

## 高中统考首日平稳，宁波交警提醒： 避开高峰！明天赶考请提早出门

记者 王晓峰 李臻  
通讯员 徐莹莹

昨天是2024年浙江省普通高中学统考首日。

当日上午7点，记者来到效实中学白杨考点。虽然距正式开考还有一个小时，已有考生陆续来到现场。

据悉，本次考试对考生及其携带物品实行“二次安检制”。首次安检前，考生应将所有与考试无关的物品上交领队教师或家长。考生通过智能安检门后，经封闭通道直达考场。

“这次白杨考点设置了54个试场，共有1577名学生来这里考试。”在校门口，效实中学副校长黄琪锋向记者介绍。虽然考生人数

众多，但记者看到现场秩序井然。黄琪锋告诉记者：“为避免人流过于集中，考试前几天我们就联系了各个学校，通知学生错时进考场。同时现场安排了多名老师、志愿者为考生指引服务。”

记者昨日从市交警指挥中心获悉，根据平台报警记录，昨天仅有两名考生发生意外，需交警出手相助，总体情况相对较好。但广大考生及家长不要掉以轻心，出门前还是要做好准备。

昨天上午7点20分，有家长向鄞州姜山交警中队求助，称孩子前往宁波市第四中学参加考试，但身份证落在了家里。

接到报警后，辅警章晨雷和潘建杰立即赶到考生所住小区门口，从焦急的家长手中接过身份证。随

后，两人驾车赶往考点，一路疾驰，终于在7点45分到达，将身份证交给在学校门口等候的老师。随后他们拍了一张现场照片，通过微信向考生家长“报平安”。

另一起求助警情发生在江北。昨天上午6点50分，江北庄桥交警中队接到一个求助电话。一名女子报警，称自己儿子要在宁波市第四中学考试，突然发现身份证忘带了。她担心交通拥堵，回家去取会耽误时间，请求交警协助。

交警铁骑张志印接到指令后，立即与家长联系，获悉她所在位置后，骑车赶了过去。接上她后，张志印又往考生所住小区“跑”，拿到身份证后前往考点。7点17分，他们成功将身份证送到考生手中。

“今天求助警情较少，这是好事。三天考试，有两天是在双休日，没有早高峰的影响，交通出行环境较为‘友好’。另一方面，第一场考试开始时间为上午8点，意味着考生出发时间更早，与很多人的出行时间错开了。”宁波交警相关负责人说，在这样的情况下，即使有个别考生忘带证件了，只要距离不是特别远，还有充足的时间来解决问题。不过，考生出门前还是要好好检查一番，千万别忘了带证件。

明天是考试最后一天，学生赶考会遭遇一周中最堵的交通早高峰。宁波交警建议，考生及家长要提前做好准备工作，尽可能早出门，避开交通拥堵高峰，同时预留充足时间，以防万一。

## 这个健身教练不简单 8年吸引600多万人次线上健身



徐涛（前左）在带领市民做热身运动。（林海摄）

### 凡人星事

记者 林海

2024年元旦，在宁波市迎新人群体健身跑活动的开幕式现场，一位资深健身教练带着大家进行热身锻炼。他，就是前不久被评为2023年全国“最美社会体育指导员”的徐涛。

徐涛1986年出生于宁海县，读大学时他就是一名健身爱好者。“大学时，我进过跆拳道校队、羽毛球球队和排球队，每天从早练到晚，在同学中算是另类。”徐涛说。

从浙江师范大学毕业后，徐涛当过宁海中学的高中数学老师。高中生面临高考，普遍压力较大，徐涛作为班主任，就组织学生一起在操场上跑步，一段时间后学生们一个个精神焕发。他亲眼见证了体育的力量，后来他干脆跳槽去宁海县坎城中学，当了一名体育老师。

2010年，徐涛成立了QQ群“霸血健身”，带领100多个网友一起锻炼。考取国家三级社会体育指导员证书后，他在2015年和小伙计一起建立了“Fitnow遇见”公益健身志愿服务平台，以线上抱团健身运动的方式吸引了许多热爱健身的小伙伴。“Fitnow”就是随时随地运动的意思。我们当时也没想到，这样的运作模式在国内还没有先例。”徐涛说。

平台通过微信群运作，开始招兼职教练、班主任进行指导和管理，学员人数不断增多。“不到1年，学员就从100多人增加到1万

人。”徐涛说。此后，“Fitnow遇见”的影响力越来越大，学员人数一直稳步增长，到2019年突破了100万人次。

对大多数人来说，坚持运动就要对抗惰性。徐涛坦言，他们也尝试过很多方式鼓励大家坚持运动，但效果甚微。最后，他们发现“交押金”的方式效果较好。学员入群先交99元作为押金，抵换兑换5个训练积分，如果在40天内完成训练且积分没扣完，押金会全额退还本人。所以，不少网友在加入社群时的目标就设定为“努力40天，赚回99元”。

随着粉丝越来越多，他们的玩法也越来越有新意。团队自主研发斯巴达、瑜伽、运动损伤恢复、产后修复以及肥胖者生活方式调整等八大类大健康课程。徐涛说，为了验证健身方法的有效性，他常拿自己做实验，这个月增重，下个月减脂，通过自身体验效果来激发大家的健身热情。

因为是公益平台，徐涛团队没有资金来源。他们便通过销售运动健身装备、团队内部集资、拉赞助等办法，先后募集资金100多万元供平台运维。

“Fitnow遇见”公益健身志愿服务平台解决了人们没时间、没场地、一个人不知道怎么练、不易坚持等健身难题，8年来吸引了600多万人次参与线上健身，学员遍布中、美、德、日、韩、澳等国家。

2023年，“Fitnow遇见”公益健身服务团队被评为2023年度浙江省最佳全民健身志愿服务组织。他们运营的服务项目也成为2023年度全国全民健身志愿服务优秀案例。

## “法宝老师”来啦

记者 徐能  
通讯员 张昊梓 周敏洁 文/摄

“哇，它来啦，它来啦！”前日，在海曙区段塘街道丽欣未来社区，AI机器人“法宝老师”为孩子们提供了一堂乐高搭建的体验课。

据了解，“法宝老师”具备强大的人工智能“法术”，能够凭借面部识别技术，准确地叫出每一个小朋友的名字，并做出相应的AI交互动作。小朋友们争先恐后地和“法宝老师”互动，期待被“老师”点到名。

现场，在“法宝老师”的带领下，孩子们根据操作步骤一步步地拼装陀螺乐高，“曲柄”“齿轮短轴”“大齿轮”……孩子们认真听，认真记，体验着科技带来的学习乐趣。“它让我学到了拼乐高和跳舞，而且还知道我的名字，我太喜欢它了。”小朋友宽宽说。

据悉，当天是首堂AI机器人体验课，后期社区将结合AI机器人特点研发出更多符合孩子年龄段与兴趣爱好的课程，寓教于乐，共享未来社区的智慧化升级。



## “娃娃春晚”60个在线展播节目火了 评选出来的优秀节目将亮相舞台

记者 林桦

热情洋溢的舞蹈、情感充沛的朗诵、创意十足的舞台剧表演、婉转悠扬的器乐演奏……自2023年12月14日雨派·现代金报联合宁波市文艺教育指导中心、宁波市综艺教育指导中心启动“2024宁波市娃娃春晚”活动以来，宁波各个学校积极踊跃参与，参与热情十分高涨。目前，在征集到的大量节目中，雨派客户端已选出了60个节目进行在线展播，评论区收到了许多好评：“没想到还有相声节目，太有意思了！”

“这些娃娃们可真棒！”  
“这些表演也太专业了！”  
……

象山海韵幼儿园是较早参与节目的学校之一，花式篮球操的节目获得了近20万人次的阅读量，“我们幼儿园的孩子个个都会打篮球，中、大班的孩子每天的早操就是篮球操。这次参演的篮球操节目是我们幼儿园的男幼师精心编排的，展现了孩子们的活力和自信。希望我们幼儿园的孩子最终可以凭实力登上‘娃娃春晚’大舞台。”

该园园长欧春萍说。每一个节目的背后凝聚着师生们共同的智慧结晶。海曙中心小学的时装表演节目《繁星》，创排灵感来自优秀校友王建宇建立科创实验室的事例，在节目中融入了声、光、电等元素，并将元宇宙、机器人的概念和宇航员形象融入服装设计。孩子们热爱科学、崇尚科学的情感通过艺术表演被再次激发。“孩子经常在家练习走台步、练体型。”一位爸爸看到孩子的表演节目登上雨派，回想起孩子在家

时的勤学苦练，感慨万千，“看到孩子在舞台上绽放光彩，自信无比，我们做家长的看着也高兴。”接下来“娃娃春晚”将进入网络投票阶段。主办方将根据专业评审和网络热度，从60个获得展播的优秀节目中，筛选出最终进入“2024宁波市娃娃春晚”的节目。除了展播之外，“娃娃春晚”快闪活动之前已在宁海西子广场和东钱湖附近举行过两场。萌娃们的精彩表演，引来路人的驻足观看。接下来还有几场快闪活动将举行。

## 危险！鄞州一小区露天堆放多个气瓶

### 求证新闻

记者 石景

“鄞州桑梓苑小区12幢有租户将附近工地的煤气瓶和建筑材料长期堆放在楼道单元门旁，存在安全隐患。”1月3日，有网友在宁波民生e点通群众留言板反映，楼下停放的三轮车上也有不少气瓶，该租户还将大量建筑材料堆放在车棚里，希望有关部门及时清理。

1月4日，记者前往桑梓苑小区12幢楼，看到楼道单元门旁立着3个大小不一的气瓶，还停着一辆三轮车，车上放满了建筑材料。由于车棚锁着门，内部情况不得而知。在12幢楼外的人行步道上停放着两辆三轮车，其中一辆三轮车上也放着3个气瓶，正在太阳底下曝晒。另外记者还发现，12幢3楼有住户飞线充电的情况。据了解，在常用气瓶中，氧气瓶的瓶身颜色为天蓝色，乙炔气瓶的瓶身颜色为

白色，液化气瓶的瓶身颜色为银灰色，氢气瓶的瓶身颜色为深绿色。此处的蓝色气瓶应为氧气瓶。记者从小区物业宁波雷斯顿酒店物业服务有限公司了解到，该租户住在12幢7楼，从事废品回收工作，这些氧气瓶和建筑材料都是他从附近工地收购来的，这样堆放已经有好几个月了。物业公司工作人员告诉记者，他们已多次上门跟该租户沟通，要求其尽快整改，并将情况反馈给房东。房东表示将会处理。另外，关于飞线充电的情况，物业公司工作人员表示会跟相关住户进行沟通解决。记者了解到，根据《宁波市出租房安全管理条例》规定，禁止出租人、承租人在出租房所在建筑的公共部位堆放可燃物，居住的出租房应当与生产、储存、经营易燃易爆危险品的场所保持安全距离。福明街道有关负责人表示，氧气瓶在长期曝晒后有可能发生氧气泄漏，而氧气是助燃气体，在特定条



小区楼道口堆放的气瓶。（石景摄）

件下会引发周边可燃物燃烧，故存在安全隐患，街道综治办将督促相关人员整改。当天傍晚，桑梓苑社区工作人员和物业公司工作人员已将这些氧气瓶搬离。发现身边问题，请您继续通过以下方式反映：

- 1.拨打热线81850000；
- 2.打开甬派App，在首页下方点击进入“问政”板块留言；
- 3.微信搜索“nb81850”，关注后直接留言；
- 4.打开中国宁波网，登录宁波民生e点通群众留言板。

## 安全之弦别放松 大巴车超员“驶不得”

### 说说身边事 给你提个醒

记者 王晓峰  
通讯员 郑超雷 裴为军

前天下午，宁波高速交警通报了一起与大巴车超员有关的交通违法行为，借此提醒广大驾驶员：临近年关，有部分宁波人会抢先开启返乡之旅。这时一定要注意了，拼车或包车时，千万不要超员，因为超员背后的安全风险不可小觑。

1月4日，宁波高速交警二大队在宁波绕城高速朝阳收费站开展交通违法整治活动时，发现一辆涉嫌超员营运的大巴车。经过检查，高速交警发现该车核载人数为65人，但实际载客人数为68人，超员3人。

大巴车驾驶员称，年底厂里业务忙，工人缺口大，所以他临时拉了一车工人从江苏到宁波“救

急”。在侥幸心理作用下，他多载了几个工人。超员3人，看似问题不大，但法律法规对此的处罚力度不小，皆因背后安全风险不容小觑。根据道路交通安全法规，驾驶旅游客运汽车载人超过核定人数未达20%的，罚款100元、记6分。最终，高速交警要求相关公司对多出来的乘客进行转驳，并依法对驾驶员罚款100元、记6分。由于该驾驶员一个周期内的记分已满12分，故驾驶证被扣留。“接下来，我们将约谈相关单位和运输公司，要求他们加强对车辆司机、工厂负责人的安全教育，确保类似问题不再发生。”宁波高速交警相关负责人告诉记者，每年春运开启之际，公安交警部门就会严查大巴车超员等交通违法行为，确保大家返乡平安。特别是从事校车或者公路客运、旅游客运、包车客运等业务的，如有超员违法行为，受到的处罚是非常严厉的，超员严重的，还可能触犯危险驾驶罪。所以，广大驾驶员须引以为戒。

## 美食短视频激发年轻人热爱生活

### 民声

张军停

据昨日《宁波日报》民生版报道，随着电视剧《繁花》的热播，各种宁波特色美食也为人津津乐道。近日，奉化区锦屏街道春晖社区推出的“美食社”系列短视频，同样受到网友追捧，其中粉丝面结汤和四喜烤麸这两道菜的制作视频，浏览量均超过1万人次。这说明这些美食制作短视频受到了众多年轻人的喜爱。家家户户都要做饭，看看别人做菜的视频，交流借鉴，实为一种好方法。尤其对年轻人来说，学习做饭好处多多。一方面，年轻人自己做饭不仅能够控制油、盐等调

料的摄入量，还能保证自己吃的食材的新鲜程度，有利于保持自身健康的生活状态。另一方面，“不当家，不知柴米油盐贵”，年轻人学做饭，更能明白如何面对日常琐碎的家事，做饭付出的时间与精力，则会让年轻人更加珍惜食物，懂得感恩，懂得敬畏大自然。同时，烹制食物本身就有治愈的功能，对于年轻人而言，学习做饭的过程也是为自己减压的过程、收获幸福的过程。有的年轻人在尝试做饭之后，把自己做的美食分享给身边的亲友，这是一件非常有成就感的事情。由此可见，年轻人学做饭的背后，是一颗热爱生活、热爱生活的内心。（欢迎投稿，来稿请发民生邮箱1871684667@qq.com）