

## 一天乘坐两趟7路公交车 两次都看到很温暖的一幕

——：  
最近，我乘坐7路公交车，一天里看到了两件好人好事，让人很感动。

主持人：  
呵呵，好人好事值得大家点赞，说说当时的具体情况。

——：  
那天下午2时许，我在汽车东站等7路公交车，这时一辆牌照为浙GL0832车牌的公交车驶入站点，一名乘坐轮椅的残疾人在家人的帮助下从后门上了公交车。车辆行至中医院站点后，这位坐轮椅的乘客要下车，可由于行动不便，即便有家人的帮助，下车仍然很困难。这时，司机师傅看到了，就主动走到下客门处，将坐轮椅的乘客慢慢搀扶下车。

主持人：  
这位司机真热心，虽是举手之劳，却能温

暖他人的心。

——：  
说来也巧，我办完事后返回东站，又坐上了浙GL0832公交车。这时，一位60多岁的阿公上了车，老人额头、脸部、手部都有伤，面色痛苦。他还没走到座位，人一瘫软下去就要倒下去。当时远通公司的两位安全员正在这辆公交车上例行检查，他们和乘客一起，立刻上前帮忙，把老人搀扶到爱心专座坐下，并一直守护在老人身边。坐了一会儿，老人缓过劲来，向大家诉说前几天他遭遇了车祸，头、手、腰椎等部位都受了伤。两位安全员一路守护着老人，听说下车后还把老人平安护送回家。

主持人：  
服务行业的工作人员，如果都像这位司机，这两位安全员这样有爱心，我们的世界将变得更加温暖。

## 很多人到华釜山健身 但这里手机信号不稳定

大笑无声：  
环境幽美、山峰秀丽、风光独特、空气清新的华釜山成了休闲健身的好场所，每天都吸引不少爬山爱好者到这里锻炼身体。

主持人：  
是的。随着生活水平的提高，农村也像城里一样，处处都有健身休闲场所。

可是，每次到华釜山健身，总感觉有一点不方便，手机经常接不到电话。

主持人：  
只要一进入华釜山，手机就没有信号吗？

大笑无声：  
手机信号时有时无，不稳定。希望有关部门能在这里建一个信号塔，方便大家。

## 孩子要从小学会保护自己 家庭安全教育至关重要

涓涓：  
稚嫩儿童受到性侵犯的新闻屡屡见诸报端，歹徒利用了孩子的天真无知，将魔爪伸向他们。孩子要学会自保，家庭安全教育至关重要。

主持人：  
是的。很多家长羞于启齿，对性这个话题总是避而不谈。

涓涓：  
所以家长应该好好学习这方面的知识。教育孩子不要独自待在僻静的地方，外出活动前要征得父母的同意，尽量避免黑夜单独外出，不要轻易相信陌生人，不要跟不认识的人外出。这些都是家庭安全教育的基本内容，但家庭安全教育一定会涉及性别、隐私的

范畴，必须从小教育孩子，要学会保护自己。

主持人：  
在日常生活中，父母要帮助孩子树立性别意识，让他们知道男女有别。

涓涓：  
是的，帮助孩子建立保护自己的安全意识是父母重要的责任。孩子没上幼儿园时，我就教育孩子，让他了解自己的身体，不能乱碰别人身体上的某些部位，也不能让别人触碰自己的隐私部位。有些家长会觉得不好意思，说得含含糊糊。其实，要让孩子及早认识身体上的部位，还要告诉他们，这些隐私的部位地方除了爸爸妈妈帮你洗澡或是医生检查外，任何人都不能看也不能碰。

## 从小体弱多病的父亲拥有独门健身法宝 还坚持看报、看电视来开阔视野

山锋：  
我父亲今年70岁，从小体弱多病，但他如今身体却很好。因为他拥有乐观的心态和一个独门健身法宝。

主持人：  
哦，什么健康法宝，可以分享一下吗？

山锋：  
多年来，我父亲一直坚持锻炼。一、早上起床后，适度地活动头、胳膊、颈椎、腰腿等部位，预防颈椎病、腰腿麻木。二、经常按摩耳轮、合谷、手心、三

里等穴位，有效预防心血管疾病。三、坚持每天散步和爬山，在家做一些力所能及的体力活。

主持人：  
有规律而适度的锻炼，是老年人很好的养生之道。

山锋：  
是的。父亲只要谈起他的健身心得，总是自信地说，疾病不可怕，可怕的是没有好的心态和正确的锻炼方法。父亲还坚持看报、看电视，活跃思维开阔视野。

移动光宽带

小钱大速率  
加快不加价

20M光宽带 包2年900元  
一次性送200元话费

新装或续费的20M用户首年可免费提速至50M

★新装宽带用户需支付100元设备调测费和100元设备押金；需办理统一支付，光宽带受理范围以线路覆盖区域为准。★活动截止时间以办理网点实际受理为准，更多详情请垂询10086。

10086

## 做生活的有心人 旧报纸也能派上新用场

缓缓：  
家里订的报纸，一个月下来，攒了一大堆，扔掉可惜，卖又卖不了几个钱。其实我有一个方法，可以把它们重新利用起来，变成生活小帮手。

主持人：  
快分享一下，让大家都学起来。

缓缓：  
先在报纸上喷些水，然后用来擦拭玻璃，最后再用干报纸擦一次，可以使玻璃光亮如新。家里的浴缸有沉积的污垢，可以在浴缸上铺上一些旧报纸，用来吸收水分并轻轻擦拭，一两次后，浴缸也就自然变得干净了。用旧报纸保存蔬菜也是不错的选择，用报纸把蔬菜包起来，放在通风阴凉的地方，蔬菜可以多保鲜一两天。

主持人：  
呵呵，家里的旧报纸发挥余热，变废为宝了。

## 午睡时，小偷顺走桌上的包 大家要注意办公室安全

Kisses&Hugs：  
现在的小偷真大胆，大白天把我放在办公室里的包偷走了。

主持人：  
发生什么事了？

Kisses&Hugs：  
前几天下午一点多，我在办公室休息时，桌上的包被偷了，里面有多张银行卡和身份证。

主持人：  
一般人认为办公室里有同事在，会比较安全。有些小偷冒充来办事的人，或谎称走错门，只要有机可乘，就顺手偷窃，所以贵重物品还是不能放在办公室里。

Kisses&Hugs：  
嗯。我们的办公室就在一家银行的楼上，周围全是监控，没想到小偷这么大胆。

主持人：  
监控上能不能看清楚小偷的模样？

Kisses&Hugs：  
监控我还没看，明天民警要过来调取监控录像。

主持人：  
损失大吗？

Kisses&Hugs：  
还好手机在身边没偷走，主要是身份证、银行卡和车钥匙被偷了，补办比较麻烦。提醒一下大家，办公室里也要谨防小偷，不要认为周围有监控就放松警惕。

主持人：  
是的。不要把物品随手放在桌上，或者出门不上锁。办公室里的贵重物品最好锁入柜中，最后一个离开办公室的人一定要记得锁好门窗，不给小偷有可乘之机。