星空里的舞台，站满了“大民星”

两年时间，这位文化特派员“一个人”带出了“一整台”人

11月18日晚，鄞州区首南街道陈婆渡社区星空里广场的灯光比往常亮得更早一些。台下，街坊邻居陆续落座，有人认出了台上正在调音的那个身影——“那不是鄞州区文化特派员刘老师吗？”旁边立刻有人接话：“对，就是那个教戏剧的刘丽苑，今天她带了‘一整台’人来。”







演出现场。

1 是首南专场，也是特殊的“答卷”

这场以“转角一平米，我是大民星”为名的演出，是2026年“鄞为美”文艺赋美主题展演的首南专场，也是一场特殊的“答卷”：两年前，浙江万里学院英语教师刘丽苑以鄞州区文化特派员的身份结对文华社区时，她手里只有一张课程表和一间借来的活动室。两年后，刘丽苑不只带动了堇天的“一平米微舞台”，在星空里广场，和她同台的还有朗诵队、越剧社、古筝班、书画社，以及从堇天、日丽、格兰春天等社区赶来的“民星”们。

“我刚来的时候，文华社区有一批喜欢朗诵的居民，但大家各读各的，没有队伍，也没有舞台。”刘丽苑说，“文化特派员不是来‘送一场演出’就走的，是要把种子埋下去，让它自己长。”由社区牵头组建的朗诵队伍就是第一颗种子——刘丽苑每周雷打不动走进社区教发声、抠节奏、排节目，从三五个人读到十几个人。当晚，这份对文字与声音的热爱，化作了雍城社区带来的诗朗诵《月光下的中国》，从社区活动室读上了星空里广场的舞台。

种子一旦发芽，蔓延的速度超出预期。日丽社区的“丽之雅艺”越剧社，一群平均年龄65岁的老戏迷，原本只在敬老院和社区里唱，当晚把越剧《春香传》选段“阵阵细雨阵阵风”搬上了舞台，婉转的唱腔让台下不少居民跟着哼；堇天社区的“共享妈妈”们带着假日课堂的孩子来了，虽然当晚她们献上的是沉稳的电吹管演奏《军港之夜》，但刘丽苑曾在那里用一曲“花中君子”给孩子们打开戏剧的大门；格兰春天社区用热闹的串烧舞蹈《祝福祖国》《走进新时代》为晚会开场，文华社区的非洲鼓《母亲是中华》敲出了满满的精气神；九曲的木兰扇、学府的葫芦丝、和顺的独唱……大家都在星空里的灯光下亮出了各自的家底。

2 签下了新一年文化共建项目

一个细节藏在节目单之外——晚会开始前，首南街道多个社区书记与刘丽苑带来的高校文化团队签下了新一年的文化共建项目。此前，“戏蕴文华”“宋蕴文华”已经在文华社区扎下根，半年时间就开展了四时宋韵等活动20余场，惠及800余人次。如今，这份“文化清单”正从文华一个社区向全街道扩散。在当晚的节目单上，第5个节目是刘丽苑本人的路演《化为桥 载文润心》。这也恰如她角色的转变——从站在台上教戏剧的人，变成了坐在台下帮社区“搭桥”的人。“一个人的课时是有限的，但一群人的舞台是无限的。”她说。

暑期的那批孩子最能说明问题。今年7月，堇天社区假日课堂里，刘丽苑用婉转唱腔把十余名孩子带进《花中君子》的时空；同一时期，日丽社区和文华社区联手把“一平米博物馆”摆到了中外居民面前，刘丽苑用中英双语讲“鄞州十碗”的故事，外籍留学生Ananda说，那是他“能看、能做、能听、能尝”的文化课堂。文化研究不再只是书斋里的概念，而是变成了孩子眼里的光、留学生碗里的圆子、社区广场上被里三层外三层围住的戏台。

3 “今天站在这里，我觉得自己真的没有浪费”

演出过半，雍城社区的朗诵者登台。队伍里有一位退休后才开始学朗诵的居民，下台后声音还有些抖：“刘老师第一次听我读，说‘你的声音里有东西，别浪费了’。今天站在这里，我觉得自己真的没有浪费。”旁边一位陈婆渡社区的老戏迷接过话：“我在老年大学学了好几年越剧，以前是坐在台下看，今天星空里这场，台上好多都是熟面孔，隔壁楼的、一起买菜的，都成‘民星’了。”

星空里广场对首南人并不陌生。越剧夜市、志愿市集、元宵活动，这片广场一直热闹，但当晚的热闹有些不一样：台上的人是从首南的各个社区里“长”出来的，台下的掌声是给邻居的。从刘丽苑一个人走进文华社区，到当晚站在星空里广场上的几十张面孔、14支队伍、一场完整的成果展演，是一个人带动一个团，一个团点亮一片社区。在晚会的最后，首南街道带来的原创歌曲《首南风·礼行微处》响起，而那方“转角一平米”的舞台，站满了被点亮的人。

记者 王悦宁 通讯员 罗莉莎 王倩雯 文/摄

福彩开奖信息

双色球第2026133期 07 10 11 14 21 26 13
3D第2026309期 1 5 6
快乐8第2026309期 02 05 09 12 13 17 20 21 23 26 35 39 44 47 49 50 53 57 64 74

体彩开奖信息

排列5第26309期 0 3 3 0 9
20选5第26309期 09 11 14 15 18

（均以公证开奖结果为准）

患糖尿病10余年差点失明，只因少做了这件事

11月是国家糖尿病月和糖尿病眼病关爱月。在宁波鄞州眼科医院，眼底病专家杨柳常常遇到不少糖尿病患者，也见过太多因为不重视，差点丢失视力的病人。

家住鄞州的陈大伯今年62岁，患2型糖尿病10余年。这些年他一直按时吃降糖药，自我感觉血糖控制得不错，眼睛也没有不适，从来没有专门查过眼底情况。只是偶尔看东西模糊，他以为只是年纪大了患了老花眼，休息一下就能好转。

直到半个月前，陈大伯起床后突然发现，自己的右眼像被人蒙了半块布，看老伴的脸竟然变了形，看字也是歪歪扭扭，出门走路都踩不准台阶。他立即前往鄞州眼科医院找到业务副院长杨柳就诊。

杨柳是主任医师、副教授、硕士生导师，曾担任首都医科大学附属北京天坛医院眼科副主任，深耕眼底病、糖尿病眼病诊疗多年。

结合眼底照相、OCT等详细检查，杨柳表示，陈大伯患有增殖期糖尿病视网膜病变，眼底出现新生血管、黄斑水肿，再不干预，短期内就可能发生玻璃体大出血、视网膜脱离，永久失明。

杨柳解释：“很多糖友有一个误区，以为眼睛不痛、看得清，眼底就没问题。糖尿病视网膜病变早期几乎没有任何痛感，视力下降常常是悄悄发生的。高血糖长年累月损伤眼底微小血管，等到自己明显感觉视物有黑影、变形时，病变可能已经发展到了中晚期，治疗难度大大增加，视力很难完全恢复到从前。”

杨柳团队为他制定了个性化的治疗方案，进行抗VEGF药物治疗联合眼底激光干预。经过规范治疗，陈大伯眼底水肿逐步消退，黑影变淡，中心视力慢慢稳住。复查时，陈大伯感慨万分：“以前总觉得糖尿病只管抽血看血糖，没想到眼睛风险这么大，幸亏找到杨院长，保住了这只眼睛。”

杨柳提醒广大老年糖友：无论有没有视物不舒服，确诊糖尿病后，每年至少做一次眼底专项检查。血糖波动大、患病超过10年的人群，建议每3个月～6个月复查一次。

记者 陆麒雯 通讯员 邵爽