



人生有三分之一时间都在研究蘑菇
拍下的纪录片今年登上了业内春晚

年过六旬 为菌痴狂

初到上海

“我是个不安分的人,否则这一生不会如此‘滑稽’。”忆起千回百转的过往,范凡有些感慨。她来自河南,就读于一所师范学校的数学专业,1980年毕业后当了数学老师。

第一次来到上海,是1983年。小时候,范凡的母亲总让同事从上海给她买各种各样的新奇玩意儿——花布、油布雨伞、香皂、丁字皮鞋、瘦腿裤等,“那时,我便对上海充满好奇与向往。”第一次踏足上海,独属于大都市的气息扑面而来——南京路人流熙攘、尽显繁华,刨冰、生煎等小吃花样繁多,商铺里的各式花布色彩鲜艳,街上的人们穿着时尚、打扮精致。虽然一句上海话都听不懂,但范凡想的却是:“我应该在这里生活。”

在那个热气腾腾的年代,范凡先是办起了私立幼儿园,又开了童装店、服装厂,和朋友合伙出国试水外贸业务。不幸的是,一次意外的变故,让她几乎一无所有。

1998年,时光的年轮已转过几圈。似是命运使然,范凡回国

人人都有人生出彩机会 普通人的“上海故事”

前些日子,梅雨不断,一个长出白色蘑菇的苹果火了,“求菌若渴”的科研人员闻讯千里求购,引来不少网友“围观”。

的第一站选择了她曾无限向往的上海。

嗅到商机

初来乍到,一切都要重新开始。范凡并不害怕,她在笔记本上写下了一句话:“太阳还会重新升起。”她先去上海交大进修英语和刚刚兴起的电脑应用课程,为此,在附近裁缝铺租了一间月租300元的阁楼,破旧的沙发看得见棉花和弹簧。范凡将床单撕成碎片,盖住沙发,买了条被子,就有了一个简陋的“床”。为了省钱,她精打细算,每天只花5元,“那时候,我年龄、学历都不占优势,家里还有个儿子要养,做家政、家教都想过。”

几年时间,范凡憋着一股劲儿,

先是在一家金融公司做市场调研,又服务了两家投资机构。在一场工作宴席上,范凡第一次吃到了松茸。“松茸是一种名贵的野生蘑菇,在日本很受欢迎,出口量逐年攀升。”一句简单的介绍,让范凡嗅到了商机:“日本吃饭那么讲究,松茸肯定大有来历。”

不安分的心再次蠢蠢欲动,范凡辞去了待遇还不错的工作,一头扎进云南买货,再到上海卖货。一开始,她去批发市场摆摊,走了一段弯路,却也摸索出了合适的定位:“高贵的蘑菇,应该卖到高端的地方。”于是,范凡开了一家公司,一斤一斤卖野生蘑菇。她通过举办各种创意科普活动,让松茸、松露等高端“菌子”作为中国特色食品登上“奥

运会”“世博会”等具有国际影响力的大型宴会现场,并在北京、上海的高端酒店、连锁店推广,日益提升公司影响力。

逐梦未来

20多年深耕蘑菇行业,范凡成了蘑菇专家,还当上了上海市农业科学院食用菌研究所的客座研究员。在世界食用菌生物学与产品学会上,她以“松茸的产业文化”为题发表演讲,收获了众多好评。同时,她看到了野生蘑菇之外,人工蘑菇的巨大发展前景。

自此,范凡的研究领域再次拓展,开始关注蘑菇产业文化。如何讲好蘑菇的故事?“不如搬上舞台、拍成电影,让更多人看到。”她有了

新的想法。

范凡从小就颇具艺术天赋,酷爱音乐、声乐、舞蹈、戏剧和各种乐器。一颗为“菌”痴狂的心让她找到志同道合的朋友,把自己的家变成了一个私人创作空间,“我每天看书、写剧本,还跑到村子里和农民同吃同住,亲身体验菇农的人生。”

2023年,凝结着范凡心血的6集纪录片《蘑菇的荣耀》问世,从香菇、灵芝、金针菇、白蘑菇到银耳、黑木耳,带领观众从一朵朵小蘑菇展望中国食用菌产业的快速发展,了解几代科学家、实业家和广大菇农的人生经历和艰苦奋斗的岁月。今年,由《蘑菇的荣耀》剧组精心创作录制的节目还登上了“蘑菇春晚”,将蘑菇人、蘑菇村与蘑菇工厂的故事娓娓道来。

范凡没有停下脚步。最近,她正在研究如何运用新媒体手段讲述蘑菇的故事与文化。为此,她经常沉浸在书堆里,常常一看就是几小时,甚至连吃饭时都在构思着主题。

“古今中外的美食家都视蘑菇为珍馐美饌,但很少有人知道它们究竟是一种怎样的生物。蘑菇,虽然微小,却蕴含着无穷的生命力。”来到上海,范凡找到了热爱;从蘑菇中,她看到了新的世界。

本报见习记者 陈佳琳

爱心暑托班 快乐不简单

如何安排暑假孩子生活是很多双职工家庭的烦恼。去年普陀区在上海首创爱心暑托班新业态新就业群体子女专班,缓解了不少家庭难题。今年专班升级,范围从新业态新就业群体拓展到建筑工人、物业从业者、环卫工人等群体,共开设6周,招生60多人,课程内容包含音乐、绘画、剪纸、捏面人、素质拓展等。图为暑托班的孩子们在学习手势舞

本报记者 张龙
摄影报道



新民随笔

最近有条新闻很火:海南海口一位网友抱怨自己的母亲加入了一个40元桂林4日3晚旅行团,他一听就不靠谱,所以坚决反对,但惊动了警方都未能劝说成功,老太太以和儿子断绝关系为威胁最终还是成功入团,这位网友则选择“硬刚”到底,一路举报投诉,因此被网友们称为“硬刚叔”。

以低价吸引老年人入团,然后一路推销“买买买”,这样的情况其实并不稀奇,只是这家旅行社实在做得太过分,加上遇到一位“硬刚叔”,才闹成了热搜。旅行团暗藏套路,消费者苦之久矣,别说低价

“硬刚叔”

李一能

团体验不好,高价团也好不到哪里去,本人对此就深有体会。

因为害怕被套路,所以之前几次,我报团只挑贵的,就是所谓“纯玩团”,后来发现还是成了“大冤种”。首先是价钱,不是大家都贵,而是只有我们贵,在多付了两三倍的钱后,所得到的服务提升却可以忽略不计,这就是“大数据杀熟”。最后,还是没能逃过购物,团里几个“00后”小朋友为此当场翻脸,坚决不配合,连店门都不肯进,导游很是尴尬,让我带头当个表率。差点被气笑了,说好的“纯玩团”呢?

因为几次报团的体验都不理想,现在我基本上已经彻底放弃旅行团模式,改为租车自驾游。回头想想,可能还是我的问题,是我脸皮太薄,如果也当“硬刚叔”,遇到不合理的地方就大声说不,就像那些“00后”小朋友一样,是不是结果会好一点?就是不买又能如何?基本也不会怎么样,就是导游的脸色不会很好看。

最新消息是,海南有关部门已经吊销涉事旅行社的许可证。看来要改变旅游市场存在多年的顽疾乱象,真的需要多一些“硬刚叔”。

最近,火焰山的“祛湿之旅”火了!不少网友在社交平台现身说法“安利”火焰山,称祛湿效果显著,表示去了火焰山不长痘了、黑头没了、不痛经了,就连肚子都变小了。对此专家表示,这种方式治标不治本,当游客结束短暂的新疆旅游,回到南方时,湿气带来的致病因素仍然存在。那市民朋友日常还有哪些更科学的“祛湿”方法呢?

上海中医药大学附属龙华医院特需科副主任医师徐佳介绍,清代赵学敏的《本草纲目拾遗》中提到“太阳火除湿止寒痹,舒经络,痼冷,以体曝之,则血和而病去”。中医认为,湿为阴邪,易伤阳气。背部有多条经络循行,尤其是督脉和足太阳膀胱经,是阳气的主要通道。利用阳光照射背部,补充人体的阳气,促进气血流通。尤其在春夏,体温的升高更有助于排出体内湿气,通过汗液的形式净化身体。需要注意的是,晒背的频率要根据个人的体质和反应来调整。阳虚、寒湿较重的人每天10—20分钟即可;体质偏热、容易上火的人每次5—10分钟,每周2—3次即可。晒背过程中要注意观察身体反应,如出现头晕等不适症状,应及时停止并就医。避免强烈的阳光直射,佩戴太

专家答疑:夏季祛湿还有哪些更科学的方法

阳镜保护眼睛;晒后及时补充水分,保持皮肤健康。

三伏季湿热熏蒸,人们常常感觉闷热难耐。古时,民间还有“饮伏茶”的习俗,在乡间凉亭免费供应路人。这种茶由中草药熬煮而成,清热祛湿。日常我们也可以选择金银花、菊花、荷叶、夏枯草等中药,用养生壶简单泡煮。这类茶饮口感清香,帮助清除体内湿热,预防夏季常见的消化道疾病。

针对亚健康人群以及秋冬时令好发的疾病,以阳气虚损为主要病机的疾病,如慢性阻塞性肺病、哮喘、慢性心功能不全、冠心病、中风后遗症等,应用冬病夏治及夏季膏方补泻兼施、治病防变,调整人体气血阴阳,达到扶正祛邪、疗效延衰的目的。

日前,“中华中医药学会膏方分会2024年学术年会暨第十六届全国中医膏方交流大会”在沪举办。中华中医药学会膏方分会主任委员陈昕琳介绍,夏季膏方,也作清补膏方,是指适合在夏季服用的膏方,主要特点是清补和防病,侧重于健脾,药物通常更为轻盈,以健脾利湿清热的中药为主,有助于应对夏季人体常出现的脾虚湿重、消化吸收能力减退的问题。

本报记者 郢阳

火焰山『祛湿之旅』火出圈