

11岁小姑娘 仗剑天涯 的武侠梦

2周岁开始习武,至今参演了20多部影视作品

金庸小说中容貌秀美,武功轻灵飘逸的小龙女深入人心。在我市民主小学五年级也有一位“小龙女”,她痴迷武术,练就一身武艺,在各大赛场上斩获24枚金牌,有着一个仗剑天涯、女侠梦的她,同样在影视道路上大放异彩,8月底刚参加山东卫视节目《育儿大作战》,至今已参演了20多部影视作品。

记者 吕晓婷

出生武术家庭 从小就特别好动

2008年,朱晨苒呱呱坠地在武术家庭。爸爸朱程鹏是一家武馆的教练。也许是遗传了爸爸的武术基因,朱晨苒从小就展现出不一样的运动天赋,别的小女孩喜欢洋娃娃,她却痴迷于武馆里哥哥姐姐的武术表演,还有模有样地模仿武打动作,嘴里还不时发出哈哈的武打声。

晨苒从小就特比好动,才一岁半的时候,爬楼梯就不喜欢大人抱,要自己走。家里的楼梯、桌子都是她的“游乐园”。小区的滑梯,她喜欢爬上去再跳下来。朱程鹏说,女儿是因为好动才走上武术之路的。

看到朱晨苒从小就对武术展现出的热爱,在她还只有2周岁时,朱程鹏就带她到武馆开始基础性训练。

拉韧带是习武中最先需要克服的,因为朱晨苒韧带比较硬,刚开始拉时,每次都会哭,甚至因为疼痛想过放弃。每当这个时候,朱程鹏和妻子就会在一旁鼓励她,让她坚持下去。习武是一个修身和修心的过程,它不仅能改善习练者的身体素质,起到强身健体的作用,更能提升习练者的意志力和自信心,增强抗压能力。韧带拉开了,朱晨苒的第一个难关就爬过去了,意志力越来越强大,武艺也随着训练一天天进步。

为习武吃尽苦头 但满满收获值得回味

2011年,年仅3岁的朱晨苒参加了第八届浙江国际传统武术比赛,是当时年龄最小的选手。后来,朱晨苒又多次参加了省级、国家级比赛,先后斩获金牌24枚。

成绩的取得让人欣喜,但是习武总归是一个吃苦的过程,光鲜亮丽的表面需要付出无数的努力与汗水。朱晨苒8年武术生涯中吃过的苦,一直陪伴在一旁的朱程鹏心里十分清楚。

刚开始时,每天早上5点就要起床,6点开始训练。放学后除了日常

训练外,女儿还会偷偷加练。朱程鹏说,朱晨苒每天要完成蹲马步、劈叉、压腿、弓步等一系列基本功训练。尽管这些是最简单的训练,

但要长期坚持下来,并且每个细节都做到位,并不是一件简单的事情,很多比她年长的孩子都没能坚持下来。

朱晨苒为了习武吃尽了苦头,对于身为父母的朱程鹏和妻子来说何尝也是同样在吃苦。一方面,他们要当严师,帮助女儿完成训练。另一方面,他们又要当好慈爱的父母角色,在女儿最困难时及时给予帮助。

一名好教练的指导,比孩子自身更重要,培养孩子的兴趣,才能在艰苦的训练中坚持下来最终收获荣誉和大家的肯定。就这样,在朱程鹏的指引下,朱晨苒朝着自己的武侠梦一步一步迈进。

走上影视道路 参演20多部影视作品

2015年,因为一次偶然的机会,让朱晨苒走上了影视道路,也让自己的武侠梦得到了实现。

当年上半年,电视剧《二毛驴从军记》在西溪影视基地招募小演员。抱着试一试的心态,朱晨苒参加了试镜。经过层层选拔后,她成功被选中,迎来了人生的第一次拍摄。

凭借着良好的功底,不怯场的表现,朱晨苒给观众和导演们留下了深刻的表现,此后获得了越来越多的机会。

去年7月份,朱晨苒第一次参加央视《非常6+1》海选,入选了栏目组的资料库,后来栏目组导演联系她,确定了行程。之后,她又参加了央视《向幸福出发》《幸福账单》、湖南卫视

《逗吧乐七天》、广东卫视《考不好没关系》等综艺节目,和管彤、朱迅、撒贝宁、杜海涛等著名主持人同台交流。截至目前,朱晨苒先后参演了电视剧《传奇大亨》《天下粮田》《守护者》《夜天子》

《梦回大清》;网络剧《悟空日记》《胡莱三国》《心宅猎人》;网络电影《安全的名义》《执恋》《跃影江湖》《妖妖猎人》等20多部影视作品。

正义感十足 在学校总是行侠仗义

见女儿在影视道路上取得成绩后,朱程鹏又怕女儿仅仅局限在现有的掌声中,一有机会便带女儿参加大大小小的比赛。

外面的世界很大,比她优秀的人也很多,如果她一直处于掌声和鲜花中,她就不会进步。每参加一次比赛或节目,她就会见识更广阔的世界,结识更多优秀的人,才能明白学无止境,不进则退。朱程鹏说。

尽管在武术、影视上取得了不错成绩,但是朱程鹏对女儿的学业要求从未放松。朱晨苒成绩一直比较稳定,每个学期都被评为“四好学生”或者“优秀少先队员”,还积极参加校运会、舞蹈节、书画展、朗诵比赛等。

朱晨苒的心底有两位偶像,一位是替父从军的巾帼英雄花木兰,另外一位是东方女侠杨紫琼。在学校,朱晨苒就是一个正义感十足的人。同学之间有矛盾,她总出面调解。她觉得作为女侠就该行侠仗义,帮别人解决困难,感觉有一种当大侠的感觉。朱程鹏笑着说。

谈起女儿的未来,朱程鹏说:希望她能到更好的地方去学习,把中国武术发扬光大,圆自己的武侠梦。

为变压器搭建金属防护架反致停电 搭建金属防护棚需提交申请

记者 程明星

本报讯 以后我们在变压器旁搭建金属防护棚前,一定按安全规范条例执行。近日,浙江卓诚兆业投资开发有限公司的施工人员在开展用户电力设施安全专项整治的市供电公司、东城供电所运检班的电力员工再次表示歉意及感谢。

在皇城北路附近,不少高楼大厦正如火如荼地建设中。庞大的工程,需要专用的临时变压器。该区域附近不少的投资开发公司都陆续搭建建楼专用的临时变压器。

工地的塔式起重机时不时要旋转吊臂,我们就想着给这5根电线杆、4台400千伏安的变压器搭一个金属防护棚,方便作业起重机工作人员的判断,防止起重臂或是起重吊钩触碰到电线杆。工地负责人刘先生说,搭建金属防护棚原本是为了更好地作业,却不想因工人的疏忽,导致工地及附近村子供电线路的瘫痪。幸好市供电公司的整治小组来得及时,为他们解决难题。

电力员工王红斌说,接到施工队的求助,东城供电所运检班的电力员工第一时间赶往现场展开抢修作业。现场排查发现故障原因是施工人员在搭建过程中,将金属管触碰到了电线杆的引线,导致卓诚兆业支线一号杆开关跳闸,并进而引起工地上6台变压器及堰下赵自然村630千伏安变压器部分区域停电。整治小组当即责令施工队拆除了金属防护棚,并对该工地的变压器逐一开箱,检查部件是否烧毁、线路是否接触良好等。

据了解,近年来因施工队施工不当,挖断地下电缆、吊机撞倒电线杆,导致变压器故障、区域性停电事故屡见不鲜。按照规定,变压器周边5米半径内为电力设施防护区,在防护区内搭建建筑物容易对电力设施造成损坏,对自身也会存在安全隐患。市供电公司提醒:施工单位如果必须搭建金属防护棚,可向辖区内的供电所提交申请报告。在合理合法的情况下,辖区供电所会给予批复,并派遣电力员工对变压器暂时停电,配合施工队搭建完毕防护棚,再恢复变压器供电。



整治用户电力设施 维护安全用电秩序

主办单位:永康市安全生产委员会办公室
协办单位:国网永康市供电有限公司

这个国庆,阳光爱心花朵们幸福感爆棚

记者 程明星

本报讯 把面粉捏成团,再用擀面杖搓成条。6日,在教师进修学校,市阳光爱心义工协会“爱·陪伴”之厨神挑战赛正在火热比拼。40名的阳光花朵和阳光小天使,跟着红灯笼面食馆的师傅学习中式面点制作。

你的面条做得真好!阳光花朵和阳光小天使将自己制作的面条递给志愿者们品尝后,收获了不少赞赏。

阳光爱心义工协会理事陈莉萍说,通过厨艺竞赛的形式,不仅锻炼孩子们的动手能力,也让孩子学会分享,懂得感恩。

过去的这个国庆,阳光花朵们度过了一个不一样的假期。除了厨神挑战赛,2日他们还收到了协会送出的助学款。当天,市阳光爱心义工协会组织了188名志愿者,分成41组,为230名阳光花朵送去助学款。

今年首次加入“爱的抱抱·阳光

助学”公益活动的胡公书院团队,也在院长胡联章的带领下,完成了石柱站方向阳光花朵的助学帮扶。

在助学帮扶活动中,志愿者不仅为孩子们送上了助学款,还送上了力所能及的帮助。得知有孩子面临毕业找工作问题,协会名誉会长、全国人大代表黄美媚也发出邀请,让孩子有机会可以去道明光学锻炼。



扫一扫 看视频