

# 马来西亚华裔青少年“寻根之旅”冬令营在闽清开营

本报讯 12月12日,由中国侨联主办,省、市、县三级侨联承办的“海外华裔青少年福建·福州·闽清营”活动在闽清职专开营。省侨联副主席张瑞、市侨联副主席李清华,县委常委、统战部副部长郑晓春,马来西亚驻闽清同乡会经济部主任、副领队甲必丹黄贤钻先生等出席了开营仪式。

“我是曾祖母从闽清渡南洋扎根后的第四代,从小到大,我都憧憬有一天能够曾祖父的故乡来看看。”营员刘妍伶说,“聚在一起,携手成为一团凝聚的火,持续的互相交流,才能让属于闽清人的骄傲,属于闽清人的文化之光之火,永不褪色的代代传承。”

据了解,此次来闽清参加冬令营的27名华裔青少年均是初高中学生,虽然出生在马来西亚,但从小在家中长辈的教导与熏陶之下,通晓祖居地乡音语言,令闽清职专的学生也倍感亲切,双方交流毫无障碍,十分顺畅而热烈。他们将在县侨联工作人员、闽清职业中专学校教师和志愿者的带领下,学习汉语语言、民俗文化、书法、美术、剪纸、民族音乐、武术表演以及户外体验交流等课程,开启为期11天的“寻根之旅”。(记者 吴广钟)



2019年“寻根之旅”冬令营海外华裔青少年福建·福州·闽清营

新加坡《联合早报》日前刊登文章,介绍了新加坡几家历史悠久的华人餐馆。餐饮业竞争残酷,能够屹立不倒超过半世纪的老餐馆实在不容易。而因为有家成员之间的牵绊,有老顾客的人情味,传承数十年的福建好味道才不会老去,经得起岁月考验,代代相传。

## 新加坡老字号华人餐馆:

### 传承多年的福建美味

#### 萧钟华餐室: 经营65年的福州鱼丸

美芝路一带苏丹门有一家经营了65年的“萧钟华餐室”,专售福州传统美食。到过该餐馆的食客,都应该尝过1954年售卖至今的福州鱼丸。一盘福州干拌面配料丰富,除了有叉烧、水饺,还有手工自制的福州鱼丸、肉燕及鱼饺。

萧钟华餐室由福州人萧能钟所创。1954年他向福州老乡学得制作福州鱼丸的诀窍,在街头小巷摆摊卖福州鱼丸,深受顾客欢迎。

福州鱼丸的特色是鱼丸包着猪肉馅,大小像乒乓球。鱼丸在上汤煮熟时自然膨胀起来,色泽雪白。软嫩的鱼丸一咬开,肉馅就会滑入口中。多年来,餐馆手工制作福州鱼丸,是本地唯一坚持手作美味的餐馆。

从前,萧钟华餐室每天现做现

卖福州鱼丸,现在则是每两天做一次。“以前常有人特地来买鱼丸回去煮汤拌面、拌饭,那时的家庭比较大,一买就是几百个,逢年过节大家会来买福州鱼丸自用或送礼。”餐馆负责人萧玉玲说。现代人的家庭越来越小,大家生活日趋忙碌,下厨的人越来越少,鱼丸需求量也大大减少。

萧玉玲从小跟在父亲身边学做鱼丸。30多年前父亲去世,萧家六兄弟姐妹便接手父亲生意,一起守业至今。“福州鱼丸采用鳗鱼、西刀鱼、番薯鱼混合打制,市场若有红鱼,就会加入红鱼。打好的福州鱼丸,还得将肉馅填入。”萧玉玲说,“父亲要我们兄弟姐妹团结,用真材实料和手工制作,这是我们的生意维持到今天的原因。”

萧玉玲强调,手打鱼丸,靠的是多年累积下来的经验,没有手感就

算跟着做,也做不出好吃的鱼丸。她感慨如今的年轻人不愿也无法接手生意,餐馆不知还能延续多少年。眼看兄弟姐妹们都上了年纪,排行最小的她只能打起精神,默默经营老店的生意。她会继续经营餐馆生意,直到她做不下去的一天。

#### 民众菜馆:

##### 走过86年的兴化卤面

走到葱兰勿刺的茂德路,就可以在本地历史最悠久的兴化菜馆——民众菜馆吃上一碗传承了86年的兴化卤面。许多食客上门都会点一碗卤面,也有顾客从家里带上大锅,小锅来买卤面。

这道兴化卤面是莆田传统佳肴,食材配料丰富,包括鲜虾、花蛤、菜心、紫菜、芋头、苏东、瘦肉、肥肉、萝卜、面条嫩滑有劲,吃起来既黏软滑润,鲜甜美味。

(叶晓虹)

## 域外传真

# 中国已成为区域性金融强国

闽清一中校友、摩根大通商品研究中心主任杨坚:

我国经济稳中向好、长期向好的基本趋势没有变。2020年经济工作要提高宏观调控的前瞻性、针对性、有效性,运用好逆周期调节工具,确保不发生系统性金融风险。

用全球视角看,金融业如何加强调控的前瞻性、针对性、有效性?就此话题,经济日报记者采访了国际知名金融专家、美国科罗拉多大学(丹佛校区)摩根大通商品研究中心主任杨坚。

2016年,杨坚被聘为中国人民银行访问研究员,作为技术顾问,与时任中国人民银行总行首席经济学家马骏合作,就“全球视角下的中国金融机构间金融冲击传递”这个课题做了深入研究。几经修改后,今年12月最终发表的英文论文《国际溢出视角下中国金融机构风险网络的首次分析》引起广泛关注。

杨坚表示,防范系统性金融风险,应该也必须更好依靠科学研究,实施对系统性重要金融机构进行有效识别的策略,才能真正做到“前瞻性、针对性、有效性”。从2012年开始,美联储货币政策制定者使用“依赖数据”一词描述他们货币政策的决策方法。也就是说,在日益复杂的经济和市场环境下,政策决策者必须根据最新经济数据进行分析,从而对现有的经济展望进行必要修正,才能做出适当决策。中国人民银行行长易纲也提出深度数据分析的重要性。这一点对于防范系统性金融风险也十分适用。

比如,这次研究第一次为2018年的银保监合并提供了明确的实证证据。在2008—2015年期间,从金融风险传递角度看,中国的保险公司与商业银行表现很相似。这支持了银保监合并的机构改革,并且对于更加有效防范金融风险,特别是防范非银金融机构引发的金融风险有很大意义。同时,从国际上看,也符合2008年国际金融危机后,欧美国家反思并加强内部有效统一金融监管协调的国际改革趋势。

中国金融业基本是商业银行为主导,商业银行的影响力让其他非银金融机构相形见绌。过去十年,中国国有银行发展稳健,有四家中国国有银行一直排世界前十大金融机构,也常常占据福布斯全球最大上市公司的前十名。

但2008—2015年期间股票市场的分析表明,股份制银行可能会引发更多金融风险,成为主要风险传递者之一。股份制银行在资产管理上承担了过多风险。根据穆迪投资者服务公司的数据,2012年至2015年期间,风险理财产品占四大国有银行总资产的比例很小,稳定在约2%,而股份制商业银行的持有量则在2013年至2015年期间大幅增加,到2015年达到约20%。也就是说,系统性风险隐患,某种程度上基本都与资产管理业务无序扩张有关。

杨坚表示,各种金融市场的动态变化很重要。这一点需要金融监管部门充分关注。杨坚认为,在宏观层面上,市场化利率,人民币实际有效汇率,准货币供给等中国货币政策有关措施,和在微观层面上,金融机构的杠杆率和流动性等特定因素,对于中国金融机构风险传递扮演着截然不同但又都很重要的角色。比如,货币政策和宏观审慎政策不能根本分开,货币政策必须配合金融稳定。显然,近几年中国央行在这方面做得很好。其次,仅仅宏观层面政策因素,不足以完全防范中国系统性金融风险,微观层面的审慎管理也是必须的。因为金融机构的杠杆率和流动性等特定因素决定了一个金融机构对其他金融机构的风险影响。由此可见,2017年以来降低金融机构杠杆率,并压缩金融机构高风险资产约16万亿元等,这些都是能够有效防范系统性金融风险的正确措施。

“中国金融部门,虽然还有待进一步改革开放,但中国已经成为区域性金融强国!”杨坚说,这一发现为正在进行的中国金融全面开放,提供了一定的制度自信和道路自信。他的这项研究结果清楚表明,中国对亚太地区的另一大国日本的金融部门净影响非常显著。中国经济已经和世界紧紧联系在一起。因此,主要国家尤其是美国金融部门对中国金融部门也存在明显的金融风险传递。这说明在目前进一步金融开放的过程中,防范系统性金融风险不能仅仅关注中国国内状况,也要及时关注全球金融体系的风险。

此外,目前防范系统性金融风险的措施中强调很多因素,包括体制因素,但人才机制也非常重要,须加重视。(来源:经济日报)

## 塔庄镇秀环村草莓采摘正当时

不少朋友向小编抱怨,这种阴冷天气无聊、不好玩,一有空就在家躺着,都没有呼吸过新鲜的空气。这不,小编给大家寻到了一个好去处。初冬之际,新鲜水果多数都销声匿迹,而在闽清县塔庄镇秀环村草莓采摘园的草莓却正当其时!

草莓采摘正当时,冬季采摘草莓是永远的主打。试想当户外满眼萧瑟的时候,你置身于满眼绿色与红色小点缀之中,红红的草莓绿油油的叶子,轻轻俯身便能摘到醇香无比的草莓,这种冬日里的惬意实在难得。

一颗颗草莓红艳欲滴,初绽笑容,在这个冰冷的冬日,能吃上一捧红艳艳的新鲜草莓,绝对算得上舌尖上的享受,一起去让这个灰白的冬天焕发出不一样的色彩与活力吧!

走进草莓园,一股特有的清香迎面而来。走近一看,只见大棚内的草莓长势喜人,令人垂涎欲滴,红彤彤的草莓掩映在绿油油的枝叶间。据了解,目前,秀环草莓采摘园占地8亩,眼下可供采摘销售的有红颜、法兰地等多个优良品种。根据不同的品种,外形以及口感都不一样。现在正好是进入草莓成熟初期,每天都有络绎不绝的游客前来采摘。虽然还有部分没有成熟,但放眼望去满地红色也足够惹眼了。

不可错过的草莓季,瑟瑟发抖的心也开始躁动起来,光是吃草莓肯定是不够的,亲自采摘才满足。你还在等什么?快约上朋友一起来吧!(苏雪容)



## “急救神器”进校园 现场考核显成效

本报讯 为进一步普及急救常识,提升校外应对突发事件和意外伤害事故的应急救援和自救互救能力,12月10日、11日,县红十字会急救知识培训走进闽清县教师进修学校,分别为66名小学体育教师、95名中学体育教师开展急救知识技能培训。

培训现场,省红十字郑老师就心肺复苏(CPR)技能、自动体外除颤器(AED)的使用、气道异物梗阻以及羊角风的处理方进行了详细讲解。参训教师在培训人员指导下分组配合、反复练习,力求每个动作标准、到位,并就可能遇到的运动伤害、溺水、夏日中暑、鱼刺咽喉等事件的急救救护进行咨询。培训人员巡视检查,一对一指导,或示范,或提示要点,或纠正错误动作。为检验培训效果,现场还组织了严格的实操考试,检查每一位参训教师急救救护的操作技能。

通过上午急救理论+下午实操训练的培训,不仅传播了急救护理理念,提升了参训教师对生命的敬畏感和主动施救的社会责任感。同时,参训教师还学习和掌握了常用的急救救护技术,提高了应对突发事件的多人协作与自救互救能力。(县红十字会)

## 开展系列宪法宣传活动

本报讯 近日,全县县联系统开展了形式多样的宪法宣传普法宣传活动。

**宪法进机关 机关干部一起学**  
妇联机关干部职工认真学习领会全会精神实质,把握核心要义,庄重的宪法精神激励着妇联干部职工不忘初心、牢记使命,矢志不渝地做好群团工作,为妇女儿童事业再建新功。

**宪法进社区 妇女群众一起学**  
县妇联志愿者积极参与“弘扬宪法精神,推进城市治理体系和治理能力现代化”主场活动,为现场的群众发放宪法读本及妇女儿童权益保护等法律知识宣传册和防拐、禁毒、安全等宣传单200余份,解答有关婚姻家庭等咨询30余人次,增强了群众对相关法律法规的了解,赢得了好评,取得了良好宣传效果。

**宪法进万家 特殊人群一起学**  
县妇联联合梅城司法所前往闽清县拘留所,开展以“弘扬宪法精神,推进国家治理体系和治理能力现代化”为主题的“巾帼暖人心 普法维权在身边”法治宣传活动。另外,各乡镇妇联依托妇女之家、妇女儿童维权服务站等阵地,同步开展形式多样的普法宣传活动。本次宪法宣传周活动,使广大群众充分认识到宪法的权威和维护自身权益的重要性,增强了尊崇宪法、学习宪法、遵守宪法、维护宪法的意识,为建设平安闽清、文明闽清创造了良好的法治环境。(县妇联)

## 招租公告

闽清县医药公司南大街店面进行招租。地址位于梅城镇南大街32号一层店面(原医药公司第三商店)。面积约37m<sup>2</sup>,月竞标租金5500元,经营使用权三年(2020年1月1日至2022年12月31日止)进行公开竞标。

有意者于12月16日至12月20日下午16:00前携带本人身份证原件、复印件及保证金到闽清县医药公司二层办理竞标手续。  
联系电话:13705096970 黄先生  
报名地点:闽清县医药公司办公室

闽清县医药公司  
2019年12月13日

## 冬季养生保健小常识

养生应该随着天之四时春生、夏长、秋收、冬藏适时而行。现在已然入冬,又到冬季养生的时候了。冬季养生应以“藏”为主,而人体之中肾主藏,所以冬天养生重点就寒就温就养进补。下面为大家介绍几点冬季养生小常识:

### 1.进补

冬天属水,而人体的肾亦属水,到了冬季,肾较易受到伤害,所以冬季养生应顺应自然界和人体阳气下降潜藏的趋势注重补肾。进补包括食补和药补两类,但是补也要因人因地因时而异,一般阳气偏虚的人,可选羊肉、鸡肉、狗肉等。气血双亏的人,可用鸭肉、鸭肉、乌鸡等。对于不宜生冷不宜食燥热的人,可选用枸杞子、红枣、核桃肉、黑芝麻、木耳等。另外,五味中咸是入肾的,而甘是克肾的,了解这些,在冬季进补时就可以多一些选择。

### 2.护脚

冬季脚即健身。每天坚持步行半小时以上,活动双脚。早晚坚持搓揉脚心,以促进血液循环。经常保持脚的清洁干燥,袜子勤洗勤换,每天坚持用温水洗脚,最好同时按摩和刺激双脚穴位,脚上的穴位多,护脚同时护住身。此外,选一双舒适、

暖和、轻便、吸湿性能好的鞋子也非常重要。用心护脚,冬季养生才能事半功倍。

### 3.多喝水

有人认为冬季来了,活动减少,一般不会感到口渴,因此不太需要喝水,这是错误的。冬天虽然排汗排尿减少,但维持大脑与身体各器官的细胞正常运作仍然需要水分滋养,一般每日补水应不少于2000~3000毫升,才能保证人体正常的新陈代谢。因此冬季就算不渴,也要多喝水。

### 4.适当出汗

冬季养生应寒就温,预防寒冷侵袭是非常必要的,但也不可暴暖,尤其不能厚衣重裘,向火醉酒,烘烤腹部,暴暖大汗而容易引发疾病。冬季属阴,养生应以固阴护精为本,宜少津液,所以冬季养生要适当动筋骨,出点汗,才能强身体,切不可暴暖出汗。

### 5.防病

冬季气候寒冷,容易诱使慢性病复发或加重,加剧溃疡病、风湿病、青光眼等病症,严重时还会诱发心肌

梗死、中风的发生,因此,应注意防寒保暖,还应重视耐寒锻炼,提高御寒及抗病能力,预防呼吸道疾病发生,特别是预防大风降温天气对机体的不良刺激,备好急救药品。

### 6.早睡

冬天阳气肃杀,夜间更甚,所以古人冬季养生主张早睡早起,早睡以养阳气,早起以固阴精。唐代神医孙思邈说:“冬月不宜清早出夜深归,冒犯寒威。”因此冬季养生要保证充足的睡眠,这样有利于阳气潜藏,阴津蓄积,并且充足的睡眠也可以起到缓解因为平时工作压力大而导致的精神疲乏。

### 7.多运动

冬天寒冷,容易让人身心低落状态,感到压抑。改变情绪低落的最好方法就是活动,根据自身健康状况选择一些慢跑、跳舞、滑冰、打球等强度不等的体育活动,都是消除冬季沉闷、调养精神的良药。还可以约去爬山、散步,即可调神,又起到了运动的效果。锻炼身体要动静结合,宜微微出汗为度,不宜大汗淋漓,汗多

泄气,有悖于冬季阳气伏藏之道。

### 8.喝粥

冬季养生宜多食热粥,常吃粥类可以增加热量和营养。早起宜吃热粥,以糯米红枣粥、八宝粥、小米粥等最适宜,晚餐节俭,以养胃气。还可以常食安神养心的桂圆粥,益精养阴的芝麻粥,消食化痰的萝卜粥,养阴固精的胡桃粥,健脾养胃的茯苓粥,益气养阴的大枣粥,润肺生津的银耳粥、清火明目的菊花粥,和胃理肠的鲫鱼粥等。

### 9.饮茶

茶是最佳饮料之一,含有人体需要的多种维生素和微量元素,特别是绿茶还能防癌抗癌,长饮茶可以对人体起到良好的保健作用,尤其是长期从事电脑工作的IT男更应常饮茶。但是胃病患者或是贫血服药者不宜喝茶,尤其是浓茶。

### 10.少洗澡

现在人们每天沐浴已经成为习惯,但是冬季频频沐浴,不符合阳气内藏的养生原则,水热所迫,汗出淋漓,很易感寒生病。所以北方冬季一周洗澡一次是比较合适的,南方冬季3天洗澡一次较合适。(来源网络)