

他的人生就是一个励志故事 范伟国新书《海上语丝》昨签售



范伟国签售《海上语丝》。 记者 周建平 摄

本报讯(记者 陈晓旻) 老报人范伟国新书《海上语丝》签售活动昨天在宁波书城举行,一头银发的范伟国在与甬城读者的交流中分享了自己的人生感悟,特别是谈到他当年在宁波日报社“激扬文字”的年代,充满了感情。

范伟国是人民日报高级记者,作品《用眼睛写新闻》曾获中国新闻奖,另有多篇新闻报道获得浙江省、重庆市、上海市与人民日报社新闻一等奖。现为上海市新闻工作者协会常务理事,《上海市志·报业卷》副主编。在长达30多年的新闻工作生涯中,范伟国经历丰富,先后供职于宁波日报、宁波市委宣传部,后历任人民日报驻宁波、重庆记者站站长。2005年他前往上海,先后任人民日报社华东分社副总编、国际金融报社长、人民日报社上海分社副社长兼人民网上海频道主任。

散文随笔集《海上语丝》是范伟国到上海后,在繁忙的新闻采编领导工作之余,抽出时间创作的。全书由怀想亲友时的心音缭绕,抨击流弊时的激浊扬清,思悟大事时的家国情怀,感知生活时的风花

雪月等内容组成,作者以丰富的生活阅历作为感悟的生发之源,以平民的视角关注、思考现实的人生,文字老到凝练,体现了一位老报人深厚的笔下功力。

范伟国以一副对联来调侃自己的职业,“一名记者两部手机三餐不定只为四千工资弄得五脏俱伤虽已六神无主却还得七点起床八点上班找九个选题十分辛苦;十年编辑久坐案头八方约稿需要七窍玲珑忙得六亲不认即便五官老矣但仍要四体勤快三审校稿为两个铜钱一生清贫”,横批是“我的一生”。在轻松的文字趣谈中,范伟国把自己从一名知青,到中国最大报纸《人民日报》的高级记者,从一个单亲家庭的苦孩子,到厅局级干部的成长过程娓娓道来,其人生历程就是一个动人的“励志故事”。

范伟国告诉记者,《海上语丝》付梓出版,是他人生一个阶段结束的总结,报人职业生涯虽然结束,但笔耕思考不会停止。“也许人生应该每十年对自己有个小结,这本书对自己也算是个交代,对读者若有助益,那也是一种结缘。”他说。

全民健身大讲堂进企业 印度瑜伽大师教你缓解肩颈酸痛

本报讯(记者 戴斌 通讯员 金伶俐) 6月21日为国际瑜伽日,昨天我市群众体育公益平台——全民健身大讲堂瑜伽专题活动走进太平鸟集团,来自印度的瑜伽大师 Amarendra 为瑜伽爱好者们现场授课。“这项运动任何年龄的人都可以加入,重点不是开始锻炼的时间,只要教你的是有经验的老师,那么坚持下去都会让身体状态慢慢进步。”他说。

据了解,Amarendra 毕业于印度辨喜瑜伽大学,该校是印度政府批准成立的唯一提供瑜伽理疗并研究瑜伽科学和医疗效果的顶尖科研机构。2010年,他受邀来甬,一直致力于传播瑜伽文化。

在昨天的上课中,有学员问 Amarendra:“长期在办公室伏案工作导致肩颈酸痛,瑜伽锻炼中有没有好的缓解方式?” Amarendra 回答说,有一种办公室瑜伽,平时坐在椅子上也可以做。“比如坐在椅子上时,你可以抽时间用双手放背后撑在椅子上,同时尽量抬头挺胸,然后双手移至膝盖,颌首拱背,两个动作交替进行锻炼,就能缓解背、颈、手臂等部位的疲劳感。”他边回答边做演示。

女同胞们问题不少:孕妇是否可以练习瑜伽?腰间盘不好能练吗?空中瑜伽和高温瑜伽适合初学者吗? Amarendra 对前两个问题给予了肯定的答复:“印度辨喜瑜伽大学有专门怀孕瑜伽的课程,一般怀孕3个月内是不建议练习的,之后可以适度锻炼。孕妇可以做一些开髋体式 and 加强下背部力量的体式,动作要轻柔,这样也有助于顺产。女人孕期腰椎压力大,练习后可以缓解腰酸状况。”

空中瑜伽是利用空中吊床完成瑜伽体式,高温瑜伽是在38℃-40℃的高温环境中做瑜伽,Amarendra 建议初学者不要贸然尝试,“这需要一定的技术和

体能基础,应当在学习普通瑜伽一段时间之后再去做体验”。

昨天的锻炼者大部分是太平鸟瑜伽俱乐部的成员,该俱乐部去年2月成立,每周设置两次训练课,旨在推动员工健身。“为继续提升广大员工参与瑜伽活动的热情,今年1月我们首创‘瑜伽+公益’的开课模式,每名伙伴参与一次瑜伽课程,俱乐部都会为西部地区送出一份爱心礼物。”太平鸟瑜伽俱乐部负责人徐维娜说,今年六一儿童节他们就为云南贫困山区的儿童送去了716份文具盒,这些爱心都来自于修习瑜伽的职员们,俱乐部今年也在北京荣获“公益创新类”大奖。

令 Amarendra 老师欣喜的是,昨天参加锻炼的还有几名男士。“世界上很多瑜伽大师是男士,瑜伽适合各类人群锻炼。”Amarendra 说。



Amarendra 指导学员练习瑜伽。 记者 胡龙召 摄

《逆时营救》在甬点映 “影后”杨幂眼神有戏



本报讯(记者 庞锦燕) 由成龙监制,杨幂、霍建华主演的科幻动作电影《逆时营救》将于6月30日开始全国公映。昨日,该片在宁波提前点映。今年4月,杨幂凭该片在休斯敦国际电影节获得“最佳女主角”大奖,当时,该奖项的含金量遭到了网友质疑。虽然事后证实,休斯敦国际电影节类似于电影爱好者之间的自娱自乐,但很多人的好奇心被点燃了,杨幂得奖实至名归吗?所以,对昨天先睹为快的影迷来说,看《逆时营救》就是一个求证的过程。

“作为国产科幻片可以打及格分,‘影后’杨幂的眼神有戏。”看完影片,影迷们给出了这样的答案。《逆时营救》讲述杨幂饰演的身为物理研究员的单亲妈妈,为救被霍建华绑架的儿子,不断通过人工虫洞返回1小时50分钟前,而每次的冒险返回都让事态变得更加复杂,杨幂和霍建华之间的动作对抗与智力角逐也在不断升级。

影片中,杨幂为救儿子逆转时空,引发了许多意想不到的状况,其中之一,就是同一时空出现三个杨幂,这对观众来说,也是十分新奇的观影体验。三个杨幂性格各不相同,一个是护子心切的柔弱杨幂,一个是冷酷凌厉的黑化杨幂,一个是沉着警觉的理智杨幂。尤其是最后出现的黑化杨幂,近乎杀手的状态让观众直言“很带感”。此外,电影里杨幂和霍建华的动作戏份得到观众的肯定,“废校追杀、高空互殴,节奏很紧张,全程无尿点。”

本来对国产科幻不怎么感兴趣的影迷说,可以给《逆时营救》打个及格分,毕竟中国的科幻片才起步。“电影里的场景和道具设计,充满未来的元素,比如粒子传送器和实验室,科幻感做得很不错。”记者留意到,主演中除了流量担当杨幂和霍建华,还有台湾老戏骨金世杰。

体彩开奖公告

大乐透第17071期:01 04 11 14 33 05 07
6+1第17071期:8 2 4 9 4 7 7
20选5第17165期:03 11 17 18 19
排列5第17165期:3 3 0 4 6(以公证开奖结果为准)

全国师范大学油画教师作品来甬展出

本报讯(记者 陈晓旻 通讯员 徐良) 昨日,“学院传承”第二届全国师范大学美术学院油画名师邀请展在宁波美术馆开幕,来自全国的13位师范大学美术学院院长、副院长,和浙江师范大学70多位学生参加了开幕式。

本次展览共收到来自全国33个师范院校的十多位美术教师的196件作品,现场展出了100件,既有以追求严谨造型、视觉真实为目的的写实性油画,也有注重表达个人情绪的抽象画,还有以综合材料来进行探索的油画作品,所涉及的题材和内容十分多样,传达出不同的艺术观念和时代精神,展示了当下师范院校美术教学和创作的整体风貌。

开幕式后,中国美术学院油画系教授、博士生导师杨参军给大家作了油画创作的有关学术讲座。下午,来自不同学校的油画教师还针对“中国高等艺术院校研究生油画教学与创作”这一课题展开整体性思考和专题性讨论。大家普遍认为:这次展览为全国各地的油画教师们提供了一个良好的学术沟通与交流的平台,在这个平台上,从事油画教学的教师们产生了艺术上的互动与思维上的碰撞,这不仅有助于加强各个师范院校之间的联系,同时能够进一步扩展研究我国当代学院油画教学的视角,对促进师范学校的美术教育整体发展有较强的现实意义。

展览将持续到7月2日结束。