

方岩庙会锣声近 观民俗来品美食

□记者 高婷婷

“国之大事在祀与戎”，每年临近农历八月十三，不管多忙碌的永康人都要放下手头的事，准备迎接一年一度的大日子——方岩庙会。“上方岩，迎胡公案，打罗汉”，热热闹闹赶完这趟事，今年才算是过得圆满。

方岩庙会，又称“胡公庙会”，是永康方岩地方以祭祀胡公大帝而举办的大型庙会民俗，已有上千年的历史。它内容多样、风格粗犷，深受群众欢迎，同时也极大地丰富了景区的文化内涵。入选第三批国家级非物质文化遗产代表性项目名录。

今年的庙会活动于10月11日上午9时开始，16日结束，为期一周时间。每年的方岩庙会都是一场民俗娱乐的盛典。想看精彩的民俗表演，吃美味的传统美食的市民，可千万别错过这次机会。那么，今年的方岩庙会都有哪些精彩项目呢？和记者一起来看看吧！

“八月十三，七十二个胡公上方岩”，如果要评选出方岩庙会最具代表性的活动，那必然是每年打头阵的“打罗汉”。相传，胡则担任兵部侍郎期间，倡导农闲习武，主张把闲散的农民集中起来，既练武强身又可抵抗外敌入侵。11日，永康及周边市县的民众以村为单位组成“罗汉班”，少则四五十人，多则上百人，穿红戴绿，精神飒爽。罗汉班从各村出发，排着整齐的队列上方岩汇合，场面宏大雄伟。在打罗汉期间，无论是乡村小道，还是村庄市基，都时常听到喧闹的锣鼓声。

打罗汉是一件光荣的差使，不少扮罗汉的后生专程从外面赶回来，参加这一年一度的盛会。12 面头旗引导，手执十八般兵器的十八勇士，高举案头旗，呐喊声声，摆成两方，舞刀弄拳。除了传统的打罗汉外，还有的村别出心裁，扮演成水浒一百零八将、三国好汉等，迎案上方岩，吸引了十成的目光。

目之所及，身着粉色衣衫的“蝴蝶”经山道翩翩飞上方岩，形成了游客上山途中最亮丽的一道风景线。“十八蝴蝶”“九狮图”等民俗表演轮番上演，看客人山人海，非常热闹。12日下午，还有整整四天四夜的戏曲表演在方岩唱响，醒感戏、鼓词……一折折忠孝仁义的英雄演义，一本本人们耳熟能详的传统戏剧，陪伴人们走过无数春秋。

有好看的民俗表演，好听的戏曲剧目，自然也少不了好吃的美食节。今年庙会上的乡土美食节准备了70个美食摊位，70种来自天南地北的风味美食，除了金团、肉麦饼、角干麦饼这些地道的方岩美食外，还有许多令人惊喜的外地美食，保管让游客大快朵颐。

目前，美食节还有少量展位招商，有意者请联系：

方岩庙会招商热线：13905890540

市府网 660540



秋分 养生 阴阳平衡



秋分，顾名思义，秋天的一半，此时昼夜平分，不再是夏令时节的昼长夜短。人们在养生中也应本着阴阳平衡的规律，起居、饮食等方面，也要做出相应的调整。

秋分养生先养肺

秋分以后，气温骤降，雨水开始频繁，寒气袭人。这种情况下，如果人体抵抗力差，稍不留心就会引起口唇干燥、干咳，甚至感冒，所以，在秋分时期一定要注意养肺。

根据天气变化及时添加衣物，“秋冻”需适度。尤其是老人、孩子和体质虚弱的人，要注意保暖。睡觉时要盖好被褥。

一日三餐的合理饮食也很重要，遵循早吃好、午吃饱、晚吃少的原则，适当调配。吃东西时，要细嚼慢咽，这样才能使肠胃更好地消化和吸收食物中的营养，而且还有利于保持肠道内的水分，起到生津润燥的作用。

平时多喝水，多吃糯米、莲藕、梨等能生津润燥的食物，少吃生冷食物。

秋分时节谨防“心衰”

秋分时节，落叶纷飞，各种萧条的景象令人忧愁、敏感、多疑，久而久之，甚至出现头昏、乏力、心慌等一系列“心衰”的症状。所以，我们要调整好心情，谨防心衰。

对待身边的人和事，心态要平和，不要过于敏感。遇到压力或苦闷，要多和朋友亲人交流，不要把自己封闭在紧张压抑的心理状态中。闲暇时间，多去锻炼身体，不仅有利于身体健康，还可以使自己的心胸变得开阔。

注意胃部养护

从秋分节气开始，人们的秋燥症状一般属于凉燥。秋分之前，暑热未去，故多见于温燥。秋分之后，气温速降，所以多出现凉燥。当然，温与凉的变化，还与人的体质和机体反应有一定关系。

秋分以后，天气渐凉，胃肠道对寒冷的刺激非常敏感，如果防护不当，不注意饮食和生活规律，就会引发胃肠道疾病而出现反酸、腹胀、腹泻等症。

□记者 应桃蕊

永康欧亚 慰问福利院老人

中秋节前夕，永康欧亚组织员工前往市社会福利院，慰问在那里生活的140位老人和10多名孩子。此次慰问活动，永康欧亚准备了矿泉水、牛奶、八宝粥、水果、月饼等满满三车慰问品。

好心人关心，老人不孤单

当天上午，市福利院工作人员热情地接待了欧亚员工，介绍了福利院的基本情况。欧亚员工将精心准备的爱心礼包一一分发给每位老人，老人们接过这份特殊的礼物，沧桑的脸上绽开了幸福的笑容。他们连连夸赞这群有爱心的年轻人，感激之情溢于言表。

93岁的胡秀央阿婆是今年正月来到福利院。当欧亚员工将爱心礼物送到她的房间时，胡阿婆开心得合不拢嘴：“谢谢，谢谢你们。你们真是太客气了。”

“社会上有这么多好心人关心我们的生活，我们非常开心。虽然没有亲人在身边，但也不会感觉孤单。祝你们节日快乐，身体健康！”退休教师胡振凡来福利院已有好几年。看到前来慰问的年轻人，他不禁竖起了大拇指。

市福利院院长徐国荣说：“现在社会上对于养老事业越来越关注了，献爱心的人士也越来越多，养老事业也会越来越好。非常感谢永康欧亚的慰问与关心，你们是有爱心的医院。我代表全院的老人和小孩，感谢你们！”

热衷公益事业，关注弱势群体

谈及此次活动的初衷，永康欧亚黄主任说：“福利院里的老人常年离家，无法享受天伦之乐，我们作为年轻人要多关心老人，给下一代做优秀的表率，这是我们在尽自己的一份责任。希望社会上有更多的人，能给这些老人多一些关爱，把爱心传递下去。”

离开福利院时，老人们依依不舍地道别，大家也在心里祝福老人们能健康长寿。

据了解，永康欧亚一直热衷公益事业，经常不定期举行义诊、帮助贫困山区失学儿童等活动。8月份，欧亚还组织员工给环卫工人送“清凉”。“我们将力所能及地关注弱势群体，为和谐社会奉献一份绵薄力量。”永康欧亚黄院长表示。



▶▶ 相关链接

10月4—6日，永康欧亚将邀请国内外知名专家名医坐诊，利用大城市专家资源，为患者联合定制科学、专业、有效的治疗方案，让患者体验先进技术、优质医疗服务，实现了“在家门口看名医”。需要就诊的市民可不要错过良机。



扫一扫关注
永康欧亚