

# “粽”情一“夏” 端午宁波出游去处多



往年端午期间，东钱湖旅游度假区组织的“龙舟赛”。

(东钱湖旅游度假区供图)

见习记者 俞家嘉

在宁波，端午假期怎么玩？记者昨天从市文化广电旅游局获悉，今年端午假期，宁波各大景区纷纷推出各类民俗活动，邀请广大游客一起欢度佳节。

6月5日至6月10日，象山石浦渔港古城推出特惠活动，家庭票（2大1小）仅需97元。游客可以在古城内参与端午亲子活动，品尝各类地道风味美食。

今年端午节，天一阁·月湖景区为大家准备了对诗、斗草、点朱砂、做粽子、编手串、做香袋、制团扇等10余项独具特色的传统民俗体验活动，让大家在游园过程中感受古人的端午“玩法”。

在海曙区古林镇西洋港村，首届龙舟争霸赛将于端午节当天

(6月10日)拉开帷幕，共有竞技组、公开组、桨板组、龙板组四个竞赛组别，设置了200米直道和400米直道两个竞赛项目，届时现场将呈现百人同频划桨的视觉盛宴。

6月8日起，宁波博物院将开展“龙吟端午”盖章活动，展出一件战国时期的“羽人竞渡纹铜钺”，并且以这件铜钺为主体，特别设计一枚套色章，欢迎大家前来盖章打卡。

6月6日至6月8日，宁波“非遗吉市”将在iPN渔轮厂开设摊位，开市期间将组织“非遗手作”人间瑰宝、“非遗茶空间”沉浸体验、非遗“盖章大会”、非遗手工坊等特色活动。

6月8日至6月10日，梁祝文化园将开展“缘聚梁祝”端午风

华游园会，推出投壶、点朱砂、射五毒等特色端午游园活动，还可在园内与古风景观合影打卡。

在慈城古县城孔庙、校士馆、冯宅以及民权路、水街广场等地，端午期间，将在不同时段开展街区快闪、舞龙、古风舞蹈、情景剧、古风乐器演奏等活动。

在九龙湖旅游度假区，端午期间，凡购买畅游套餐即可获得端午限定DIY香囊材料包一份，每日限量送完即止。同时推出抖音特惠票，仅需68元即可享受梦幻乐园门票（1大1小）。

端午期间，宁波文化广场将举办今年首场夏日音乐会，寻找簪花女，通过对暗号，完成集章活动，还有体验非遗手作、观看露天电影等趣味活动。

黄贤森林公园景区在端午假期将推出幸运大转盘活动，完成指定任务，可抽取文创礼品一份。此外还有寻宝游戏，游客在景区鲸奇乐园找到纪念卡，可兑换相应礼品。

6月10日，在慈溪明月湖畔，将举办端午百人长桌粽子宴，现场不仅可以品味手工粽子，还可以在端午市集里找到精致的民俗手作和国潮文创。

端午期间，宁海前童古镇景区推出双重优惠福利，游客可以凭门票领取特制香囊一个（每天限500只，先到先得），还能在民俗博物馆体验粽子DIY。

6月10日，东钱湖旅游度假区将举办“大‘戏’一钱湖端午”系列活动，内容包括古装巡游、古风演出、试茶、龙舟赛等。

## 端午假期 商场、步行街畅玩攻略来了

记者 孙佳丽

端午节将至，非遗手工DIY、国潮民俗活动、二次元舞会、游园会等活动将扎堆亮相。到宁波各大步行街、商场畅玩，正是假期好选择。

结合传统文化，各色国风活动成为主流。

6月8日至6月10日，宁波老外滩沿江区域将上演一场“盛夏粽头戏”——将剧本杀、非遗体验与市集融为一体，让游客仿佛回到千年前的繁华明州港，身临其境体验“唐风”端午风情；

在南塘老街，“龙腾端午·寻味南塘”即将上线，“非遗吉市”也会登场，邀请市民和游客射五毒、听戏曲，共度初夏时光；

宁波宏泰广场推出“我在范·乐在其粽”活动，市民可免费体验香道、大漆、绳编、吹糖人等非遗项目，参与趣味蹴鞠PK赛。

聚新风，汇人气，各类新消费元素涌现。

这个端午，宁波来福士广场将打造二次元动漫嘉年华，二次元市集、二次元舞会、人气COSER粉丝见面会等活动轮番上演；

宁波阪急将推出“不二童

年”暑期游园会，高约8米的不二家牛奶妹在中庭邀请市民拍照打卡，现场还有大富翁、沙包、套圈等体验项目；

银泰百货鄞州店、江东店联合网IP开展江湖“粽”动员活动，放送惊喜，天一银泰百货开启美妆派样机嘉年华，有文创雪糕、文创团扇等好礼相赠；

端午假期，宁波水街将举办“好果子·杂货市集”，集聚唱片旧书、中古物件、美食文创等80余个品牌摊位，推出包粽体验、香囊制作等互动活动；

宁波天一广场萌宠熊浙江首

展正在进行中，萌萌可爱的萌宠熊邀请市民打卡，广场还有美妆嘉年华、夏日市集、音乐喷泉等活动；

龙湖宁波鄞州天街假期三天的活动都不相同——6月8日推出端午节限定龙舟手作DIY，6月9日举行花样滑冰冠军表演，6月10日推出限定香囊DIY；

“第一个梦”云端艺术展本周五起在宁波新世界宁波塔开展，将通过绘画、雕塑、装置等多种艺术形式，将个体梦想与现实场景相互交织，带来充满启发和思考的艺术之旅。

## 关注眼健康，让孩子远离“小眼镜” 医生：关键要看远视储备、眼轴

记者 陈敏 通讯员 陈怡

昨天是第29个全国爱眼日。当天上午，宁波市眼科医院。“远视储备值只有50度，这孩子离近视不远了。”端详着手中的检查报告，宁波市眼科医院眼视光专科主任医师周磊遗憾地看着6岁的小朋说。

“我儿子视力不是有1.0吗，怎么就要近视了？”小朋友妈妈疑惑地问道。

像小朋友妈妈这样的家长，周磊在门诊中经常碰到。

国家卫健委的调查显示，全国儿童青少年一半以上患有近视。周磊告诉记者，家长们普遍有个认识误区，以为只要视力好，孩子就不会近视。其实，孩子不会近视，关键要看远视储备和眼轴。

婴儿出生后眼球小，眼轴短，所以几乎都是远视，并且自带“远视储备”，随着年龄增大，眼球发育长大，眼轴增长，才能发育成为正视眼。

周磊告诉记者，3岁的远视储备值应该至少有200度，5岁在150度以上，6岁在125度，8岁在75度至100度。有研究发现，6岁孩子如果远视储备值只有50度的话，这个孩子五年内发展成近视眼的概率在92.6%。

眼轴是判断近视发展的又一个“金标准”。据介绍，婴儿眼球的眼轴只有16毫米左右，眼球长度较小，出生到3岁期间眼轴变化是最快的，3岁以上眼轴增



鄞州区潘火街道东杰幼儿园保健医生给孩子们测视力。(寇佳雨 沈莉萍 摄)

长会变慢。总体来说年龄越大眼轴增长越慢，直到18岁左右的时候，眼轴大概有23.5毫米至24毫米，达到了成人的水平，基本不会再增长。

眼轴增长速度越快，近视度数加深越快。记者在采访中了解到，现在儿童眼轴发育早晚相差越来越大，有的学龄前的孩子眼轴能达到成人标准的24毫米，所以患高度近视的青少年越来越多。

宁波市眼科医院曾对3000多名学龄前儿童进行了视力筛查，结果显示，孩子们远视储备普遍不足，如不尽早进行干预，部分孩子在小学一、二年级就将迈入近视行列。

如何有效预防、控制孩子近视？周磊强烈建议为每个孩子建

立屈光发育档案，定期监测屈光发育状态。对在早期筛查中检出远视储备不足的孩子，通过定期检测远视储备和眼轴长度，进行适当干预。

不过记者在采访中了解到，与前几年相比，家长们的眼健康意识在提高。自2020年以来，通过医校联手，宁波市已建立20多个医校共建近视防控圈，覆盖150多所中小学、幼儿园。防控圈内所有学生有了自己的视力健康电子档案。结对专家利用医院的专家团队，定期对学生将进行眼部检查及视力检测，然后将数据录入视力健康电子档案。对视力异常或有可疑眼病的学生，专家会第一时间告知并答疑解惑，做到早发现、早干预和早治疗。

## 发现“掉证”怎么补救 高考生看过来

记者 王晓峰  
通讯员 葛思彤 顾蔚 沈哲铭

每年高考，总有几个“马大哈”考生，或被堵在路上，或忘记携带证件，不得不向公安机关求助。当然，还有比这更糟心的事——临考了，却发现身份证丢了。2022年高考首日，鄞州中学考点就出现过这样的警情。

“提醒考生及家长，趁最后的时间，检查一下自己的证件。如果发现身份证掉了，赶紧联系我们，有‘绿色通道’可加速办理。”宁波公安相关负责人说，为更好地服务考生申领、换领、补领居民身份证，我市各地公安政务服务窗口推出便民措施，助其一臂之力。

在海曙，6月3日上午，即将参加高考的小闫发现身份证不见后，立即赶到公安政务服务窗口求助。小闫的户籍在河南，考虑到小闫即将高考，窗口民警为其开通“绿色通道”：一边为其

办理补证手续，一边联系其户籍所在地派出所，同时将小闫的情况上报市公安局统筹协调。当天，小闫的身份证补办业务就完成了审核签发，并流转至制证环节。

“我们鄞州公安最近也通过‘绿色通道’为32名学生办理了身份证业务。”鄞州公安相关负责人表示。

针对考生及家长最关心的办证时间问题。这次，为了方便考生，宁波公安除了推出办证“绿色通道”外，还提供“预约服务”和“延时服务”。考生及家长可以根据自身需要，通过电话等方式先和公安政务窗口工作人员沟通好，然后在非工作时间（比如晚上）申请办理居民身份证业务。具体的窗口点位及“延时服务”时间可关注宁波各地公安微信公众号并查看相关公告。

宁波公安相关负责人表示，考试期间，考点所在地公安机关也可以提供临时身份证明材料。

## 高考前最后一课



高考前夕，宁波市惠贞书院高中部的“95后”高三老师曾亦强弹着尤克里里登台，向学生们“告白”。

这位老师陪伴他们度过高中三年时光。在演奏时，老师将心声化作音符，用琴弦传递对学生的感慨和祝福，“你们是我带的第一届学生，未来的日子里，我们亦师亦友！”曾亦强说。这场充满温情的“临别告白”，给学生们带来了鼓舞和力量。（朱海升 吴冠夏 摄）

## 戒“焦”戒“噪”、一举高“粽”…… 他们爱心护考21年

记者 沈晔晖  
通讯员 朱涵 罗梦圆

“考试准备得怎么样？”“最近备考时有没有听到什么噪音？”昨天中午，镇海招宝山街道城东社区高考护航志愿服务队向新来与包片网格员，上门来到考生家，开启“碎碎念”模式。

询问备考环境、睡眠质量，叮嘱清淡饮食、增减衣物……体贴入微的小细节，将关怀拉满。“祝你考出好成绩！”向新来等人还送上了状元糕、寓意“独占鳌头”的明信片。“太有心啦，有大家的支持，孩子一定能发挥出色。”其中一名受访家长很是感动。

星光不问赶路人，时光不负有心人。六月“高考季”又如约而至。这两天，向新来和志愿队的伙伴们再度集结，不仅巡逻劝导沿街商户降噪，更为即将奔赴考场的学子们送上暖心大礼包。

“高考是孩子们人生中的一个重要节点。我们是同个社区的邻居，为他们送去叮嘱与关怀，让他们考得安心、发挥出色，是我们最大的心愿。”向新来告诉记者。

值得一提的是，城东社区有不少考生的父母在外地工作，节假日才能回来和孩子团聚。“平

时，这些学生独自居住，很不容易。”社区党委书记朱君莹说，志愿者们特地为这些学生开展关爱服务，提供心理咨询辅导，帮助他们缓解压力，营造健康温馨的备考氛围。

记者了解到，城东社区高考护航志愿服务队于2004年成立，迄今已执行“高考护航”任务21年。最初的队员主要以退休老党员为主，随着新鲜力量不断加入，现在队伍已壮大至20人。虽然有部分队员搬离了社区，但每到“高考季”，他们便会再次相聚，在一年年护航中接续传递爱心。

事实上，为了给考生护航，招宝山街道已“全民动员”——在后大街社区，黄桂仙、董明明等志愿者一口气包了1400只粽子，贴上“一举高粽”“粽望所归”等谐音标语，送给辖区考生们；

顺隆社区志愿者、胜利路社区平安夜巡逻队化身“静音使者”，在沿江公园等人员聚集区域加强日常巡逻和劝导，并在业主群倡导文明休息、车辆禁鸣、顺延装修工期等，为学子创造舒适的备考环境……

“虽然这些都是小事，但我们觉得很有价值。考生们，加油！”这是志愿者们的郑重承诺，也是他们的诚挚祝福。

## 海曙开展危险化学品事故应急预案演练

近日，2024年海曙区危险化学品事故应急预案演练在海曙通途西路加油站举行。

此次演练由海曙区危险化学品安全专业委员会、海曙区应急管理局主办，中国石化销售股份有限公司浙江宁波石油分公司、中石化碧辟（浙江）石油有限公司宁波分公司协办。

演练模拟一辆汽油罐车在加油站卸油区工作时，胶管突发脱落导致发生跑冒油，卸油员立即采取关闭油罐车出油口阀门的措施但无果，油品持续漏出。

演练模拟一辆汽油罐车在加油站卸油区工作时，胶管突发脱落导致发生跑冒油，卸油员立即采取关闭油罐车出油口阀门的措施但无果，油品持续漏出。

按照企业应急预案规定，加油站站长立即向公司领导报告，并实施现场处置方案，由站内工作人员

关闭总电源，停止加油作业，疏散站内加油车辆，做好警戒工作，同时卸油员尝试紧急封堵油罐车出油口阀门成功，油罐车紧急离开卸油区停靠在加油站洗车区前等待进一步处置，卸油员使用应急物资（吸油毡、黄沙等）进行有效回收、妥善处置。

在油品回收现场处置过程中，疑似静电消除不到位突发闪燃，卸油区地面起火，站内工作人员进行灭火处置但仍未能扑灭，一作业人员被烧伤，站长立刻向公司领导汇报，启动综合应急预案。宁波市公安局海曙分局、海曙区消防救援大队、海曙区卫生健康局、宁波市生态环境局海曙分局等部门联动开展应急救援工作。