

这位龙门姑娘写了一首歌

唱出对家乡的温情和热爱

本报讯(记者 徐康亮)“我想为家乡写一首歌。”自去年被聘为首批“龙门推荐官”以来,富春三桥小学音乐教师王禹诺就一直想用自己的歌声把她对家乡的这份“念头”表达出来。

如今,这首由王禹诺作词作曲并演唱的歌曲《寻念》,带着她对家乡和儿时的记忆“款款而来”,在QQ音乐上正式发布。

歌曲《寻念》就是心底的那个“念头”

“每一个人心里总会有一个念头,或者说一种执念,你说不清也道不明,但它一直就在那里。”王禹诺说,这首《寻念》就是她心底的那个“念头”,是她对家乡、对儿时记忆那份割舍不掉的“念情”。

“作为‘龙门推荐官’,我一直想做点力所能及的事,而音乐是最适合我的,也是我最擅长的方式。”王禹诺表示,她去年第一次尝试为杭州亚运会创作的原创歌曲《为梦而聚》收获了不少好评,激励她为家乡再创作。而这次她选择向前迈进一步,不仅自己作词作曲,还自己演唱。“毕竟心底的这份‘念头’还是要自己来表达。”她笑着说。

“黑白的墙面勾勒出童年的轮廓,小小的石头堆砌一条回家的路。”王禹诺说,这句歌词就是她对家乡龙门最初的印象。“龙门是一座充满烟火气的千年古镇,我从小生活在那里,对奶奶家有着很深的感情,是藏在心底最美好的记忆。”她说,小时候潺潺的溪水、儿时的欢语、爸妈的呢喃都是她的“想念说不出的念”。

除了对家乡、对童年的那份割舍不掉的“念头”,《寻念》里也藏着王禹诺自己的“独家记忆”。“巷口的那家馄饨店,奶奶小酒缸



王禹诺

里的糯米香,太让人着迷了。我想这也是每一个熟悉龙门的人心照不宣的美好。”

期待将这个“念头”变成美丽的画面

“时光清浅一幕幕一步一步,想念说不出口;月色摇曳一点点一年又一年,已然为心念。”有听过《寻念》的人说,内心受到了不小的触动。

“虽然歌词我写得很含蓄,意象也很简单,但里面的某一个词、某一句话,可能会让大家有共鸣。”王禹诺觉得,对童年、对家乡的那份最初的美好,其实就藏在每个人的心里。“我希望通过这首歌,在勾起大家美好记忆的同时,对龙门这座诗意古镇、对

富阳的山山水水产生那么一丝念想!”

王禹诺说,有朋友表示,听了她的歌,脑海里总会不由自主地泛起一段又一段美好的记忆,非常有画面感,建议她为歌曲拍个MV。“这个我已经在考虑了,就在富阳取景拍摄,向大家推荐我的家乡。”王禹诺期待能找到几位志同道合的小伙伴一起合作,继续将她心中的“念头”变成动人的歌声和美丽的画面。



扫一扫听歌

富阳区“青志联盟”成立



“青志联盟”11对组合登台喊出各自的口号

本报讯(记者 骆晓飞)昨日,“凝聚志愿力量·助力社会治理”富阳区“12·5”国际志愿者日活动暨青志联盟成立仪式在杭州科技职业技术学院举行,活动发布了《青志联盟倡议书》,三所高校团委携手富阳区优秀公益组织共同参与志愿服务和社会治理,形成公益组织联合高校学子常态化参与基层治理机制。

富阳区“青志联盟”是由中共杭州市富阳区委社工部、共青团杭州市富阳区委联合发起,杭州科技职业技术学院、浙江中医药大学、浙江建设职业技术学院三所高校团委携手参与,滴水公益、阳光公益等全区优秀社会组织代表共同配合,通过校地共建、公益结对、资源共享等全方位合作形式,切实助力富阳高水平社会治理的联盟组织。

成立仪式上发布了《青志联盟倡议书》,倡议大家不忘初心,争当“志愿精神”的宣传者;脚踏实地,争当“美丽富阳”的参与者;奋发进取,争当“校地合作”的践行者。“青志联盟”将积极发挥联盟优势,加强与属地各公益组织配合对接,充分学习公益组

织的团队精神,优势互补、资源共促,打造更多有辨识度、接地气的公益项目品牌。仪式上,11对结对共建示范组织登台亮相,护校行动志愿者接过旗帜,高校和公益组织负责人代表作了表态发言,仪式后还举行了志愿服务培训。

团区委相关负责人介绍,组建富阳区“青志联盟”,打通了高校青年志愿者与社会领域公益组织之间的信息壁垒,实现工作共商、阵地共建、资源共享、活动共办。“青志联盟”的成立搭建了系统化的沟通联系渠道,目前,根据学院特色和公益组织主要服务领域,进行了11组“一对一”配对,11对组合将联合开展各类志愿活动。接下来,还将发布属地高校各学院和属地公益组织的简介与联系方式,可以自由合作形成“青志联盟”服务体系。同时,可以发挥“青志联盟”聚集作用,互相取长补短,高校志愿者向公益组织前辈们虚心讨教,学习志愿服务组织经验和实用技巧,公益组织志愿者向高校志愿者学习前沿理念和新潮文化,让自己“保持年轻”。

医疗服务大提升

富阳区乡贤名医助力西部县域公共服务能力项目启动

本报讯(记者 周晓露)近日,富阳区乡贤名医助力西部县域公共服务能力项目(糖尿病预防与规范管理在县域医共体学科发展)启动,该项目将持续至2025年7月,进一步提高基层医疗卫生机构慢性病防治和健康管理能力,维护广大人民群众健康。

该项目由乡贤名医倪海祥教授牵线,区卫健局组织开展,项目共分为启动会、培训会、评比会、半决赛、决赛、总结会六个阶段。其间将开展9场培训会,每场覆盖3家医共体分院,培训采用理论培训、案例分析和专家点评三种方式,强化基层糖尿病及并发症筛查标准化和诊疗规范化,提升基层健康管理能力。评比会也将开设9场,每场覆盖3家医共体分院,评比会要求各学员在会前3天提交案例材料,经区医共体甄选后,项目专家组进行现场评审,每场评比将推选出1份优秀案例。2025年6月进入半决赛、决赛阶段,

由项目专家组评选出三份优秀案例,以赛促学,提升基层医疗卫生机构服务能力。

启动会上,倪海祥教授以案释事,通过对一例糖尿病医学鉴定案例庖丁解牛式的讲解,生动形象地阐述了社区糖尿病预防与规范管理的重要性和紧迫性。同时,他指出目前社区糖尿病防治存在管理重视程度不够、诊疗流程不严谨、居民自我管理积极性不高等问题,基层糖尿病防治工作任重而道远,基层医务人员糖尿病防治能力提升永远在路上。

培训后,各基层医务工作者纷纷表示受益匪浅,对糖尿病防治有了更深入的理解,并对如何进一步提升糖尿病防治管理能力有了明确认识。他们期待不断提升业务水平,以专业为基石,用爱心护航,为“糖友”构建健康守护伞。



红吉看天

今日天气 | 白天多云到阴,夜里转阴有时有小雨 气温:8~15℃ 平均相对湿度65% | 明天 | 阴有小雨 气温:8~13℃ | 后天 | 小雨转阴 气温:8~12℃

今晚起雨水“上线”

未来五天气温逐日下滑

本报讯(记者 胡红吉)随着北方冷空气发起新一轮攻势,富阳天气基调向阴冷、湿冷转变,阴雨天气将于今晚“上线”。最新预报显示,未来五天,气温持续下滑,无论是最高气温,还是最低气温,都将出现今年下半年以来新低。

昨日,冷空气开始向南渗透,城区最高气温止步于14.3℃,与前天相比,降幅明显。同时,冷空气带来输入性污染物,导致空气质量下降,肉眼看起来就是雾茫茫、灰蒙蒙的一片。

根据空气质量预报,今天白天仍有轻度污染,首要污染物为PM10,建议大家适当减少户外锻炼,敏感人群出门可佩戴口罩。今晚开始,随着大气扩散条件改善,污染物浓度将有所下降,空气质量也会逐步好转。

中央气象台分析,新一股冷空气已经准备启程,12月5日至8日将再次影响我国中东部地区,主要降温时段集中在6

日至8日。在补充冷空气和阴雨天气的联手影响下,南方大部气温集体下跌,湿冷感非常明显。预计7日至9日,长江中下游多地最高气温将一路下滑至10℃上下,一些地方最低气温还会逼近冰点。

具体到富阳,未来三天,都是阴阴雨雨的天气,其中,明天阴有雨,雨量小到中等,周五到周六,主打阴天,有分散性小雨。8日至9日,转为多云天气,阳光可能回归。

目前来看,这轮冷空气将让日平均气温下降4~5℃。先看最高气温,今天仍有15℃左右,明天开始,一天比一天降低1℃左右,等到7日至8日,仅有10~11℃,午后体感也变得冷飕飕。再看最低气温,今天到周六,早晚都在8℃上下,8日开始,天气重新放晴,在夜间晴空辐射降温作用下,早晨变得更冷,预计9日最低气温平原地区跌至0~2℃,山区普遍在0℃以下。

放眼全国,根据最新季节分布示意图,目前我国冬季的前沿已经推进到四川盆地至长江中下游沿线。接下来,南方“湿冷魔法攻击”持续发力,入冬进程快速推进。华南地区迎来秋季,最高气温不断刷新下半年新低,正是凉爽的季节。四川、重庆、贵州一带则是降水最为频繁的区域,日照稀少。近期准备出差出游的朋友,要关注各地秋冬换季期间的天气变化,做好行程安排。

富阳城区空气质量预报(12月4日)	
空气质量指数	100—120
空气质量级别	Ⅲ
空气质量描述	轻度污染
首要污染物	PM10
建议:儿童、老年人及心脏病、呼吸系统疾病患者应减少短时间、高强度的户外锻炼	
生态环境富阳分局和区气象局 2024年12月3日16时发布	

传递温暖

爱心能量