

守着“嘀嗒嘀嗒”，他爱上“动次打次”……

凡人星事

记者 沈孙晖
通讯员 周芳 孙珂沁 徐立栋

在陌生人眼中，55岁的陈澳貌也许很普通：普通的职业、普通的穿着、普通的样貌……在茫茫人海中与他擦肩而过，你甚至可能不会注意到他的存在。但老陈以其独特的快乐方式，让网友刷到了他的“存在感”——在一个普通的下午，他在自家店里，放着喜爱的普通音乐，踩着普通的鼓点，在普通的“动次打次”中快乐地“独舞”……

有过路市民看到后，拍下了这位“灵魂舞者”，并传到网上，一时“惊艳”了无数网友。

令大家“惊艳”的，并不是老陈的舞技有多精湛、舞姿有多优美，而是他举手投足间所流露的那份发自内心的快乐和自信。这恰恰是许多普通人所向往和寻觅的！

“当时，我正跟着音乐练习舞步。其实，我是一个钟表维修工，还是二级技师呢。”昨天下午，记者在位于镇海招宝山街道的瑞时钟表店见到了老陈。他依旧合着音乐，在店里快乐起舞。

修钟表和跳舞，一个是“嘀嗒嘀嗒”，一个是“动次打次”，一紧一松、一张一弛。老陈的工作和爱好，似乎有着强烈的“冲突感”。

紧，是因为工作所需——从1986年当学徒，到后来自己开店，老陈从事钟表维修已整整38年。“常规保养一块价值5000元以内的普通三针机械表，要一两个小时才能完成整套工序，名贵表则更费时间、精力。”老陈说，工作时他必须保持注意力高度集中，精神也处于紧绷状态。

“仿佛整个世界都凝固静止了，耳畔只有店内钟表发出的‘嘀嗒’声。”老陈这样形容他的工作状态。

所以，他需要找一种“松”、觅一份“弛”，既填补“早八晚八”开店12小时中的空闲时间，又能自得其乐、愉悦身心。

网络是最好的学习渠道，兴趣是最强的“氮泵”。两年前，喜欢蹦蹦跳跳的老陈找到了心仪的“松弛”途径。“我在网上看到一位校长领着一群孩子在跳鬼步舞，就是我们俗称的‘鬼步舞’。”老陈说，动感的音乐、穿花蝴蝶般的舞步，让他“一见钟情”。他跟着视频学会几种简单的步伐后陶醉不已。

于是，去年上半年，老陈又向抖音上一位舞蹈主播“拜师”，并花200多元买了一套教程，跟着直播系统学习“鬼步舞”的基础舞步。

挪开茶几，拿开凳子，手机连上蓝牙音箱，每当音乐响起，店里腾出的六七平方米的小空间，便成了老陈的“大舞台”。而“台下”，从不缺乏欣赏的“观众”。

老陈的钟表店毗邻西门农贸市场，商户众多、人流量大。“大家每天看到老陈在店里跳舞，起初还觉得新奇，后来都习以为常了。看他跳得那么开心，我们也想跟着跳起来。”街道路段管理员高阿姨说。

老陈的“舞林”路上，也不缺“同道中人”。

“前阵子，有两位专门跳‘鬼步舞’的年轻人路过，看到我在店里跳，便进来和我‘切磋’舞技。他们还邀请我有空去附近的公园和大家一起跳。”老陈说，他在公园里体验到了另一种快乐——从“独舞”的自我沉醉，变成了三四十人的“群舞”狂欢。

老陈跳舞，可谓“喜新不厌旧”。喜新，是指每当有热门的新舞教学视频出来，他都会第一时间自学。“8月份，我就学会了《苹果之曳》《你来了阵子》两首舞曲。”老陈说。不厌旧，是指老陈执着于学“鬼步舞”。“舞蹈风格有很多种，我希望先‘专精’一种，否则就会像狗熊掰玉米棒，学一种、丢一种。”

快乐需要记录，舞技需要精进。老陈买了手机支架、云台，把自己的舞蹈拍摄下来，放在网



跳舞让老陈快乐。

(沈孙晖 摄)

络平台上，空闲时便拿出来“复盘”。“你看，这个动作不够娴熟，还需要多加练习……”他向记者展示了一段舞蹈视频后，现场给自己当起了“评委”。

老陈跳舞，收获的不仅是自得其乐、自在洒脱，还有更多“附加值”——“血压跳低了，小肚子跳没了，形象也越跳越好。”他捋了捋头发，摆了个帅气的POSE（造型），“前阵子老婆一掐我的腰，惊讶地问‘你腰间的赘肉怎么没了’……”

令老陈惊喜的是，还有一种“附加值”叫“流量变现”。“以前来钟表店的一般是老顾客，没想

到我的跳舞视频给我带来了新客源。”老陈告诉记者，前段时间有名女网友刷到了他的视频后，特地带着浪琴手表来店里维修。

不过，老陈最看重的还是跳舞带给自己“情绪附加值”。“家人、朋友及陌生网友，会给我的视频点赞、评论，这让我充满了成就感。”老陈说。

记者看到，有网友评论老陈的“鬼步舞”如德芙巧克力般丝滑，更有人称“陈老师是被修钟表耽误的灵魂舞者”。

每天，老陈依旧守着他的“嘀嗒嘀嗒”，跳着他的“动次打次”……



本周降温“动真格”

阵雨天气增多，小心短时强降雨

本报讯（记者孙肖）本周降温大戏即将上演，而且这次是“动真格”了。

据市气象台消息，今天我市最高气温虽然还在34℃左右徘徊，但明天最高气温有望跌至30℃左右，秋凉之意渐显。此后，虽然气温会有小幅回升，但35℃及以上的高温不太会再有。

与此同时，我市的最低气温则稳稳地保持在26℃左右，这对人体来说，正是感觉最为舒适的温度。据市气象台昨日发布的消息，

菲律宾以东洋面上有云系正在缓慢发展，可能生成热带涡旋或热带低压，并向偏西方向移动。受其影响，今日至明日，东海海域将有8级至9级大风自东向西吹拂。而受其倒槽影响，明日我市将迎来阵雨，雨量中到大，局部地区甚至有暴雨。这也是当日最高气温骤降至30℃左右的重要原因。

市气象台提醒，后期海上热带系统活跃，我市多阵雨天气，可能伴有短时强降雨。大家日常出行记得要随带雨具，以防万一。

【上接第1版①】 为经济发展之舟，开启全力护航

这是面向护甬甬城经济发展的“奔赴”。

惠民行动开启全方位护航模式：“助企行”和“焕新行”纾解企业困难、拉动消费；“就业行”“亲青行”宣传城市、引才育才、促进就业；“安全行”守护城市一方平安……

“益企助企行”与市委改革办、市经信局、市工商联、市政务服务中心，携手近百家居基层商会于8月14日启动，各部门深入一线，蹲点走访，真正了解企业之需，纾难解困，护卫民企奋楫商海。

作为“双百”惠民行的重要组成部分，“助企行”和政务服务增值化改革同频共振。宁波市企业综合服务平台是其中一大成果，平台综合200余个涉企服务平台，横跨项目、政策、金融等11个大服务板块，为企业构建起全链条、全气候、全过程的政务服务新生态。今年以来，宁波市企业综合服务平台累计上线政策1257项，诉求办理13755件，惠及企业逾48万家。

“助企行”，走过的每一步都算数。“感谢你们讲出了我们的需求，传达了我们的的心声，你们是一座桥梁。”浙江明磊锂电能源科技股份有限公司副总裁朱勇对记者说。

除了为企业解决困难，本季“惠民行”从需求出发，结合国家政策，与市商务局、市经信局、市工商联联合推出“焕新行”，打造宁波“焕”新美好生活平台，整合链接国家、省、市消费品以旧换新相关政策、渠道及宁波制造优质产品资源。

努力卓有成效：汽车换“能”方面，全市已受理国三汽车报废更新补贴申请约1.18万件，完成审核逾5500件；家电换“智”方面，各区（县、市）已发放家电消费补贴逾1000万元。

炎炎夏日，就业季与开学季携手而来。“就业行”“亲青行”围绕宁波求贤若渴的城市形象，联合宁波市委人才办、市人社局、市教育局、市轨道交通集团等单位，策划城市“反向简历”和《打工人新手村》系列报道。举办大学生友好节，对于奔“甬”而来的高校毕业生，在宁波亲家团平台上，持续推出涵盖“住、行、玩、乐”的“普惠福利”；针对2000名即将离乡求学的宁波准大学生，特别定制“四明三千里，千里有心期”心意福袋，引来全国网友“艳羡”。

“系列报道以年轻化的视角，依托实实在在的政策，向青年大学生、职场准新人等就业重点人群介绍了宁波就业渠道、城市魅力、发展前景，对吸引人才来甬、提升宁波就业率有很大帮助。”宁波市就业管理中心相关负责人周赞说。

安全是对发展最大的护卫。“就像健康对个体来说是‘1’，‘安全’对于社会肌体来说也是‘1’，它是社会、经济发展的‘压舱石’！”联合公安、消防救援等部门推出的“安全行”，聚焦群众平安诉求，分享安全知识，引导大家在出行、工作、生活环境中做好安全防范，预防悲剧发生，为甬城百姓安全度夏、社会经济发展凝聚平安力量。

为人与城的明天，插上飞翔翅膀

这是面向明天的“奔赴”。

青少年是国家和城市的“未来主人”。“志不立，天下无可成之事。”“励志行”由宁波日报报业集团与宁波市教育局、共青团宁波市委等单位联合推出，以“知行合一 铸魂育人”为主题，从今年6月底开始，“发出”宁波大中小学移动思政课“大巴”，为大中小学师生系好人生的扣子，做好“拔节孕穗期”的引导和栽培。

此次活动推出横坎头村循迹之旅、家国情怀探访之旅、海丝文化探索之旅等16条精品线路，并由优秀高校思政导师领衔，在半个多月里，带领全市500余名大中小学师生深入甬城大地，感受这座城市的文化之美、红色之美、创新之美，见证日新月异的变化，多角度体验甬城文化的蓬勃生机。逾千万读者通过报道共同“参与”此次活动，社会反响巨大，好评如潮。

“这样的大思政课”有活力、接地气、入人心，学生们在“行、体、悟、践”中爱听、爱用、真信，唤醒了他们内心的力量，为他们的明天插上了翅膀，真正起到文化润心、文化铸魂的效果。”宁波市教育局相关负责人如是说。

“关爱行”则为飞临甬城的“候鸟”准备了同样的“励志”大餐：走进宁波博物馆，感受历史的厚重，参观警官、聆听“挡刀女孩”崔译文和各级英雄的英勇故事……

眼下，一场文化与乡村振兴的“交响曲”正在奏响。本季“文化行”陆续推出“人文乡村行”“阿拉村歌唱起来”等主题活动，探寻乡村海岛各地人文价值赋能乡村振兴的生动故事。

“多情的土地，回荡文明向善的歌声。新时代的我们，团结一心意气风发……”几天前，伴随这首歌曲的曲调，在余姚市兰江街道兰墅桥村的文化礼堂里，村舞蹈队成员创作完成《美丽新家园》村舞。像该村一样，宁波全市40多个村子参加了“阿拉村歌唱起来”活动。

当文化与经济共舞，一处处新型文化空间、村史陈列馆、农家书屋、咖啡馆等陆续点亮了乡村的角落。创意集市、戏曲大展演、乡村音乐会……文化，成为乡村生活的一部分，为乡村振兴插上了文化的翅膀。

“人文乡村行”系列报道通过一个个鲜活的案例，展现了人文价值在乡村振兴中的引领与支撑作用。通过建立优质文化资源直达基层机制，开启了人文经济赋能宁波乡村振兴的新篇章。”宁波市委宣传部文化产业处相关负责人表示。

此外，甬派还为广大市民准备了丰盛的文化大餐：联合市文广旅游局、宁波交响乐团、宁波电影集团、宁波大剧院、宁波演艺集团等单位推出音乐会、电影放映、文艺演出等福利活动近百期，分发门票3000余张；联合宁波开放大学推出线上“市民夜校”，文人古琴艺术、养生八段锦等8期直播课程，点击量逾200万……

“双百”惠民行”第二季接近尾声，但全市各部门纾解群众“痛点”感点难点堵点的努力和媒体践行“脚力眼力脑力笔力”的责任担当不会停止，更多沁“城”心脾的“奔赴”也将继续与您相约……



前天晚上，在鄞州区东吴镇，“秋日来信，当然有你”太白湖畔草地“音乐荟”激情上演。现场，“旋转七天”“AWAY”等4支年轻的乐队轮番上场，20多首耳熟能详的歌曲点燃现场500多名观众的激情，掌声、呼喊声一浪高过一浪。

(许天长 陈琰琼 林彬 摄)

关于S307北上线(钱塘江路-黄河路)施工交通管制的公告

因G9221杭甬高速宁波段三期工程威海路至柴桥段S307北上线(钱塘江路-黄河路)先行段施工的需要,根据《中华人民共和国道路交通安全法》第三十九条的有关规定,决定对S307北上线(钱塘江路-黄河路)进行交通管制,具体交通管制措施如下:

1、2024年9月6日至2027年5月30日(预计),S307北上线(原进港路)(钱塘江路-黄河路)路段围挡施工,施工占用2-4个车道,根据施工要求适当调整。

2、施工期间,S307北上线(钱塘江路-黄河路)施工路段限速由原来80km/h临时调整为40km/h,施工结束之后恢复为原有限速80km/h。

3、过境的客运车辆经明州路绕行,过境的货运车辆经迎宾路绕行。

工程施工期间,受交通管制影响的单位和市民请提前做好出行路线,并遵照现场交通指示标志安全出行,服从现场交管人员指挥,敬请社会各界和广大群众给予理解和支持。

特此公告。

G9221杭甬高速公路宁波段三期工程建设指挥部
宁波市北仑区人民政府新碶街道办事处
宁波市北仑区交通运输局
宁波市公安局北仑分局交通警察大队
2024年9月9日

【上接第1版②】

“根据基金使用章程，村内至少有8类学业有成的学生能够获得奖励，每人每年获奖励1000元至5000元不等。”陈炯说，“从本科到博士，我们能够提供逾9年的奖学金奖励，激励学子勇攀学术高峰。”

崇学崇德、知恩图报，是流淌在汪巷人血脉里的品格。周展伊于2020年考入武汉大学，获“重恩助学基金”每年3000元的奖励。“村里关心我们的成长，我们当然也要‘反哺’家乡。”每到暑期，周展伊自发加入汪巷村的“小状元志愿服务队”，参与乡风文明宣传、村道卫生巡视等志愿工

作。今年，周展伊成为武汉大学图书馆学专业研究生。“也许在未来，依靠专业知识，我能为汪巷村的发展贡献更大的力量。”周展伊笑着说。

文化入村景，古村换新颜

漫步于汪巷村，仿古徽式建筑和状元文化主题景观随处可见，彰显浓厚的文化特色。

据了解，为讲好本村文化的保护与传承工作，汪巷村投入逾3000万元，建成“进士牌坊”“登科长廊”“状元桥”等具有状元文化元素的景观节点。同时，该村还按照汪姓祖先原居住地的徽派建筑样式对村庄外立面进行了改造，以

进一步提升村容村貌，同时展示乡村文化。

“发展的机遇就藏在文化的保护与传承过程中。”陈炯深有感触地说。正是基于这样的理念，近年来汪巷村不断探索文旅产业的新形态。通过打造“状元IP”，推出“小状元游乐园”“状元荷塘”等特色项目，该村成功吸引了一大批游客前来打卡游玩。

随着“千年汪巷”特色品牌建设的不断深入，汪巷村内的众多墙壁都不断与家训相关的书法作品。如今，这些富含深意的家训不仅持续滋养着当地村民的精神世界，更逐渐成为村庄的旅游新名片，持续向游客传递文明乡风的独特魅力。