，我们除了看形态的异常，也要看一个人的气血如何。我们观察结果，却不能决定结果，治疗的根本是达到和谐，并尽量保全一个人的元气。”

由于历史原因，蔡慧源并非“科班出身”，也没有系统的学习体系，年轻时大多遵照老师、前辈的教导，从医之路走得比较艰难。但再艰难，也被“事在人为”地化解，且在多年工作中积累着相当丰富的经验。很多人在意“技艺传承”，但当问及是否后继有人时，蔡慧源直言精力有限，无法将以往的经验理论化。虽然可惜，但有一点他倒愿意坚持，就是身体条件允许的情况下，会一直在这个岗位上做下去。

## 坚持退休不退岗

有问有答

热线电话：82455080

# 椰果、西米、仙草……这些甜品究竟是什么？

□本报记者 李 敏 整理

冬日里，甜品店的生意总是会迎来旺季。可是，甜品店里有很多名字奇怪的甜品，比如椰果、西米、仙草……那么，这些很多人都爱吃的甜品究竟是什么呢？

Q

椰果是椰子的果肉吗？

A

和很多人想的不一样，椰果其实并不是椰子直接产出来的，而是椰子水经过一种细菌发酵的产物。  
椰子是椰子树的果实，不过在超市里不一定能看到完整的椰子，毕竟它们大多已经去掉了外果皮和一部分中果皮。多数市面上售卖的罐装椰汁，上面展示的椰子图片就是完整的。  
椰果的制作方法是将葡萄糖杆菌在椰子水中发酵，利用其中的糖类物质，葡萄糖杆菌可以制造出一种多糖——细菌纤维素。这些细菌纤维素浮在椰子水表面，积累多了就成了一层厚厚的白色物质，捞出来继续加工就成了甜品店里的椰果。  
除了美味，椰果还是一种很好的减肥食品，因为椰果本身的主要成分是纤维素。它不能被人体消化和吸收，还可以增强胃肠道蠕动、促进消化，对身体好处多多。

Q

蒟蒻和果冻是什么关系？

A

蒟蒻看着像果冻，吃着很有韧性，但和果冻没有半点关系。它的名字似乎很有韵味，其实它来自魔芋。  
魔芋是天南星科植物，用来食用的部分是地下的块茎。魔芋块茎中含有丰富的淀粉和魔芋多糖，而这种魔芋多糖就是让蒟蒻富有弹性的物质。  
和椰果一样，魔芋也是当下时兴的减肥食品。可是千万别拿着块茎就啃，天南星科植物几乎都具有毒性，魔芋也不例外。直接食用生魔芋会造成急性中毒，严重的可以致死，死因大多不是因为毒素本身，而是因为咽喉中毒肿大后造成的窒息。顺便说，生吃芋头也如此，因为它也是天南星科植物。

Q

香芋是芋头的“亲戚”吗？

A

在甜品店里，香芋的知名度绝对能排上前三。香芋虽然也叫芋，不过它和魔芋、芋头并不是“亲属”，倒是和淮山药很接近。  
香芋的学名叫Dioscorea alata，中文叫做参薯。甜品店里那种标志性的紫色香芋，就是参薯的一个栽培变种，它具有独特的香草香味。  
但是，你也许不一定能在甜品店吃到正宗香芋，因为“山寨”凶猛。一海之隔的日本人经常把香芋和旋花科的紫薯混淆，原因很简单，因为紫薯也是紫色，质地又和香芋差不多，所以很多店铺在制作香芋点心的时候会加入紫薯充数，久而久之就经常混淆了。

Q

西米是什么品种的粮食？

A

所谓西米，其实不是米，而是用西谷椰子所产的淀粉制成的。西谷椰子和椰子同属棕榈科，原产于东南亚，外观看起来既像椰子又像棕榈。西谷椰子的茎中积蓄着许多淀粉，人们把淀粉“刮”下来，洗一洗、放一放、晾一晾，在还没完全干透的时候把它像摇元宵一样摇啊摇，就成为一粒粒西米，煮熟后就可以加到甜品当中了。