

周月文：从农民到客座教授

□ 本报通讯员 张书功

周月文，字问三，号西园，寿光上口镇贾王南邵村人，自幼酷爱书法，近年来屡获大奖，特别是连续两届获得寿光农民书画展第一名。去年，周月文人展被称为“史上最严最难”展览的“第八届中国书坛新人新作展”，获得中国书协入会资格。今年又因其出色的书法造诣和较高的书法理论功底和文学素养，周月文被潍坊科技学院聘为客座教授。

对此，周月文却淡然置之，自言书法无涯，他将以毕生求索。周月文十六七岁步入社会，初做粗木匠，后来安装窗帘，继而在济南开办公司。他为什么又会转到书画界呢？这源于一个偶然的机会。他虽自幼爱好书法，只是忙于生计，有些顾此失彼。但他爱读书，看报，对知识如饥似渴。有一次，周月文在报纸上看到一句话，“一个家庭，三代才能培养出一个贵族。”这句话让他陷入了沉思。想到这几年，白手起家，钱是赚了，但为了生意，忙于应酬，孩子的教育却忽视了。孰轻孰重？周月文顿时醍醐灌顶，从此开始研究孩子的教育问题。他曾为了孩子的教育五迁其居，比“孟母三迁”还多两次。后来他逐渐意识到身教重于言教，于是他毅然放弃生意，开始专注于书法学习。他的孩子后来参加奥林匹克化学竞赛，取得山东第一、全国第十的好成绩，被北京大学录取，这与周月文以身作则是不无关系的。

那以后，周月文便一心扑在书法上，看展览，访名师，读书练字，利用4年时间，自学了《楷书》《书法美学》等15门课程，并顺利拿到了山东师范大学书画专业的专科毕业证。

创作时，周月文力求安静，不抽烟，不聊天，不听音乐，完全沉浸在创作中。正如他说，书法乃是思想和感情的自然流露，不专注怎能创作出好作品呢？近年来，他的作品大卖，但没有一件作品是糊弄人的，每件他都认真去写。有人求字，他定细细研读所写内容，透彻领悟，方可下笔。

周月文的楷书初学颜真卿，后上溯魏晋，学钟繇和王羲之，其小楷书法不管是点画造型、结构安排，还是篇章布局，都可窥见其苦心经营的痕迹。他努力追求书法之“贵气”。这种“贵气”，不是盛气凌人，而是体悟了中国文化精神后陶冶出来的浩然之气，是文人的傲骨。

周月文认为，书法的气质，也是文人的气质，书法问题归根结底是人心的问题。俗话说：“腹有诗书气自华”，书法的“贵气”还得通过人心的修炼完成。因此，周月文并不刻意追求技术问题，而更注重文脉的传承和内心的修养，将自己深厚的学养融入笔墨中。

“只有在深厚的文化底蕴上博采众长、厚积薄发，挥毫间才能心无旁骛，下笔自然可传神韵。”周月文说。

一季度电商交易额超57亿元

□记者 石如宽 戴玉亮 报道

本报寿光讯 记者从寿光市商务局了解到，今年1至3月份，寿光实现电子商务交易额57.7亿元，同比增长33.6%。

近年来，寿光电商覆盖网络日益延伸，全市企业销售网络涉及全球200多个国家和地区，规模以上企业和限额以上商贸流通企业电子商务应用率达62%，涌现出全国最大的书画类电商平台九州书画城、淘宝单品类销售冠军鲁本斯散热器、路斯宠物食品、网圣数码等一批优势特色电子商务企业。目前，寿光电子商务企业达到420家、各类网络商铺9800家。

据了解，寿光不断加大电商发展扶持力度，搭建了寿光市电子商务公共服务中心和网络平台，开辟网络创业“绿色通道”，为创业者提供零成本、一站式服务。寿光专门设立了1000万元的电子商务发展财政引导专项资金，在产品开发、创业就业等方面进行支持。

同时，寿光还以西部市场、北部工业、东南部果蔬“三大物流带”为基点，大力发展第三方物流。

中国·寿光蔬菜指数

蔬菜价格明显下降

□记者 戴玉亮 石如宽 报道

本报寿光讯 记者从寿光蔬菜价格指数检验检测中心了解到，5月8日至14日，寿光农产品物流园蔬菜价格定基指数为83.76点，较上周98.60点下跌14.84个百分点，环比跌幅15.1%，同比跌幅6.7%。与此同时，蔬菜总体交易量环比下降3%，同比下降12%。

10大蔬菜类别中，下跌明显的是茄果类、甘蓝类、白菜类、瓜菜类，跌幅分别为29.0%、23.3%、21.1%、20.6%；上涨的类别仅有水生类，涨幅为13.3%。

价格指数检验检测中心经理隋玉美分析，影响指数下跌的原因有：
1、进入初夏，气温升高有利于蔬菜的快速生长，蔬菜成熟周期大大缩短，产量增速明显；
2、受种植面积增加及天气良好影响，今年各地蔬菜存量偏大，供给一直处于宽松状态；
3、目前市场销售蔬菜以内省及地产为主，成本费用明显降低，加上北方天气一直晴好，蔬菜的运输和采摘较为便利，菜价自然走低。

未来随着气温持续升高，各地蔬菜产量继续放大，基本能够自给自足，仅个别品种需外调补充，市场“南菜北运”接近尾声，预计蔬菜价格指数仍将波动走低。

寿光百万市民自觉参与全国文明城市创建

创城，让“面子”和“里子”双双质变

清除垃圾，大家齐动手

5月11日上午，孙家集街道胡营一村，孙家集人大工作室副主任王兴奎钻进绿化带齐腰高的杂草中，清除杂草和垃圾。路对面，孙家集街办工作人员王玉端正弯腰扫落叶。汗珠顺着额头、手臂流下，浸湿了他们的衣服。一上午，胡营片区工作人员消除了21处卫生死角，清除垃圾10立方米，喷洒消毒试剂150公斤。

文明创城中，孙家集街道专门创建工作领导小组。“从班子成员到一般干部，全部包靠靠村，一线指挥，现场调度。”孙家集街道党工委书记王帅说，截至目前，整个街道累计出动人员1万人次，大型机械100余台次，清理各类生活垃圾70余吨，大棚杂草垃圾123吨，清理乱贴乱画4000余平方米。

文明创城，城乡同行。“经过社区社工们的清理，小区里的路面整洁开阔了，墙上的‘牛皮癣’广告也不见了，整个小区干净亮堂了。”寿光贸易公司家属院居民张兴成说。

自文明创城以来，圣城街道建新社区的社工们定期来小区开展义务清理。站前社区喜丰农膜小区是一处老旧小区，经过整治后焕然一新。小区门口张贴着市民文明公约、图说社会主义核心价值观等公益展板等。

站前社区党委书记赵丹霞说，义工的无私付出使街道与辖区内环境卫生得到极大改善。

“美好的环境，需要共同营造。大家都搭把手，文明城市就不难。”王兴奎说。

文明标语，越来越时尚

“尊长者爱晚辈，一家人互关心。”“孝公婆敬长辈，嘘寒问暖多关爱。”这是洛城街道李家庄村文化墙上的标语。

李家庄村民李春旺认为，这些文化长廊，美观漂亮，让人感受到村子里向上向善的社会主义道德新风尚。

李家庄有480户1750口人，村里新建了文化娱乐广场。“过去我们晚上会在门口打扑克聊天，有了广场后，大家就会在这里跳舞、健身。”村民韩永秀说。

其实，不论城乡，每到夜幕降临，寿光公园、广场内，总能看到人们或列队跳舞，或打拳舞剑，或跑步健身。

“在过去，条件有限，跳舞的人并不多。现在一到晚上，广场上的灯光亮起来，音乐一响起，就有好几十人在广场上跳舞呢。”明珠公园广场舞爱好者齐先红说。

袁世俊认为，创建全国文明城市不仅改变着美丽乡村的“面子”，而且改变着“里子”。环境在变，人的素质也在提升。

在寿光城区，随处可见文明宣传标语。“这上面有‘中国梦’的宣传，也有文明城市宣传。这种把中国传统民俗与公益广告相结合的形式很时尚，也很有教育意义。”德馨苑小区居民常丽娜说。

政务网上办，百姓省事了

张正志说，镇村政务服务中心往往责大权小，对群众最需要办的事，很多没有权限、说不算，导致群众一级一级往上跑。这个章、那个证，折腾来、折腾去，耗费时间精力，影响了政府形象，伤害了群众感情。

寿光市纪台镇寨子村有380户1550余人，村文书孙金华作为村里的代办员，代办事项很多。

“差不多每天都会收集起村民需要开具的证明等相关材料，来镇上帮助一块办理。”孙金华说。

有时因业务忙，孙金华不能帮助村民代办，村民自己跑腿去镇上办理。但村民业务不熟，不会填表或等待办事的人员太多，有时当天不能审批完的还得来回跑好几趟，村民就有意见。而网上政务服务平台延伸到镇街和社区

后，孙金华感觉轻松了。

“村民材料带齐，在网上填，就能到镇上或市里审批了，省了很多事。”孙金华说。张正志认为，建好镇村网上政务厅，要在“用活”上狠下功夫，要利用网上政务厅集中全面公开镇村行政权力清单和公共服务事项目录，让群众找得到、看得懂、会使用、能监督。



□石如宽 报道
通过网上递交完各种材料后，群众直接到寿光各街道的党群服务中心窗口办理营业执照等事宜，大大节省了多次跑腿的时间。

顶尖专家教你哪种菜能减肥，哪种菜预防啥病——

蔬菜，你吃对了吗

富，还有膳食纤维和植物化学物质。食用蔬菜，对人体健康更有益。”王璐说。

王璐发现，不同颜色的蔬菜有不同的营养成分。比如，绿色蔬菜富含维生素C、钾、钙、镁元素，还有膳食纤维、叶绿素等。而红色蔬菜含有矿物质、有机酸。橙黄色的蔬菜，则可以保护视力。白色蔬菜中，大蒜和洋葱中含有蒜氨酸，增强免疫力、降血脂和抗菌。菜花、白菜和萝卜可以抗癌。彩椒中，则有丰富的钾钙磷铁。

“食用多彩蔬菜，可以让营养更均衡。”王璐说，同时可降低血压，预防糖尿病，防癌抗癌，延缓衰老，还有助于减肥。

美国自然医学研究院上海分院院长、国家著名健康教育专家宁莉认为，番茄红素具有卓越的健康功效。

“番茄红素可以抗衰老，抑制癌症的发生，降低血管疾病的发生。”宁莉说，番茄红素可以清除活性很强的氧自由基，防止基因突变，促进细胞间隙连接。

蔬菜这样做更营养

“烹饪方法不对，营养价值再高的蔬菜也是浪费。”赛福凯瑞医学研究院院长、首都保健营养美食学会执行会长王旭峰说，正确的烹饪原则是先洗后切、急火快炒、开汤下菜、炒

好即食。

王旭峰认为，生吃、炒、炖、蒸等烹饪方式各有优缺点，要根据蔬菜特性选择合适的烹饪方式。

世界卫生组织的一项研究表明，在决定健康的四大因素中，个人生活方式占60%，饮食占生活方式的50%以上。

左小霞给出几种针对各种疾病的蔬菜搭配。球茎甘蓝维生素含量十分丰富，是天然“胃菜”。“尤其是服用其鲜品绞汁，对胃病有治疗作用。”左小霞说，球茎甘蓝所含的抗坏血酸、维生素B1、B2等营养成分，有止痛生肌的功效，能促进胃与十二指肠溃疡的愈合。

降脂降压明星蔬菜有茄子、芹菜、香菇。减肥最佳蔬菜之一，是魔芋。“魔芋不仅口感宜人，且有降血糖、降血压、降血脂、减肥、抗癌等功效。”左小霞说。

中国农业大学食品学院营养与食品安全系主任何计国指出，芹菜水体液能扩张血管，还具有利尿作用。洋葱中的槲皮素，也有利尿作用。

“身体就像一台机器，每天的均衡营养就是保养，不要等机器出现问题时才去大修。”左小霞说。

蔬菜营养研究潜力巨大



□石如宽 报道

寿光市洛城街道西屯村村民，在干净整洁优美的小区骑行。

□ 本报记者 戴玉亮 石如宽
本报通讯员 赵德彦

“市民朋友们，请拿起您的手机，一起为寿光创建全国文明城市助力吧！”5月10日，寿光市创城办给全体市民写了一封公开信。

该公开信号召数百万市民，积极行动起来，投入到全国文明城市创建之中。

“文明创城，收获的不仅仅是一个称号，一份荣誉，更是城市品质、城市居民素质的大提升。这，需要我们每个人都参与进来。”寿光市委常委、宣传部长袁世俊说。

□ 本报记者 石如宽 戴玉亮
本报通讯员 于洁

5月9日晚8点，寿光市圣城街道向阳社区温泉花园小区居民田明欣，想起为来自辽宁的婆婆办理居住证。田明欣用手机拍下婆婆的身份证，还有自家的房产证，随后登录向阳社区智慧社区服务平台公众号，进入政务大厅业务办理板块。按照提示，田明欣上传了婆婆的身份证和自家的房产证图片，留下手机号码，完成了整个操作。

10分钟后，向阳社区社工钱艳在智慧社区服务平台公众号手机端看到了田明欣上传的信息，认真审核后点击了通过。钱艳打电话告诉田明欣：“明天可以来社区拿备案信了。”

田明欣开着店，白天没时间到社区开证明。关注了向阳社区智慧社区服务平台公众号后，她知道许多业务可以在网上随时办理。“网上办理太省心了，不用一趟趟地跑了。”田明欣说。

5月10日一早，田明欣拿着社区开好的备案信，去寿光建桥派出所帮婆婆办理了居住证。

寿光市是我省网上政务服务向基层延伸的试点。目前，寿光线（街区）录入事项1200项，社区录入29项，在山东政务服务网先行先试1004项。

“寿光坚持先行先试、典型引路，强力推进市县镇村四级联动，构建了线上线下深度融合的政务服务体系，企业和群众办事更加方便快捷。”潍坊市政务服务办主任张正志说。

近几年，寿光重视镇（街区）便民服务体系，投入大量资金，在全市15个镇（街区）和95个社区全部建设了高标准的便民服务中心和服务站，投资500多万元，统一配备了计算机、高拍仪、覆膜机等办公设备。

寿光市政务服务中心管理办公室主任王利说，各镇（街区）和社区分别通过光纤和“光猫”与电子政务网络联通，从而形成了上联省市，下接镇街和社区，横联部门的电子政务网络，为省平台向基层延伸提供了保障。

□ 本报记者 戴玉亮 石如宽
本报通讯员 刘瑞全

“一天要吃300克至500克蔬菜。其中，深色蔬菜要占到二分之一。这样，身体才更健康。”5月7日，2017年中国（寿光）国际蔬菜与营养高峰论坛上，卫生部北京医院原营养科主任王璐说。解放军第309医院营养科主任左小霞，也持相同观点。

世界卫生组织健康教育促进研究中心顾问、卫生部健康教育指导首席专家孙树侠认为，蔬菜研究中，研究品种、育种的多，研究蔬菜栽培、营养健康的少。孙树侠建议，蔬菜产业必须向营养健康转型。

寿光市委常委、副市长姚庆波说，当前全国的蔬菜产业正在逐步由注重稳产、高产向注重安全、品质转变。“营养”一词涵盖了“安全”和“品质”，正在逐渐成为舆论的热点和产业发展的新亮点。

食用多彩蔬菜更健康

2015年的中国居民营养与慢性病状况报告指出，我国居民脂肪摄入量过多，而蔬菜水果不足。这导致国人超重、肥胖问题凸显。“蔬菜营养水分多，能量低，微量元素丰