



陈民宪接受采访时谈起为何创作这首歌词。

宁波音协主席 含泪为震区导游写歌词

这首《飘扬的导游旗》迅速传遍大江南北

导游迅速救援让人刻骨铭心

8月8日,一场地震突如其来,九寨沟顿时牵动了世人的心。有游客被吓哭了,有游客慌乱中逃离,有游客不知所措。但是,几百名导游在酒店外面,就着应急灯光,举着导游旗,声嘶力竭地喊着游客的名字,焦急地等着游客聚集……

来自宁波的一个旅游团,在地震发生那一刻,正好在景区旁边的停车场,随后不少旅游团车辆也来到停车场避难。四川导游小黎赶紧跟宁波游客说明情况,安抚他们情绪。随后又买了矿泉水、饼干等食品,紧急分发给游客。当晚,他一夜没睡,不停地关注余震的动态,保护游客的人身安全;不断地安抚稳定客人情绪,一句句暖心的话,给宁波游客带来温暖。

与小黎和宁波游客团的有惊无险相比,一个

名叫李尹韩的导游没这么幸运了。“我是导游,我要出去寻找团队的游客。”她把一批游客疏散到安全地方后,又冒着余震的危险跑到另外一个酒店去接游客。

凌晨3点,一路上石头飞滚,通讯也中断了,但她丝毫没有退缩……黑暗,寒冷,恐惧,让这个年轻的小姑娘忍不住想放声大哭。她忍着恐惧给妈妈打了一通电话,告诉妈妈:“自己很安全”,然后继续走。终于,接到了团队客人,看到他们安全无虞,她才想起看看手机。看到亲戚朋友成百条的微信和短信问候,这个小姑娘瞬间泪崩。

一个个不舍不弃的导游,让人刻骨铭心。在地震发生后,她们迅速成了疏散、救援游客的主要力量。她们在灾难面前,冲在了最前线。

一小时内含泪写出歌词

和普通人一样,导游也是血肉之躯。但良好的职业素养,强烈的职业责任,使她们暂时忘记了自己,忘记了惊恐。

“我在微信里看到导游们在地震后迅速救援游客的消息和图片,非常感动,我流泪了!作为曾经的旅游人,我接触过许多导游,他们真的不容易!”陈民宪对记者说,“这是我写歌词时间最短的一次,在一个小时内完成了这首《飘扬的导游旗》。真情实感是艺术创作的根本!”

“为何含泪创作这首歌词?现在社会上还是有人对导游有偏见甚至责难,我写词的本意就是要告诉人们,导游的职业是神圣而有尊严的,在关键时刻的人性光芒会瞬间绽放。”

“这是一首叙事性歌词。我把自己想象成一个遇到灾难的游客,当心情无比恐惧的时候,这面导游旗就是希望。当一个人身处绝境的时候,

突然看到了旗帜,他一定会泪流满面,这是人性本能的反应,你不流泪都不可能。旗帜是一种精神的力量,就像人们看到奥运会上升起国旗时,都会情不自禁地流泪。”

“假如今后有曲作者来谱曲,我喜欢类似李健的风格,抱着一把吉他,坐在废墟上,轻轻地吟唱,对生命的眷恋,对人性的赞美,是内敛而有温度的。”

与许多导游一样,消防官兵、医生护士、新闻记者、运输司机、道路抢修工……迅速行动起来,投入救援抗灾工作中。灾难,成了考验每一个人的责任心、感恩心、敬业精神、团队意识等职业素养的良机。

陈民宪说:“几百名导游面对突如其来的地震灾难,交上了一份完美的答卷,赢得人们的尊敬,闪耀人性的光辉,这是他们对职业素养最好的诠释。”

记者 陈旭钦 文/摄

“当我在废墟上阵阵发颤/我的心开始沉入冰川/当我第一次感到无比的恐惧/我是那么孤独无援/突然一瞬间/一面旗帜在飘扬/我听到了那穿越天地的召唤/当我在黑暗中向你靠拢/我的心开始慢慢回暖/当我惊魂中聚在你的旗帜下/我止不住泪流满面/就在那一晚/这面旗帜告诉我/你成为了地动山摇的一片天……”

在亿万条关于九寨沟地震灾情的微信、微博消息中,由宁波市音乐家协会主席、市旅游局原副局长陈民宪作词的《飘扬的导游旗》,昨天从宁波迅速传遍大江南北,新浪网、凤凰网、中国旅游网等媒体转载,大家纷纷为震区导游们的正能量点赞。台湾智慧旅游协会会长吴慧恩在转发时留言:“为大陆导游发声!赞!你们了不起!”

宁波地区 60岁以上离退休人员免费领取

六超老人鞋+10斤鸡蛋

老人都爱啥样的鞋?

不少中老年人在穿鞋的时候心里直发憷,鞋厚了捂脚,鞋底薄了脚疼,鞋硬了磨脚,鞋头太尖挤脚,鞋沉了脚累,真不知咋选才舒服!而双星六超鞋,自推出以来受到很多老年朋友的喜爱,它又是如何做到的?

鞋底 立体防滑设计 防滑好稳当

中老年人走路出行、运动跳舞,安全第一。双星六超鞋,鞋底采用环保PU防滑材质,立体防滑,吸盘构造,抓地性强。无论是外出还是在家穿,都感到脚底非常有抓力,防滑耐磨,即使湿滑、油渍地面也能稳稳当当,很稳很踏实。

鞋跟 黄金厚度,柔软硬实

中老年人户外活动,鞋的舒适性一定要有保障。老人脚跟不磨、鞋底不震,才舒服。六超鞋在缓震防滑性能上再升级,新型缓震胶鞋底,有效缓冲压力,减少膝盖的负担。鞋跟加厚,保护脂肪萎缩的脚跟,走路路来,双腿省劲;运动起来,减震抗压,稳稳当当,轻松自如。

鞋型 前加宽,后加高

老人的脚,脚掌变宽,拇指外翻,脚底脂肪减少……鞋要护脚趾,撑足弓,走路才不累!六超鞋,鞋前加宽,鞋背加高,脚底脚面再不受挤压,不怕磨。足弓处贴合双脚,支撑足部肌肉,增加双脚平衡感。

鞋面 防寒、透气双保障

春夏季节气温变幻莫测,早晚凉,正午闷,老人怕寒又怕热,对鞋的要求更高!双星六超鞋,特设双层鞋面,最外层是精致细网微窗透气孔,应用空气流动原理,将鞋里浊气排出,双脚干爽舒适,早晚不寒,中午不闷,一整天都舒适不闷脚。

鞋质 环保PU、头层牛皮

春夏季节出行,就要轻轻松松。鞋一轻,一身轻!六超鞋环保PU搭配天然橡胶,轻巧防滑。翻绒牛皮配合超轻面料,让整只鞋仅有200克左右。穿上六超鞋,感觉一身轻。方便的粘扣设计,不仅方便老人穿鞋,还能自由调节松紧,穿脱方便,说走咱就走!

双星大品牌,好看

老人穿鞋要讲究,六超鞋专业设计,酒红色动感时尚,灰色稳重大方。双星大品牌,专业制鞋几十年,家喻户晓,老人穿着六超鞋,有档次。

六大特点,只为舒适、安全

●超轻!重量超轻鞋,一轻,一身轻,穿上它晨练、遛遛弯,倍感轻松。

●超透气!大面网,双层透气!鞋面采用双层蜂巢透气面料制成,挡风又透气。

●超柔软!脚不磨、不碰、伤不着,翻绒牛皮配合网眼材质制成,弹性强,韧度高。

●超安全!护脚趾,防滑防崴脚,鞋头,鞋跟防磕碰设计,鞋底防滑设计。

●超便捷!鞋带设计,穿脱方便鞋带设计,穿鞋方便,可任意调节,鞋面贴合脚身。

●超耐穿!青岛双星,品质保障专业制鞋,精工细作,专为中老年人设计。

本次发放:

物资一:

六超老人鞋



物资二:

每人可以领取10斤鸡蛋



特别提醒:

1、所有领取人员必须是60岁以上退休人员,仅限本人领取,不能代领,每人1双,每户仅限2份;2、所有报名人员请携带身份证和退休证办理;3、所有领取人员请先到店报名登记姓名、电话、鞋码大小等信息,待鞋子到达后统一时间、地点、分批发放;4、所有领取人员请携带此报样办理报名,已经报过名领取过的谢绝再领;

报名时间:2017年8月12日至14日

(上午8:30—11:30,下午1:00—5:30)

咨询热线:0574-27905176

13186883007

地址:百丈东路787号包商大厦A1803华人堂(宁波市公安局南临)

乘车路线:3、9、11、15、27、516、505、639、901、912、111、180、117-1、108、117、131、135、135-1、160、354、357、291、356、513、753,朱雀社区,华侨城车站下

有度有快乐 让美好童年与焦虑说“拜拜”



“倾听他们的想法,尊重和适度满足他们的情感需求。”

开学一个多月,有件事始终困扰着鹏鹏妈妈:“暑假一过,班里好多孩子都长高了,怎么就鹏鹏没见长?”她连着几天前思后想:“是吃得不够好?还是牛奶喝少了?对了,暑假里出去玩了几次,没盯着他喝奶。还有几天太热了,鹏鹏喝了点汽水。听说汽水对骨骼不好,会不会因为这个?”真是越想越急。

鹏鹏妈妈的焦虑不是个例,许多妈妈都会在感觉“孩子有地方跟不上的时候忍不住担心”,不仅自己饱受“育儿焦虑”的困扰,还会不自觉地让焦虑情绪影响孩子。比如愁孩子学习跟不上,看不惯孩子做任何学习以外的事;担心孩子变胖,不许孩子碰一点儿零食。这不,鹏鹏家最近也多了条家规:“不许喝汽水!”就算过生日也不许,这让鹏鹏闷闷不乐了很久,只是妈妈没有意识到。

如果深入思考这些“育儿焦虑”会发现很多“焦虑”背后都充斥着家长的不理性和迷茫,父母很着急,却并不清楚问题的症结。所以我们建议,父母在养育孩子的过程中一定要学会掌握好“度”。

这个“度”有两层含义,一个是“心中有度”,一个是“行为有度”,两者相辅相

成。“心中有度”是指爸妈在对待育儿问题时一定要科学理性,思考问题背后的真正原因,不偏听盲从。同时要明确孩子的心理健康和身体健康一样重要,不能“顾此失彼”。“心中有度”后,父母在行为上也会更加留意,不盲目干涉,也不随意纵容,自然做到“行为有度”。

回到开头的案例。如果鹏鹏妈妈能够再理性一些,不听信传言而是去请教专业人员,她就会知道孩子的身高和性别、遗传、营养、生活环境等很多因素相关,且每个孩子的发育情况都不同,所以一时的“落后”并不用过分担心。至于怀疑汽水更是找错了对象,因为早在2006年国际骨质疏松基金会就指出没有证据证明汽水对骨骼健康有不利影响。更重要的是,如果她能多听听孩子的想法,采取有度的育儿方式还能避免简单粗暴的“汽水禁令”带给孩子的心理“伤害”。要知道,早在几周前鹏鹏就盼望着这场生日会,期待能和好朋友一起分享蛋糕和汽水。可突然间,这份快乐就这么没了,妈妈也不理会自己的期待。鹏鹏非常失落,觉得自己的感受原来并不重要。

一个错误的决定,换来孩子一个本可避免的伤害,真的是不划算啊。所以未来当我们面临育儿问题时,与其自己盲目焦虑盲目干涉,不如静下心来,学一些知识,冷静思考,或是和专业人士做些交流。若需要采取一些干预行为,也一定要和孩子及时沟通,倾听他们的想法,尊重和适度满足他们的情感需求。用心中的度和行为的度来为孩子创造一个快乐的童年。

1.《心理障碍影响身高》,《健康时报》,2015年7月27日第19版
2. 国际骨质疏松基金会,Dawson-Hughes B.《骨骼与饮食:食品及营养对于强健骨骼的作用》,2006