身边人

切除半边肺、挂着造口袋，每周带队徒步

他把山野走成了大家的健康日常

□记者 高阳

本报讯 每周三晚上，“王者户外”微信群里准时弹出一条活动通知，集合时间、公交线路、徒步里程、难度星级写得明明白白。发通知的是核心队员“红豆思思”，但线路是“大王”提前踩好的，车是“大王”联系的，连哪个路口有野西瓜、哪家农户的土特产值得买，他都一一交代清楚。

“大王”叫徐启明，今年60多岁，是王者户外团队的创始人。2018年建群至今，从最初七八个人，发展到巅峰时500多人，舟山的大小岛屿、山间古道、野山密林，他带着队员们走了个遍。然而很多人不知道，这位每周带队翻山越岭的领队，是一位直肠癌患者，身上常年挂着造口袋。

2022年6月，徐启明被确诊直肠癌。大手术，住院30多天，第二年癌细胞蔓延到肺部，又切除了半边肺。“一辈子没生过病，一病就来了个大的。”他笑着说。如今每个月要去复查，第三刀因为身体原因暂时拖了下来。

可团队的活动几乎没断过。出院没多久，他又出现在集合点。“叫他好好休息，他不听。”“红豆思思”摇着头说。“红豆思思”是位60多岁的退休大姐，加入团队后每期活动都参加。

带着造口袋带队，个中不便只有自己知道。采访中途，徐启明不好意思地起身：“要去趟卫生间，这个东西说来就来。”但他从没因此缩减过活动。“现在强度已经减了很多了，以前一周两次，野山一爬就是一整天。”他说，现在尽量安排轻松的线路，三五公里，包车来回，让六七十岁的队员们都能跟上。

为什么不干脆歇了？徐启明讲起一件小事。有次活动结束，一位队员拉着他说：“‘大王’，我以前血压高、血糖高，跟着你走了半年，指标都降下来了。”这句话他记到现在。“我自己得了这个病，才知道健康多重要。我就想让大家趁还能走的时候多走走，别等躺下了才后悔。”



他给团队定了个规矩：不强制、不勉强，喜欢来就来，跟不上就在后面慢慢走。每次活动前，探路队先走一遍，他只要有空就跟着去。“野山容易迷路，同一条路，方向偏一点就出不来了。”他指了指自己的右脚，“这只脚半月板裂过，医生让手术打钢钉，我没干，打了钢钉还怎么爬山？”

“红豆思思”说，徐启明把团队当成了自己晚年生活的全部，“他常说，‘趁现在还能动，多走走，多看看，把身体练好，比什么都强。’”

采访结束，徐启明背着包往外走，步伐不快但稳当。走出门，他的背影混入人群，和任何一个路人没什么两样。然而，他腰间的造口袋却藏着一个老人对病痛的抗争和把健康快乐带给几百人的滚烫初心。

照片由受访者提供

“浙BA”普陀队84:73主场战胜余姚队



□记 者 王倩倩
通讯员 田宇 朱丽莎

本报讯 昨晚，“浙BA”省级争霸赛小组赛继续火热开打，普陀队主场迎战余姚队。开局后普陀队迅速占据主动，一路保持领先，最终以84:73拿下大胜。

比赛一开始，普陀队便迅速进入状态，率先拿下5分，展现出强劲的进攻势头。但余姚队显然不甘示弱，立刻展开反击，双方比分交替上升。本节后半段，普陀队迎来爆发，冯子豪送出多次关键封盖，抢断后助攻队友进球，随后鲍佳沛命中精准3分，直接拉开差距。单节结束，普陀队以25:19领先。进入第二节，普陀队继续保持攻击态势，全队传球迅速、多点开花，一度将分差拉开到两位数，余姚队只能暂停调整。半场战罢，普陀队以50:45手握5分领先优势。

下半场易边再战，双方你来我往攻防交替，始终保持高强度对抗。每当余姚队试图起势追分，鲍佳沛就用冷血3分给予痛击，给余姚队防线带来不小压力。第三节结束，比分来到了66:60，普陀队领先6分。末节决战，普陀队牢牢掌控场上节奏，没再给余姚队留下反扑空间。冯子豪顶着4次犯规仍送出多次精彩封盖，助长球队士气。终场哨响，比分定格84:73，普陀队拿下主场胜利。

赛前和中场间隙，《以爱为帆，聚力篮坛》《热血逐光，热爱不止》《残健相融，向阳而舞》《山海丰收，篮耀全胜》等特色节目轮番登台，展现舟山本土地域文化特色，使主场氛围不仅充满体育激情，还兼具文化韵味。

赛场外设置“浪尖争霸·鲜游普陀”普陀潮集，形成“观赛+消费+体验”的融合场景，让球迷在观赛之余尽享舌尖上的美味和购物乐趣，氛围热闹而温馨。

今天，舟山队将客场对阵临海队。

图片来源：舟山发布

旧书换手作 香韵暖人心

舟山这场非遗公益系列活动收官

□记者 翁青青 通讯员 王科杰

本报讯 以香传韵，以书传爱。10月31日上午，第六期“十八籽手串DIY”活动在普陀山香工坊温馨落幕。由舟山市慈善总会主办、舟山市普陀山吉祥香业有限公司承办的“香韵伴善，手作传情”非遗香艺公益体验系列活动就此圆满收官。今年上半年以来，六期活动以非遗手作为纽带，以旧书捐赠为桥梁，让传统技艺与公益爱心在指尖流转，在书香中延续。

当天上午，活动现场长桌铺开，籽料、配饰、弹力线依次摆开。市民家庭围坐一堂，穿珠引线，搭配配饰。老师穿梭其间，手把手帮大家调整松紧。在慢手作的节奏里，大家静心减压，感受传统国风韵味。亲子协作间，一串串承载祝福的手串渐次成形。

有别于普通手作体验，该系列活动采用“旧书换参与名额”的公益机制。参与者携带6本及以上八成新闲置书籍入场即可，书籍内容积极健康，绘本、青少年读物及成人正版书籍均可。所募书籍统一捐赠至舟山市慈善总会“书循环 善循环”公益项目，让闲置好书流转到更多读者手中。

六期活动主题各异，层层递进。从古法香丸与线香的制作，到植物拓印“一花一叶，拓印自然”，再到十八籽手串DIY，每一期都将非遗技艺与公益手作巧妙融合。招募对象覆盖成人与三年级及以上亲子家庭，每期活动优先向未参与过该系列活动的家庭开放，让更多市民有机会体验公益香艺。

活动融合非遗香艺体验与公益项目，打破公益参与门槛，让传统文化走进日常。据统计，六期活动累计有70余组家庭参与，共募集书籍200余本，全部用于助力市慈善总会“书循环 善循环”公益项目和慈善图书室建设。

沈院金秋菊展布展进入收尾阶段

3万盆菊花打造海岛秋日景观

□记 者 胡帆
通讯员 张涵轲 黄钰颖

本报讯 昨天，普陀沈院金秋菊展布展工作进入收尾阶段，大批菊花陆续就位，不少花苞待放，一派秋日景致。

本次菊展由普陀区东港街道、普陀区综合行政执法局联合主办，共展出菊花3万余盆，汇集156个品种、30余种花色，分为造型艺菊、球菊、独头菊、传统名菊四大品类，包含“荷花仙子”球菊以及国华、盘龙、太平等系列传统名菊。

展区设置五大主题区域，将菊艺与海岛特色结合。渔浪菊香板块搭配黄鱼、带鱼造型，融入舟山渔乡元素；池菊映秋依托园内水面布景；菊海听澜以连片花带模拟海浪；雅菊荟萃集中展示传统精品菊艺；生肖菊韵打造十二生肖艺菊造型。悬崖菊、塔菊、盆景菊以及花篮、葫芦等造型作品也已基本成型。

据了解，目前主体造型框架已经搭建完成，工作人员正在微调花株密度，重点做好花苞养护。本次布展特意控制花期节奏，让菊花分批次第开放，市民不同时段前来，能看到不一样的观赏效果。

东港街道相关负责人表示，近年来，沈院百姓林持续推进“花海彩林”建设，本次菊展把传统菊艺、乡土植物与海岛渔文化融合，以贴近市民生活的方式打造家门口的休闲景观。

本次菊展将持续至11月中下旬。市民游客可漫步百姓林，沉浸式领略秋日菊花的万般风华。