



文明黄金周

长假第一天,他们这样过

昨天是中华人民共和国65周岁生日,也是国庆黄金周的第一天。

祖国生日意义非凡,七天长假也实属难得。如何过好这个假期?不同的市民有不同的答案。景区热闹非凡,高速时见堵车……昨天的所见所闻,已经告诉了我们许多人长假第一天的选择。但也有一些市民,他们的选择不同。有的在千里之外陪伴自己支教的学生,有的穿上红马甲来景区志愿维护秩序,有的更是坚守在服务第一线,为维护这座城市的整洁洒下辛勤的汗水……



景区志愿者:为游客服务8小时

□记者 谢舒奕 通讯员 祁珊

昨天上午9点开始,宁波雅戈尔动物园陆续迎来五湖四海的自驾、跟团游客。而在景区南门停车场附近川流不息的车流之中,一个身穿印有“文明出行,从我做起”字样的红色马甲、手中不停挥动黄色小旗的中年志愿者,显得格外忙碌。只见他时而疏导车辆通行,时而向游客宣讲文明旅游知识……

采访中记者了解到,他叫张建民,是东钱湖人社局的一名普通工作者,以前曾在交通、医疗等领域多次参加志愿者活动。“8点15分过来集合的,等下午4点多过了旅游高峰期再收队。”抽出时间与记者交谈时,他已经忙碌了将近4小时。

“这里秩序这么好,志愿者作用太大了!”见到记者采访,在景区门口摆摊卖凉皮的杨阿姨过来搭话。她说,上午10点多,有个年纪挺大的爷爷级游客用电动车载着小孙女来景区,停车的时候一个不留神,小孙女先下了车低着头就冲入马路,“那时候车多得要命,要不是志愿者发现及时一把给抱过来,说不定会有什么严重后果呢。”

据了解,国庆黄金周首日,张建民原本是要到亲戚家去聚餐的,而前几日当他听说单位有关于此次节假日担当志愿者的名额,便义无反顾地报了名。昨天,张建民的午餐只不过是一份两荤一素的简单盒饭。在张建民看来,在新中国成立65周年的神圣日子里,能以志愿者的身份为宁波交通、旅游事业尽一份绵薄之力,是一件非常有意义的事。

事实上,为“文明旅游”奉献黄金8小时的不止张建民一人。据悉,国庆黄金周期间,东钱湖84名机关党员干部志愿者将配合交警、城管,在环湖北线、环湖中线两个片区进行交通协管,对乱停车、乱插队、占道经营等不文明行为进行劝导,为过往游客提供交通指引和咨询服务。



退休教师:大山深处升国旗

□记者 戴伟龙

“这是我一生中最有意义的国庆节!”昨天,66岁的宁波李惠利小学退休教师周秀芳在电话里对记者说。昨天,她在远隔千里的贵州大山深处,和她的学生们一起举行了庄重的升旗仪式。

“我想到贵州支教已经有14个年头了。”在和记者连线时,周秀芳一开口就这样说。周秀芳11年前就已退休。就在她退休前,教育局组织老师到贵州支教,她当场就报了名,但因为年过五旬而没被批准。今年年初,周秀芳在和一位从贵州回来的老师聊天时,了解到那儿的偏远山区仍然缺少老师,于是又萌生了到贵州支教的念头。今年8月,她踏上了奔赴贵州支教的行程,来到了黔南州惠水县的断杉镇抵季乡蛮纳小学。

“这里的艰苦程度是城里的人无法想象的。”周秀芳告诉记者,抵季乡不但交通闭塞、经济落后,就连人畜饮水都没有得到根本的解决。她所在的蛮纳小学只有6位老师,其中还有两位是代课老师。周秀芳任教的是四年级,按照她多年的教学经验,家庭访问是必不可少的,可要在大山深处家访可不是件简单的事。走上两三公里的山路算是近的,远的孩子住在20多公里外的山上。她有有关节炎,每次在山路上行走都感到疼痛难忍,但她还是在半个多月里走访完了班上几个家庭特别困难的孩子和孤儿的家。

周秀芳告诉记者,最让她受不了的是课堂上孩子们的眼神,那眼神中充满了对知识的渴望和对外面世界的憧憬。尽管支教的要求是一个学期,但她下定决心,要将这批学生带到小学毕业。

环卫工人:越过节越忙

□记者 边城雨 通讯员 范奕齐

记者从我市城管市容环卫部门了解到,今年国庆期间,环卫工人全部在岗在位,在人流量较大的商业圈,还增派了人手,尽量做到地面无垃圾,以给市民的出行带来清爽。

昨天,宁波一家企业特地给老三区环卫工人送来了1000箱共计18000瓶矿泉水,并现场分发给正在辛勤劳作的环卫工人,给他们送来了节日的慰问和关心。

工艺美术师:手把手教市民手工艺

□记者 梅薇 龚国荣

昨天是国庆长假第一天,不少市民前往天一阁博物馆,体验了一把传统手工艺文化。

昨天上午,在天一阁状元厅内,金银彩绣非遗传承人史翠珍、中国结达人王琴芳等6位甬城工艺美术师,在现场手把手教起了大家金银彩绣和中国结的编织。

在天一阁现场,23岁的市民徐小姐第一次接触到金银彩绣,尽管只有短短的一个多小时,但她已经摸到了些门道。“要学金银彩绣,细致、耐心是必须的。”这是徐小姐的感悟。

较之金银彩绣,中国结编织要相对容易些。王琴芳表示:“中国结的结法很多,有平结、纽扣结、十字结、双联结等,通过不同的结的运用,就能编织各类造型了。”活动结束后,学员们手里都多了一些“中国结”,一个个还挺像那么回事。

下午,在天一阁南园内,雕版印刷体验活动前排起了长长的队伍,大家都迫不及待地想体验一把这门中国传统技艺。工作人员一边指导一边介绍:“这次我们提供的雕版内容是天一阁创始人范钦参加乡试的科举录。”

用蘸了墨的刷子在雕版上刷一下,再用白纸覆盖于雕版上,拿刷子在纸背上轻轻一刷,一页内容就印好了。一个来自上海的小朋友开心地拿着自己的成果向妈妈展示:“我要把它带回家留作纪念。”

失眠症怎么办?

随着生活节奏的加快、压力增大、竞争激烈、越来越多的人受到失眠症、抑郁症的困扰,常常入睡困难、多梦易醒、头昏头痛、情绪低落、焦虑忧郁、悲观厌世等。随着大众健康意识的提高,更多的人开始采用通过调理来改善睡眠。

【七草睡莲原液】新一代产品,针对睡眠不好人群研制。【七草睡莲原液】草本植物提取,帮助调理睡眠问题,只需睡前轻松一抹,有用才是硬道理!上市以来非常受欢迎。现在,

每天前100名打进电话申领(3送1;5送2)。

【七草睡莲】祝您晚上睡得香,白天精神好!

来电咨询400-015-8115 短信咨询13758958115

【七草睡莲】4盒一疗程(3送1;5送2)

指定地址:宁波信谊药店(解放南路55号);

北仑养怡堂(新大路1536号、学府茗苑对面);

镇海太和堂(车站路86号);慈溪利民药房(人民

医院对面);余姚益寿堂(学弄80号);宁海

华泰药房(气象北路10号);奉化长生药店(东

门路8号);象山青松堂(客运中心中巴车站旁)