



重庆“90后”讲解员与诗词“恋爱”： 诗与歌交织 情与景交融

“‘峨眉天下秀，青城天下幽，剑门天下险，夔门天下雄’，这里便是以‘天下雄’号称的夔门……”在壁立如削的夔门左岸，传来阵阵铿锵有力的讲解声。

作为重庆奉节白帝城·瞿塘峡景区的一名讲解员，胡红将奉节上下千年历史文化娓娓道来，引导游客穿行于古今之间，感受诗词的前世今生。

这位浓眉大眼的90后小伙并非旅游专业出身，大学所学是建筑。胡红当上讲解员，与诗词结缘，始于一份热爱，一份故乡情结。“我去工地干过，也在外地待过一段时间。回到奉节，机缘巧合下进入景区工作，我就越来越喜欢我的家乡，对诗词的喜爱也愈加热切。”胡红说。

刚接触讲解员工作时，胡红还对奉节的历史文化背景一知半解，便开始恶补中国诗词和相关历史文化。凭借对诗词的热爱和不懈的学习，胡红连续两届参加了奉节县“才

子佳人”诗词挑战赛，并在2020年取得冠军。勇于挑战的他进而报名参加《中国诗词大会》的海选，想将家乡的诗情画意带给全国观众。

2022年《中国诗词大会》，胡红第二次以百人团选手身份参与节目演播厅录制，此前的第五季中，他曾在节目中唱起了刘禹锡的《竹枝词二首·其一》，婉转悠扬，获现场掌声连连。

再次来到《中国诗词大会》的舞台，他的心态也发生了改变，“从前认为自己答题一定要又准又快，现在则想自己放松下来，多向别人学习。”

胡红纯粹地热爱着诗词：“感觉和谈恋爱一样，你觉得它什么都好，就想每天跟它多待一会儿，跟它多聊聊天说说话，多接触一点，诗词也是陪伴人生的一部分。”

胡红还喜爱唱歌，喜欢的歌手是周杰伦，曾经有一个梦想是成为歌唱家，在全世界开演唱会。如今，

胡红穿梭于山水之中，兴之所至，就用耳熟能详的曲调即兴哼出朗朗上口的诗句，让诗意随着“众水会涪万，瞿塘争一门”的水势浩荡东泻。

将诗词融入歌曲，便是胡红对从前梦想的另一种解析方式。

“其实每个人都应该怀有诗意，每个人心中都有诗与远方，只是装了多少不同而已。”如同不会轻易放弃梦想一般，胡红一直在寻找“诗与远方”的路上。

回归现实，身为讲解员的他正为成为一名优秀的旅游传播者而努力。胡红称，景区可以增设一些互动性、体验性的项目留住游客，让游客更多地去欣赏奉节的诗与美。

诗与歌交织，情与景交融。当记者问胡红最想给游客推荐哪一个景点时，他说，这是一个让人无法拒绝的地方，“每一个景点都是我所爱之中的最爱，没有之一。让更多人了解它们，爱上它们，就是我的价值。”

南宁特警女“神枪手”：手上挂着三斤重物练耐力和稳定性

“为练稳定性和耐力，在练手枪瞄准时，我要在手上挂三斤重物。”广西南宁市公安局特警支队一大队民警黄燕湖近日在接受记者采访时表示。

2012年，黄燕湖从西安理工大学微电子专业毕业后，回到南宁报考公务员，同年10月，她被分配到南宁市公安局特警支队。由于枪法精准，她被誉为警界中的“神枪手”。

初见黄燕湖，她身材精瘦高挑，面容秀气。从相貌上看，根本看不出她是一位特警“神枪手”。“我不是天赋型的枪手，一开始也很害怕打枪，后来觉得，既然从事了

特警这个职业，就要想办法克服。经过三年时间的训练，才克服了恐惧心理。”黄燕湖说。

刚入警时，由于体能和射击基础较差，尤其是负重跑步之后的射击训练，体能更是吃不消。每次训练过后，黄燕湖总会偷偷加练，她在别人看不到的地方默默努力付出，重复着枯燥的射击动作，晚上睡觉前也要模拟练习枪械动作。

“训练向来都是男女平等，女特警的训练强度和男特警是相同的。”黄燕湖说，“枪顶在肩膀上，力道会一直传到腰椎，对女性来说的确比较辛苦。”每天身穿重达七公斤的装备进行训练、模拟演习、

负重长跑越野、摸爬滚打、出任务，早已是家常便饭，随之而来的是晒黑、起茧、淤青、磨破裤子。

要想练就过人的本领，要求枪手具备稳健的心理素质，一次呼吸、一次心跳、一次风吹、一次草动都有可能影响射击准确度，黄燕湖一次又一次地记录着射击结果，努力调整着，努力使自己在不断的训练中做到人枪合一。手臂的力量是精准射击的关键。为达到弹无虚发和更稳的控枪，黄燕湖反复进行端枪、定枪和力量训练，甚至会把步枪挂在手上模拟重量训练。

兰州：市民非必要不离兰，空间相对密闭场所限制客流

据“甘肃发布”微信公众号消息，3月9日，兰州市新冠肺炎疫情联防联控领导小组办公室发布通告，请广大市民群众密切关注疫情动态，非必要不离兰，确需离兰的需凭健康码绿码和48小时核酸检测阴性证明通行，全程做好个人防护；麻将馆、洗浴、影院、剧院、歌厅、舞厅、足疗店、按摩院、游戏厅、网吧、剧本杀、密室等空间相对密闭场所要依照属地疫情重点区域与非重点区域划分的防控要求，分级分类实行限制客流、限制时间、限制营业等防控措施，密闭场所人员原则上控制在50人以内，并认真落实报备等各项防控措施。

云南临沧两地划定为中风险地区

记者从临沧市镇康县应对疫情工作领导小组指挥部获悉，根据国务院联防联控机制有关规定，经专家组综合评估研判，镇康县疫情防控工作领导小组指挥部决定，自2022年3月7日起，将镇康县南伞镇新城社区中缅商贸城步行街商住楼1栋(1-15号)、安然商业街区7栋、8栋划定为中风险地区。

从临沧市耿马自治县应对疫情工作领导小组指挥部获悉，根据国务院联防联控机制有关规定，经专家组综合评估研判，耿马自治县应对疫情防控工作领导小组指挥部决定，自2022年3月8日起，将耿马自治县孟定镇孟定中意超市分店楼(整栋)、孟定诚信寄售行划定为中风险地区。

天津市南开区划定封控区和管控区

根据疫情防控形势，天津市南开区疫情防控指挥部10日发布关于划定封控区、管控区通告如下：

一、即刻起，划定嘉陵道街易川里小区7号楼1门为封控区。封控区内，实行区域封闭、足不出户、服务上门管控措施，定期进行核酸检测，健康码赋红码。

二、划定嘉陵道街易川里小区7号楼2门为管控区。管控区内，出入口全部封闭，严格落实管控措施，严禁聚集，按照统一安排，有序下楼到指定地点进行核酸检测，健康码赋橙码。

通告称，南开区已建立完善的物资保供机制，能够充分保障生活必需品供应。请广大居民在封控、管控期间，严格遵守《中华人民共和国传染病防治法》履行公民法定义务，配合、服从社区工作人员统一安排。密切关注官方权威发布信息，不恐慌、不信谣、不传谣、不造谣，一切以官方通报为准。请广大居民安心居家，后续安排将根据疫情发展及时告知。封控、管控期间，如有咽干、发热等异常，请及时向社区报备。如有健康码赋码错误情况，请及时联系属地居委会。