

江门各级政府部门及民间人士正在通过各种方式保护历史建筑

让历史建筑活出新色彩

文/图 羊城晚报记者 陈卓栋 通讯员 梁永超 谭耀广



窗门颓败的林尚勤故居

历史建筑普查划定工作提速

据记者了解,2015年年底召开的中央城市工作会议提出,用五年左右时间,完成所有城市历史文化街区划定和历史建筑确定工作。此后,江门开始进行历史建筑普查、划定等工作。

进入今年,该项工作开始提速。今年10月,针对江门著名的长堤风貌区,江门市政府印发了《江门市长堤风貌区历史建筑保护管理暂行规定》,确定了该风貌区的历史建筑认定、保护与利用准则。12月10日,江门又公布了152处历史建筑候选名单。江门市城乡规划局介绍,此次上榜历史建筑候选名单的152处建筑划分为11类。其中,亭3处,雕塑1处,宗教祠40处、公共建筑2处、商业建筑22处、传统民居61处、近现代私宅16处、工业建筑1处、桥梁和市政工程2处、中西园林1处、安保设施3处。

部分历史建筑亟待“抢救”

据江门市城乡规划局工作人员介绍,相关工作的提速,除了要完成中央城市工作会议提出的目标外,更直接的原因是部分历史建筑现状不容乐观,迫使“普查、划定”工作提速,因为只有在划定之后,才能依法依规进行“抢救”。

以长堤风貌区为例,据悉,2000年以来,江门市政府对长堤风貌区沿河、沿路部分进行了保护和整治。但由于缺乏具体适用的规范性文件约束和引导,管理责任主体不明确,部门责任不清,保护责任人权利义务缺失,导致风貌区内一些具有历史价值的建筑被擅自改建、非法扩建甚至整体拆除;还有一些历史建筑年久失修,不但危及公共安全,还面临损毁的危险。

老建筑也能“活”出新色彩

热心于江门文化保护的市民张焕文认为,这些荒废的历史建筑都有一个共同的特点,就是空置多年、没有好好利用。实际上,老建筑只要能用活,就能“讲”出好故事、“活”出新色彩。

据悉,张焕文曾将江门圩顶社区余庆里街一号楼老宅改造成特色民居“一屋”,并添置了许多有趣的老物件,如花式地砖、葵扇造型的吊扇、素淡清隽的竹编窗帘,以及五色人家所熟悉的桌椅板凳等,用自己的行动来

实践“如何用好老建筑”。他说:“希望通过‘一屋’,让老房子‘活’起来,重现昔日市民生活的场景。”

同样是用好旧建筑,江门市蓬江区潮连岛的祠堂以另一种方式来进行活化。据蓬江区政府人士介绍,1946年史料记载,潮连岛上曾建有136间祠堂,其中有4座家庙,目前仍保留有祠堂68间,在日常,这些祠堂由潮连各姓村民推举出的修葺、管理负责人进行管理,乡亲共同筹资维修,形成了保存完

好的潮连祠堂群。而从2016年起,每年年末蓬江区政府都以这些祠堂为任务定点,举行祠堂文化定向越野挑战赛,连续三届都有数百名选手穿梭于祠堂间,让沉寂数百年的祠堂重新热闹起来。本届比赛的参赛者干寻表示,为了拿到更好的成绩,他还提前过来踩点,事先对潮连大部分祠堂做个基本了解,“知道潮连有祠堂,但没想到居然有这么多,值得我们细细品味”。

此外,同在塘边里,也被列入候选名单的林尚勤故居,也因多年无人打理而荒废。屋顶采用传统的翡翠琉璃瓦,厅当堂和房间采用巨大的欧式大窗,门庭是明显的欧陆建筑,有罗马的立柱和法式雕花,屋内局部的天花和墙壁上有精美的壁画和浮雕,中西方的建筑艺术和园林艺术浑然融合,是江门民国建筑精品。可惜的是因林子超后人均在外地,故居多年无人居住,近年来更外租用作储存杂物,原有窗花、大门均被更换,庭院内杂草丛生显得十分破败。

1500多名华裔青少年参加武林盛会

羊城晚报讯 记者陈卓栋、通讯员谭耀广报道:日前,“少年中国说”2018年粤港澳暨海外华裔青少年武术大会在江门市举行(见右图)。活动吸引了1500多位海内外华裔青少年参与,岭南武术代表蔡李佛拳、咏春、周家拳等悉数亮相,当今武术界权威、江门五邑及港澳地区部分武术团体、同乡会代表济济一堂,开坛讲授,演示切磋,俨然一派以武会友古风。



据了解,活动通过“蔡李佛”“咏春”“周家拳”“百家齐放”等四个环节,让各门派展示了他们的师承、理念、功法、身段、组织,展示了中华武德文化的传承与秉持。澳港柿山结义堂国术健身会龙狮国术主任、教练李浩贤表示,他们高度重视这次大会,做了专门准备,通过这次活动,可以扩大中国武术在海外华裔青少年中的影响。澳港柿山结义堂国术健身会的卢俊希说,这次来到武术群英汇,看到了不同地方不同武术文化,认识了新朋友,看到了新朝气,收获很大。现场除了有精彩的武术节目表演外,还有“武林高手”上台

讲述习武经历,并进行拳法展示,在场的海内外青少年大开眼界。全球中国武术家联合会会长、蔡李佛始祖陈享公纪念总会资深顾问黄江师傅,以九十高龄,与其弟子黄宇帆即在台上展示了蔡李佛拳的风采,赢得满堂喝彩。黄宇帆表示,江门这次活动不仅在港澳等地的武术界产生了很大反响,通过活动不断凝聚中华精神,武术将发挥更大的作用。香港崇武咏春研究学院、香港咏春体育会教练郑子平说,如今传统武术在华人世界地位越来越高,希望多交流,让咏春、蔡李佛等中国国粹推广至世界更广阔地方。

江门出台社区养老服务规范

羊城晚报讯 记者陈卓栋、通讯员谭耀广报道:记者从江门市民政局获悉,日前该局联合江门市质监局出台了《社区居家养老服务机构设施设备配置规范》(以下简称《配置规范》)。据悉,《配置规范》对社区居家养老机构的配置、服务评价等首次进行规范。

据介绍,《配置规范》主要从四个方面进行了规范,包括服务项目内容、设施设备的配置标准、设施的统一名称以及评价标准。

服务内容上,《配置规范》主要包括社区日间照料和上门服务两种形式,其中社区日间照料主要是指提供午休服务、集中用餐、文化娱乐、康复护理、医疗保健、安全援助、法律援助、转介服务等服务项目,上门服务主要是指提供家政服务、生活照料、送

餐服务、精神慰藉等服务项目。在服务项目设施设备的配置标准上,按照每一类型服务项目应达到的服务标准,配置设施设备分为基本配置和优化配置,量体裁衣呈现层次化服务质量。

《配置规范》对应服务项目的配置和优化配置,详细列举社区居家养老服务机构开展服务时应具备的设施设备清单,为各地各有关机构开展社区居家养老服务提供购置指引。

同时,《配置规范》明确,结合《江门市民政局江门市财政局关于建立健全居家养老服务设施长效保障机制的实施意见》,以一年为一个周期,通过现场实地核查等方式对社区居家养老服务机构的配置标准、设施设备实施评价,作为下达补助资金和完善养老服务体系建设的依据。

新式养生 引领时髦

文/图 梅尔

如今,养生这个话题不仅仅是老年人的专利,年轻人也喜欢把这两个字挂在嘴边。养生朋克会说:“贴着膏药蹦迪更带劲呢!”佛系养生的入则自我调侃道:“谁还不是一边熬夜,一边敷着最贵的眼霜?”硬核养生者会认真地选一只好看的保温杯,每天给自己泡一点枸杞或党参。

事实上,年轻人对养生的追求不止于此,比起那些毫无实际意义的养生手段,他们更希望自己的养生方式是实际且体面的,以至于表面上分不清这是消费升级,还是在养生。本期笔者将为读者介绍一些新式的养生方式,让养生变得时髦起来。

【舍】碳酸饮料 【试】气泡水、果蔬汁

可乐配枸杞的时代早就过去,取而代之的是瓶身设计精美的气泡水,或是自己动手制作的果蔬汁。一提起气泡水,大家最熟悉的场景应该是在高档餐厅,服务员会问你喝 sparkling water or still water。现在,你在任何一家进口超市都能买到气泡水。

气泡水是纯天然带气泡的水,比矿泉水多了点碳酸的口感,又不像碳酸饮料一样含有大量的糖分,算是一款比较健康的水。除此之外,气泡水有很多功效,可以促进肠胃蠕动,缓解胃胀气、便秘等情况,碳酸成分还有助于放松人体的肌肉,促进血液循环,甚至有抗老的功效。当然,如果想要更养生一点,不妨试试自己动手制作果蔬汁,每天早晨起来喝一杯,醒神的同时给自己补充点维生素。



果蔬汁

【舍】外卖 【试】养生壶

大城市里,生活节奏太快,人们对外卖的依赖程度越来越高。有媒体曾做过一份问卷调查,2005名受访者中,64.9%的人每周至少吃两次外卖。

养生人士想要摆脱油腻腻的外卖,不妨入手一款养生壶,在家里熬健康的养生粥。相应的,养生壶逐渐被定义成一款美容产品,尤其是对于追求精致生活的女孩,一把设计精美的养生壶便可搞定养颜的玫瑰茶,滋补的银耳粥和靓汤,方便又养生。



养生壶

果蔬脆片

【舍】薯片 【试】果蔬脆片

比碳酸饮料更罪恶的是各种油炸零食。薯片、锅巴、芝士条……这些看似不起眼的小零食其实是你的体重加速器。将油炸零食换成果蔬脆片,既减轻了吃零食的罪恶感,又能解决嘴馋的问题,算是一个两全其美的养生吃法。

秋葵、香菇、粉葛、南瓜等蔬菜都可以用热烘干脱水或冻干两大加工技术制成脆片,这样做是在不破坏原有的组织结构基础上,保留食材的色、香、味、形以及97%以上营养成分,无须任何防腐剂,常温状态下可长期保存,既好吃又新鲜。平日里打打牙祭再合适不过了。

【舍】秋衣秋裤 【试】智能加热内衣

一个人成长的标志是当妈妈还没有提醒的时候,你就已经乖乖地穿上了秋衣秋裤。如果这是一件自动加热的智能内衣,你是不是更愿意穿呢?加拿大品牌 SKINCORE 发布了一款可穿戴针织技术产品——智能加热内衣。当你的体表温度偏低时,内衣会自动提供热量,达到一定的温度后,它会自动关闭。它不仅是一款内衣,还是一个移动充电宝,内衣上有一个 USB 接口,同时满足为保暖贴身衣和手机充电。冬日里比妈妈更贴心的,叫做智能加热内衣了。

【舍】露脚踝 【试】时髦长袜

随着冬季的来临,大家又在考虑各种露脚踝照样美的招数。秉承着看不到的地方也要精致的理念,时髦的袜子成了冬天的必需品,不经意间露出一截,就算被旁人看到了也不觉得尴尬。要是加绒的就更好了,时髦保暖两不误。

Happy Socks 是个瑞典品牌,专门做颜色鲜艳,图案花哨的袜子,冬天穿在身上,时髦不经意就露出来了,只是价格不太便宜。



时髦长袜

【舍】拔罐艾灸 【试】智能按摩仪

一谈起养生,必定绕不开拔罐、艾灸这些中医养生疗法。但听起来怎么觉得有些老套。现在流行的是便携式的智能按摩仪,出差或出游随身携带,肩颈或是腰背酸痛的时候拿出来按摩半小时,疲惫感一扫而光。

欧姆龙的便携式智能按摩仪老少皆宜,还是办公室久坐一族的福音,身上如果有酸疼的地方,把贴片放在那个位置,震动力度自己选择,能否消除疲劳感不知道,但是肯定你可以感到“震动”带来的酸爽感。



养生壶



智能按摩仪



足部熏蒸仪

【舍】木质泡脚桶 【试】足部熏蒸仪

俗话说寒从脚下起,冬天先把脚丫子捂热了,全身上下才会暖和起来。脚作为人体的第二心脏,尤其需要用心呵护。泡脚可以通气血,缓解疲劳,还能排毒,提高人体的新陈代谢能力,算是一年四季皆宜的养生方式。

那如何让泡脚这件事变得更时髦呢?比起传统的木质泡脚桶,现在更流行用熏蒸仪按摩足部,享受双脚被蒸汽环抱的温热感,当然也享受这种仪式感。



智能加热内衣