

4·23 世界读书日来了

经典吟诵点亮甬城书香之夜

宁波市新华书店天一书房正式开启 24 小时营业

“呦呦鹿鸣，食野之苹”“唧唧复唧唧，木兰当户织”……昨晚，伴随着古琴、吉他等演奏的悠扬乐声与一篇篇国学经典的吟诵之声，宁波市新华书店天一书房内的上百名观众体会到了不一样的书香之夜。同时，以 4·23 世界读书日为契机，由海曙区委宣传部、宁波市新华书店主办的“今夜，悦书房”暨宁波市新华书店天一书房正式开启 24 小时营业，旨在多时多点让文化蔓延。

记者 劳育聪 通讯员 胡燕 朱尹莹



昨晚，在宁波市新华书店天一书房，读书爱好者身着汉服吟诵诗赋。

记者 崔引 摄

十大主题上百项阅读活动 “吟诵之夜”是重磅

据介绍，今年的“书香海曙”全民阅读季以“阅读点亮生活”为主题，共安排了十大主题、上百项阅读活动。作为“书香海曙”全民阅读季主题活动之一，宁波首家24小时营业的书店——市新华书店天一书房在4月22日至24日开展一系列“今夜，悦书房”人文主题活动，而昨晚的“吟诵之夜”是其中一场重磅活动。

“吟诵之夜”分上下两个半场，上半场为吟诵展演，来自宁波市吟诵学会的会员和会员单位通过自编自演不同文体、不同吟诵调的精彩展示，为大家呈上

了一台诗词文赋的大餐；下半场为吟诵分享沙龙，由年届耄耋的中华吟诵学会特聘吟诵专家、宁波市吟诵学会特聘吟诵专家、上海吴语传统吟诵传承人、语文教学专家陆襄先生主讲。

“薄雾浓云愁永昼，瑞脑消金兽。佳节又重阳，玉枕纱厨，半夜凉初透。”当市吟诵学会名誉会长张如安用地道的宁波话吟诵李清照的《醉花阴·薄雾浓云愁永昼》时，现场响起了一片掌声。当晚展演的还有华调、唐调、国子监官韵等各种吟诵调。“这是宁波第一次如此系统、完整

地依照汉诗文的发展历程，通过不同文体、不同吟诵调进行的展演。”宁波吟诵学会会长马颖会表示，目前这三个调子是有明确传承脉络和系统理论基础做支撑的传统吟诵调，以后将连同宁波方言吟诵一起，作为学会教育推广的主要对象。

美妙的视听享受为吟诵沙龙聚集了更高的人气。陆襄老师给大家做了一堂题为“吟诵归来兮——吟诵传承与训练”的讲座，解析了什么是吟诵、如何吟诵。陆老师丰富的肢体语言和互动练习让台下的观众也很快跟着“唱”了起来。

宁波市新华书店天一书房 今天零点“点灯”

4月23日零点，宁波市新华书店天一书房开启点灯仪式。闪亮跳跃的灯盏中，天一书房正式进入 24 小时营业，这是我市首家 24 小时营业的实体书店，面积达 2000 多平方米，也是全国最大的 24 小时营业书店。记者了解到，当天还有“爱奔跑，爱蔓延，十

里春风，一路书香”读者见面会，晚上的压轴活动则是由天一读书会相约书友同坐一堂，用阅读的方式度过最特别的世界读书日。

另据了解，4月24日还将有宁宁故事会、经典影片听看读、汉文化学堂的课程。据悉，本期汉文化学堂将由宁波汉文

化传播协会会长周琳与大家分享汉服的起源及汉服中蕴藏的中国传统文化，还将现场教授大家制作折纸汉服，加深大家对汉服的认知。

通过一系列活动的开展，宁波市新华书店希望甬城书香涌动，全民阅读盛行，体现“书藏古今”的文化内涵。

《来吧冠军》中联袂登场

麦迪与阿联这次成了队友

明天 20:30，浙江卫视大型励志竞技体育综艺节目《来吧冠军》将播出篮球项目对抗，重磅嘉宾——前 NBA 巨星麦迪和中国男篮核心易建联登场。此外，明星“终结者队”中娱乐圈最会打篮球的吴尊和陈建州加盟，当红小鲜肉尼坤和欧豪加入，与贾乃亮、Ella 一道与冠军队展开激烈角逐。

麦迪应昔日队友姚明的邀请参加《来吧冠军》，这也是他在中国荧屏的综艺首秀。他曾经创造的“麦迪时刻”(35秒得13分实现逆袭)成为篮坛难以复制的传奇。在《来吧冠军》现场，麦迪几乎重现了这一传奇，35秒得12分，惹来明星队员集体膜拜。而作为同样曾在NBA效力的中国男篮核心易建联，弹跳力展示暴力秒杀明星队员。比球技更可怕的是两个篮球巨星的比赛态度，易建联保持了比赛日不吃早餐的惯例，麦迪比赛中没有情面可讲，两人在热身赛中面对各种奇葩道具和脑洞规则，也极为认真，甚至对着明星队的违规动作，几次上前警示，麦迪还频频大喊：“不要过线！犯规了！”

在正式比赛中，明星队员为求胜利，锦囊道具齐上阵，蛮不讲理地多人夹击，还有中国男篮前主教练王非亲自进行战术安排，战局激烈，胜负难断，麦迪被逼急狂飙中文，对明星队员严格防守，还对着裁判要求罚出犯规的明星队员……在偶像面前表现欲望更加强烈的明星队员们十分拼命，曾是职业篮球运动员的陈建州身穿 93 号球衣，为他的公益计划中台北荣总 93 儿童癌症病房的孩子打气，比赛时尤其拼命。而曾代表文莱国家队出战的吴尊，漂亮的扣篮赢得两个巨星的鼓掌，欧豪表现突出频频进球，仲裁何灵惊呼：“这场比赛火药味好重啊！”

记者 庞锦燕



阿联（左）与麦迪首次联手。

失眠

美通宁

8小时充足睡眠

随着人们生活压力的不断增高，健康问题已成为一个日益突出的社会问题。如：失眠症。对于个人来说，失眠症的主要影响是健康。白天会感到疲惫。无精打采、胸闷心慌、烦躁。焦虑和嗜睡。夜晚会感到睡不好、易惊醒、睡觉怕响声。很多失眠患者多么盼望着那8小时的充

人过中年以后，体能逐渐减退，很多人变得步履蹒跚，上下楼时需要人搀扶，不敢使劲，早晨起床时或久坐站起时，迈不动步，下蹲困难，有的人不得不在享受天伦之乐时被迫拄上了拐杖，坐上了轮椅，长期忍受疼痛折磨。

最近，一种外用贴敷产品【苗翁】牌黔山奇草贴，专门针对颈、肩、腰、腿及局部软组织疼痛的辅助治疗。使用方法：清洗患处皮肤，

足睡眠啊！

豫食健广审(文)第2016010002号

失眠患者最怕的便是夜幕降临，家人都睡着了，自己却要瞪着眼数羊，翻来覆去就像是在烙大饼，怎么也睡不着，好不容易快睡着了，闹钟又响了，天也亮了，用美通宁片为人体健康和机体恢复提供必要条件！美通宁愿您改善睡眠让您睡好觉，改善生活质量。买2赠1，买3赠2。咨询电话：0574-25557550;25557680（外地免费邮寄，货到付款）

“膝关节痛”喜遇良方

将膏贴对准痛点或穴位处或病患处贴敷，本品不用火烤，揭开就能贴，最好按疗程应用。五一特惠买5赠1，买10赠3。咨询电话：0574-25557550;25557680（外地免费邮寄，货到付款。）

美国流行乐坛传奇“王子”去世

据美国媒体报道，美国流行乐坛传奇人物“王子”当地时间 21 日早上在明尼苏达州家中去世，终年 57 岁，死因正在调查中。

据报道，明尼苏达州卡弗县警方正在调查“王子”的死因，目前尚无进一步消息。

“王子”去世消息传出后，美国流行乐坛表示哀悼。MTV 公司发表声明说：“‘王子’是那种一生难遇的音乐家，超越了他所接触的各种媒介和流派。”

“王子”本名罗杰斯·纳尔逊，1958 年生于明尼苏达州，是歌手、词曲作家、音乐制作人，也当过演员。上世纪 80 年代，他与摇滚巨星迈克尔·杰克逊并称流行音乐天才。

1978 年，“王子”发行首张个人专辑《为你》，1983 年推出专辑《1999》后迅速走红。1984 年推出的专辑《紫雨》更为成功，据美国唱片行业协会数据，《紫雨》迄今已卖出逾 1300 万张。此外，他 1985 年推出的专辑《一日环游世界》和 1989 年为电影《蝙蝠侠》创作的音乐也曾登上畅销唱片排行榜榜首。其后，“王子”的音乐事业一度滑坡，但仍深受乐迷推崇。

作为摇滚乐和流行音乐跨时代的巨星，“王子”于 2004 年 3 月被列入“摇滚乐名人堂”。2006 年，他推出的专辑《3121》一周内售出 18.3 万张，初次登上美国《广告牌》杂志的 200 种畅销唱片排行榜榜首。据新华社



6 943828 700018