

依依惜别情催热毕业经济

【民生关注】
实习生 孙佳骏 赵煜
记者 易鹤

6月毕业季，毕业生们不仅要告别母校、告别同窗，还要为即将到来的新生活做好准备。

从拍毕业照到毕业聚会，再到租房……让众多行业火了起来。连日来，笔者探访宁波多家饭店、照相馆、旅行社，发现不少商家抓住契机，纷纷加入切分毕业经济“大蛋糕”的行列。

毕业聚餐，主打一个回味

对于宁波大学的毕业生林麟而言，学校附近的云创1986青年小镇不仅仅是一个就餐地点，它还是自己四年大学生活中不可或缺的一部分。

“这边离学校很近，餐馆种类多，价格亲民，最重要的是能使用校园卡支付。”林麟笑着说，“这里承载了我们四年的大学记忆，吃‘散伙饭’自然也就选择在这里。”

云创1986青年小镇内的商家抓住这一时机，推出了系列毕业套餐。“小四川”饭店的服务人员说：“这段时间，饭店的订餐电话非常火爆，不少是来订大包间的，最受欢迎的是火锅。”

趁着毕业季，宁波市内不少大酒店也陆续开始承接中大型毕业宴，推出了各种套餐。

“第一批毕业宴预订高峰集中在6月底，后面随着中高考成绩公布，还会有几波预订高峰。”状元楼（鄞州万达店）服务人员介绍，“状元楼酒店名字寓意好，一直受到家长和学生的欢迎，酒店也会创新推出一些蕴含着对学子祝福的菜式供顾客选择。”

首批“中华老字号”之一的东福园饭店则在传统毕业宴套餐的基础上，提供音响、K歌设备及宴会摄影等服务。

“毕业同学宴、升学宴之类的宴席预订，会从6月初一直持续到8月底。”宁波市老字号企业协会会长张空认为，酒店在承接毕业宴席时，应在菜式选择、分量分配、配套服务等方面下功夫，争取给学生、家长留下最美好的回忆。

购花“约拍”，记录难忘青春

在毕业季的忙碌中，一张张充满青春气息的毕业照成为学子永恒的回忆。除了班级合影外，很多毕业生选择“约拍”，定格最美青春瞬间。此外，一些爱好摄影的大学生也加入了毕业季个人摄影师行列。

浙江万里学院新闻系毕业生张雷这段时间收到了许多“约拍”订单。张雷是一名兼职摄影师，接单、无人机、稳定器等拍摄设备一应俱全的他，每年毕业季都会忙碌无比。

“和影楼相比，像我这种个人摄影师时间安排会更加灵活，价格也会比较实惠。”张雷说，“拍摄一般以寝室为单位，地点多选择在校内各处，以及学校周边承载着大学记忆的场景，拍摄内容和形式可以由学生决定。”

毕业照中，鲜花是不可或缺的元素。在外卖平台搜索“毕业”，立即会跳出各个花店推出的毕业花束套餐，价格从40元到200元不等。最畅销的要数向日葵，因为它象征对未来的美好期待。

在浙江万里学院附近的“乐束鲜花”店内，店长张健飞快地处理着来自周边学校的花束订单。他说，这段时间毕业花束的订单量要占店内总订单的三分之二。

寻租住所，看重舒适安全

群租房、酒店式公寓等多种租房选择，朝向、户型、面积等多种考量因素，难免让毕业生眼花缭乱。

位于东部新城的魔方公寓，在租的有400余套。根据房屋具体情

况不同，月租金在2000元至2500元之间。前台管家告诉笔者，毕业季月成交量在30套左右，公寓出租率已达到95%。

初入社会的毕业生看房时，通常与父母一同前来。“年轻人租房，第一感觉喜欢，下单就会很快，但同时价格又比较敏感，很看重房子的性价比。”魔方公寓工作人员介绍说，毕业生租房更重视安全问题与出行便捷与否。“在保障安全的前提下，住处要离孩子上班的地方近，最好走路能到。”毕业生陈栋栋的父母说。

此前，由市委人才办统筹、市住建局会同各单位开展了“甬有保 暖心租”宁波保障性租赁住房进高校系列活动，把保租房“送”到宁波多所高校的毕业生手中。

“今年，租赁企业的参与度进一步提升，房源供应量大幅增加，预计有70多个保租房项目、超过5万套房源集中展示。”市住建局相关负责人介绍，这批保租房租期有保障、租金实惠、可拎包入住、无中介费，可为高校毕业生及其他有租房需求的人群提供丰富选择。

“毕业经济呈现出仪式感消费氛围浓、消费形式多样的特点。”宁波大学商学院教授徐卫星建议，毕业生量力而行，避免出现非理性、超负荷的消费行为。

这名科学老师用方程式送上中考祝福

【本报讯】（记者沈莉萍 通讯员励彤 李晨）中考前一日，宁波市第十五中学307班的教室里一下子热闹起来，同学们手捧着科学老师江碧清为大家亲手书写的明信片，直呼“被浪漫到了”！

为了让孩子们放松心情、调整心情，江碧清将自己的美好祝福，融入物理、化学方程式和生物知识，亲笔写在明信片上，送给全班同学。

针对考前压力大的同学，江老师为他们写下压强公式，“ $P=F/S$ ，F代表压力，只要压力摆对位置，就会让你心态更强”；对热情外向的孩子，江老师送出液体压强公式，“液体压强大小取决于深度”，希望他们能够韬光养晦、稳扎稳打。

江老师的巧思不仅于此。明信片上，还印有2008年的邮戳。

“这届学生大多出生于2008年，在中考到来之际，我想告诉这批即将奔赴考场的‘奥运大宝宝’，不论是明天的考试还是未来的人生，都要保持努力拼搏、刻苦钻研的学习态度，保持不骄不躁、热情友爱的生活态度，保持乐观积极、独立自主的人生态度。”

作为307班的科学老师，同时也是该班的班主任，三年来，江老师与同学们朝夕相处、亦师亦友。“这份‘独一无二’的祝福，我会一直珍藏。”拿着明信片，307班的同学们脸上洋溢着幸福的笑容。

“孩子们要毕业了，我的心情也十分复杂。”江老师表示，千言万语汇成一句“中考加油”，愿奔赴考场的每一个孩子都落笔生花、金榜题名！



今日气温迅速上扬 中考考生记得防暑

【本报讯】（记者孙肖）这个双休日，我市7.22万名考生参加中考。今天宁波以多云为主，但气温迅速上扬至36℃左右，考生和家长需做好防暑降温工作。明天受梅雨带南压影响，有阵雨或雷雨，气温在26℃至31℃。

据市气象台消息，下周一至周五宁波将迎来局部有雨的天气，温度将持续在26℃至33℃。而到了下周末，最高温度将达到37℃。这样的高温，是否意味着梅雨季即将结束呢？市气象台表示，尽管近期宁

波的气温和降水变化多端，但宁波的梅雨季仍未结束。据统计，宁波常年出梅日期为7月5日，因此距离出梅还有一段时间。

市气象台特别提醒，未来强降雨主要集中在浙北和浙中西部地区，杭嘉湖等地暴雨致灾风险较高，需加强中小河流洪水、地质灾害、城乡积涝等灾害防御。同时，未来气温有所升高，不稳定能量积聚，更容易发生短时暴雨和雷雨大风等强对流天气。市民应及时关注最新气象预报预警信息，做好相应防范。

夏至养生，健康一夏

记者 陈敏 通讯员 陈君艳

昨天是二十四节气中的夏至，也是非常重要的养生节气。夏至时节防病、养生需要注意些什么？宁波市中医院副主任中医师陈璐佳为市民带来了一份夏至健康攻略。

“夏三月……夜卧早起，无厌于日”，也就是说，夏至后入睡可稍晚一些，切记要早起、户外活动、多晒太阳，借天地阳气之盛来养护自身的阳气，切不可因怕出汗而躲在空调房里。

午饭后，合理安排半小时的午休时间，可使阴阳调和，精力恢复。夏至后天气炎热，白天出汗增多，因此建议穿着轻薄、吸汗性好的衣物，做到勤洗勤换，不可久穿湿衣；晚上洗一次温水澡，既有利于消除疲劳，也可以祛暑气，改善睡眠。夏季人体腠理开泄，容易受到风寒湿邪入侵，夜晚不宜当风入睡，空调室内温差不宜过大，建议控制在7℃以内。

盛夏虽酷暑炎热，但人体阳气充斥于外，内则相对空虚，饮食宜温热不宜寒凉。长夏多湿，易困于脾，所以应该多吃健脾养胃的食物，如薏米、红豆、绿豆、百合、山药等。

夏季消耗较大，建议搭配瘦肉、鱼肉、鸭肉、牛奶等优质蛋

白质以补充营养，总体以清淡、易消化食物为主，少吃油腻和辛辣之物。同时，暑气炎热蒸腾，易耗气伤津，因此祛暑清热、生津止渴的瓜果也不可缺少，如乌梅、西瓜、西红柿、黄瓜等。此外还应注意，夏季食物易腐败变质，应选择新鲜食物。

天气炎热，运动过度不但耗气伤阴，还易中暑，最好在清晨或者傍晚较凉爽时，在公园、湖边、庭院等空气新鲜的地方进行慢跑、打拳、散步等有氧运动；为避免日晒，也可以选择室内游泳、打球、瑜伽等。

中医认为，“汗为心之液”，过度出汗会造成心气不足，出现心慌胸闷、乏力困倦等症状。因此连续运动时间不宜过长，出汗后可以选择饮用淡盐水，切记不能立即喝大量凉开水，更不能直接洗冷水澡。

炎炎夏日，人的情志容易外泄，让人感到烦躁不安，急躁易怒。可以选择听一些舒缓的音乐，或品茶、弈棋、习字，保持神清气和及乐观向上的情绪，以利气脉通泄。

除了这些养生要点外，陈医生还给大家推荐了三款清热祛暑、清心安神的养生饮品：花果茶（由枸杞、玫瑰花、红枣、山楂、陈皮组成）；酸梅汤（由乌梅、山楂、甘草等组成）；清热解暑茶（由金银花、菊花、淡竹叶、荷叶等组成）。

荷塘弦歌醉清风



昨天傍晚，“荷美”乡村国潮音乐会在宁海县胡陈乡梅山村开场，同时，该村莲月湾生态农业观光园正式开园，邀请游客赏莲游园，共享美好时光。莲月湾生态农业观光园是胡陈乡未来滨海共富区建设的重要组成部分。该园占地120亩，目前种植有睡莲、碗莲、霸王莲等十余个品种的莲花，计划打造一个集休闲农业、旅游观光、非遗研学等业态于一体的田园综合体。（严龙 潘璐璐 王丹/文 童俊霖/摄）

“宁波好人”胡晓萍：用声音疗愈心灵

在宁波，看见文明中国

记者 徐丽敏

披着落肩卷发，戴着一副黑框眼镜，说起话来亲切而有力。人们口中的“阿萍姐”，是宁波市水环境集团有限公司党群工作部副主管胡晓萍，除了负责集团公司工会工作，业余时间她还将大量精力投入公益活动中。

自2017年参加宁波市首届朗读大赛后，胡晓萍踏上了公益服务之旅——为需要帮助的职工、家庭提供心理健康咨询、疏导。7年来，已有5000余人次在她创建的公益课程《朗读吧》中打开心扉，互学互促；“与100位女性约

会”“相约阿萍姐”等公益活动，帮助了10对面临婚姻破裂的夫妻，为众多学生与职场女性纾困解惑。去年，胡晓萍获评“宁波好人”。

除了温情疏导，胡晓萍还曾发起爱心捐赠，帮扶奉化区各敬老院的113位老人；先后向湖北省十堰市、青海省玉树藏族自治州等地的孩子送去3058件过冬用品和3112册书籍，筹集善款11万余元。

“做一个对社会有用的人”，是胡晓萍的初衷，也是父亲对她的嘱托。“从小时候起，父亲在我眼中就是乐于助人的形象，不管是亲戚

还是陌生人遇到困难，他总是能帮则帮。他的言行，潜移默化地影响了我。”胡晓萍说。

在胡晓萍看来，想要做好一件事，只凭初心是不够的，还需要技能的加持。大学毕业进入单位后，胡晓萍通过不断学习积累，考下了经济师、二级心理咨询师、高级人力资源管理师等多张证书。“在考试过程中吸收许多新的知识为我所用，并融入心理调节。”

2017年，非专业出身的胡晓萍，从4000余人中脱颖而出，闯入宁波市首届朗读大赛决赛并跻身“十佳朗读者”。决赛现场，她的一封信写给父亲的信令在场评委动容。“好的声音是发自内心的，能听到故事，更能听到朗读者的内心世界。”深受触动的她，开始用声音疗愈周边人，《朗读吧》由此诞生。

胡晓萍告诉记者，不同年龄段的人面临不同的情绪情感问题，涉及婚姻爱情、家庭关系、职场关系等，需要有人开导，也需要释放的渠道。朗读，恰好提供了一种方式，让人们在表达情感的同时认识自我。

2022年，在市总工会的支持下，《朗读吧》转型为《悦见周二》，每周二晚上在五一广场悦读馆公益开课。

去年11月，“阿萍姐”心灵港湾工作坊正式运营，面向市水环境集团内部员工和社会人员提供“一对一”心理咨询。一个人的力量是有限的，为此，胡晓萍发起了“心灵港湾”志愿服务团队项目，首批35名志愿者报名参与。她计划通过系统培训、沙龙交流和实操演练，让这批志愿者辐射帮助更多人，“孵化”更多爱心人士。

8人被行拘，4人驾照被注销 这个“飙车炸街”团伙栽了

【本报讯】（记者王晓峰 通讯员徐莹莹）为了炫耀驾驶技能，或为了追求高速行驶大功率摩托车的刺激快感，他们多次“组团”在城市快速路、四明山、东钱湖等地“飙车炸街”。交警开展调查，最终14人落网，其中8人被行政拘留，4人被注销驾照，另有2人被罚款及记分。昨天，宁波交警通报了这起案件。

“我们根据群众举报线索摸排，发现了这个‘飙车’团伙。因为涉及人数较多，且人员确定较为困难，我们成立了专案小组进行调查。”宁波交警相关负责人说，经过一段时间的努力，侦查人员终于确定了嫌疑人及涉案车辆。

6月19日上午7点，宁波交警组织14支突击小队，分别赶

赴海曙、江北、鄞州、镇海等地开展抓捕行动，共抓获涉嫌无证驾驶、“飙车跑山”、非法改装等违法行为的嫌疑人14名，同时查扣无牌无证、非法改装摩托车18辆。

宁波交警相关负责人说，机动车非法改装不仅安全隐患大，而且易衍生出飙车、超速、噪声扰民等行为。去年6月，宁波交警开启第一波“飙车炸街”专项整治行动。

今年4月，第二波行动又开启，至今已查处相关违法行为4952起（含摩托车闯禁3874起、排气系统非法改装1078起）。此外，宁波交警还开展“回头看”行动，对超出15日仍未处理的非法改装车辆进行路面拦截，已查扣154辆。

交警提醒广大市民：如发现非法改装的车辆，可通过“宁波交警”微信公众号、微博举报。