英国作家查尔斯·狄更斯在小说《双城记》开篇写道："这是最好的时代，也是最坏的时代"。对"记者"这个行业而言，亦是如此。我们正在承受巨大的压力，特别是随着"自媒体"的飞速发展，信息传播速度越来越快，"全民皆记者"，职业记者面临的挑战空前。我们同时也面临着全新的机遇，微信公号、抖音……"自媒体"同样可以成为传统媒体尤其是地方性媒体摆脱地域限制，拥抱"新时代"的利器。

肩负"新时代"记者社会责任的"新担当"，是《宁波晚报》记者孜孜不倦的追求。我们"走出去"，传递"宁波好声音"，讲述"宁波好故事"。

记者 石承承

谢谢你们给我的生命『厚度』

本报记者在贵州采访当地小朋友。

在过去近半年里，我写了很多关于"海山相连·万人助学"的稿子，每次写的时候，总会不由自主想起半年前采访兴仁县马马崖镇九盘民族小学三年级学生王神林的经历。

王神林家是一栋二层小楼，外墙面有些斑驳。陪同我们前往的当地干部说，小楼是2015年盖的，因为经济拮据，外墙面的粉刷至今没有全部完成。

相比外墙面，内墙面直接就是裸露的砖块；仅有的几件家具，一看就用了好些年头。"没有生活的热情"，这是当时浮现在我脑海中的一句话。

与之形成鲜明对比的是，贴在墙上的两张奖状和一张时间表。王神林说，这是他和13岁姐姐、9岁弟弟的假期时间表。每天按照时间表上制定的看书、看电视、写作业、午睡的时间，按部就班地生活。

没有人监督王神林姐弟三人这么做。在王神林的记忆中，父母长期在浙江金华打工，每隔好几个月才能回家一趟；平时家里靠奶奶一个人照料。但奶奶年事已高，王神林俨然成了家里的"壮劳力"。平时回到家，他要做的第一件事就是烧饭，每到周末，他还要洗衣。

当时我问王神林，想不想去父母工作的地方看一看，或者利用寒暑假跟父母生活一段时间。可他说"不想出去，不想离开奶奶"。不用想也知道，这是一个小小少年最后的"倔强"。

在整个"海山相连·万人助学"的报道中，王神林的故事只是诸多感人故事中的一个。然而，当我们的报道插上新媒体的"翅膀"，这个小小的故事被无数次转发，成为最打动人的细节之一。后来，宁波职业技术学院的学生们到当地支教，并筹办了一场牵手音乐会，王神林就是音乐会的小主持人。

很高兴这个孩子始终保持着对生活的热情。他尚且如此，我们又有什么理由沮丧？这或许就是我选择并坚持这份职业的原因。走出去，和各行各业的人打交道，收获的不仅是发表在报纸上的文章，更会让自己原本再普通不过的生命变得有"厚度"。

记者 石承承

能成为山里娃的『爱心使者』我很自豪

4年前，《东南商报》发起为贵州从江县加榜乡的孩子们捐建一座桥，那是我第一次去从江。从贵阳机场下飞机，在崎岖不平的山路上驱车七八个小时，来到山里，这让我记忆犹新。后来，这座"宁波桥"建起来了，成为当地人与宁波人的连心桥。有位姓龚的老先生也捐了款，他告诉我，如果有机会，他还想继续为山里的孩子做些事情。

今年年初，从江县翠里瑶族壮族乡中心小学的老师联系我，说这所坐落在半山腰的寄宿制学校，有大约400名来自瑶、壮、侗、苗等不同民族师生，但不通自来水，孩子和老师的日常喝水做饭、洗澡洗衣，都要提着水桶到山脚下打水，来回一趟要半个小时，十分不便。校长潘祥献算了算，如果要用上自来水，必须在山上建蓄水池，整个工程要将近15万元。

我把这事跟龚老先生说了说，没想到老人一口答应："为孩子们修水池的钱，我来解决！"很快，龚老先生就向翠里乡财政所汇去了爱心款，今年"六一"儿童节前顺利完工。我打趣地对老先生说，这算是您送给山里孩子的一份节日礼物吧。后来大伙算了算，爱心款还有结余，于是我和老先生商量了一下，用剩下的钱为孩子们办了一个图书室、添置了一些食堂的长条桌椅。在这之前，孩子们基本上都是蹲在地上吃饭。

今年6月，已经79岁的老先生想带着老伴去贵州山里走走，看看还能为孩子们做些什么。于是，我带着二老再一次来到贵州，此时正是当地水稻插秧的季节，车窗略过远山绿油油的梯田，穿着各色民族服装的乡亲们牵着水牛在田里劳作，生机盎然……

每个孩子遇见我，都会彬彬有礼地招呼一声"你好"。走进学校宿舍，虽然生活设施十分简陋，但孩子们的鞋摆放得整整齐齐，牙膏牙刷放在杯子中央，筷子放在碗中央，整齐划一。

短短4年时间，这里发生的巨变让我震撼，更重要的是，通过这群山里娃，我看到了这里的希望！山海相连，能成为山里娃的"爱心使者"，我很自豪！

记者 范洪

本报记者和从江的孩子们在一起。

立冬迎双11，东阿阿胶仅售868元

《宁波晚报》养生汇让利会员，限售50盒，请提前预约

东阿阿胶

东阿阿胶红标250克装
零售价：1450元 特价：868元

昨天是立冬，这几天开始进补阿胶的人越来越多了。

中国人熬阿胶的历史非常悠久，考古发现，殷商时代的残缺帛书中有阿胶的记载，北魏期间阿胶已经是贡品，郦道元在《水经注》中写道"岁尝煮胶以贡天府"，粗粗一算，阿胶作为皇室贡品也已经有1600多年历史了。

很多古代名人大家也是阿胶的粉丝，比如曾国藩，他在道光24年正月25日的家书中向父母大人问安，告之自己托人带了阿胶两斤，高丽参半斤带给他们。

宋代理学大家朱熹也曾修书奉劝其母："慈母年高，当以心平气和为上，少食勤餐，果蔬相伴，阿胶丹参物，时以佐之，延庚续寿，儿之祈焉"。

双十一来临之际，《宁波晚报》养生会挑选了两家阿胶知名品牌，11月9日~11月11日，推出为期三天的阿胶限量特价活动，力度劲爆，需要的市民千万别错过了。活动期间提供免费熬胶，赠送辅料活动。

因优惠数量有限，想参加请提前报名预约。微信付10元预约金享优先权。

预约电话：0574-87228361；
预约地点：海曙鼓楼永寿街6号

济水阿胶

济水阿胶金标250克装 原价：890元 特价：668元
济水阿胶：加1元，豪礼相赠：
买1盒，赠价值668元品牌不锈钢刀具或三件套不粘锅
买2盒，赠价值1260元品牌扫地机器人或空气净化器

扫码预约

洛基山参展进口博览会 花旗参首日狂销40万元

能参加首届中国国际进口博览会的都是国内外知名进口品牌。《宁波晚报》养生汇战略合作伙伴洛基山花旗参受商务部邀请参加了进博会，开展首日受到了业内人士的大力追捧，一天狂销40多万元，遥遥领先同行。

洛基山也是国内唯一一家参加进口博览会的西洋参经销公司，为庆祝公司参展，也为了让更多消费者共享博览会"红利"，经《宁波晚报》养生汇沟通，公司决定在博览会期间（截至11月11日）举行一次欢庆特卖会：

10克短枝花旗参：
原价：5元/克
欢庆价：2.5元/克
其他规格也有不同力度的优惠。