



晒鱼鲞。(资料图)

鱼鲞、腊肉、腊八粥—— 小寒美味里藏着温暖

小寒里的美味

看“动起来”
的报纸

记者 廖惠兰

昨日，小寒。小寒，是二十四节气中的第23个节气。小寒一到，隆冬正式开启。气象资料显示，小寒是一年中最寒冷的节气，只有少数年份的大寒气温低于小寒。民间谚语有云：“小寒时处二三九，天寒地冻冷到抖”，足见小寒的寒冷程度。

晒鱼鲞、腌制腊肉正当时

俗话说：“三九小寒天，腊月忙过年”。

最近，记者发现宁波菜市场都变得更加忙碌和热闹。

各个肉制品摊位前挂满了各式各样的腌腊美味，腊肠、腊肉、咸鱼、鳃筒、咸鸡等应有尽有，不少摊主正忙着为顾客称重、打包，前来购买腌腊制品的市民也是络绎不绝，浓郁的年味弥漫在空气中。

此时天气寒冷、室外干燥，正是家家户户腌腊肉、晒腊肠的好时机。

对于很多孩子来说，吃着腊肉、鱼鲞，就是最浓的年味。为什么南方人会做腊肉呢？

宁波民俗专家周东旭表示，一方面，在还没有冰箱的年代，南方的气候湿热，为了保存肉类，只能采用盐进行腌制，从而形成了腊肉

这一独特风味的美食。

除了腌制腊肉，东部沿海地区的人们还喜欢在此时晾晒各种海产。

周东旭介绍，眼下正是宁波人晒鱼鲞最好的时节。鱼鲞是宁波的传统美食之一，通过将新鲜的鱼类晾晒成干品，既便于保存，又增添了独特的风味。

在宁波的沿海渔村，晾晒鱼鲞也是一道随处可见的风景。渔民在渔网或竹架上晾晒黄鱼鲞、鳃鱼鲞等。

“晾晒鱼鲞看似简单，但其中却蕴含着很多技巧，比如选择什么样的天气晾晒、晾晒多长时间、如何保持鱼肉的鲜美等，都需要经验丰富的渔民来把握，因为时间过长或过短都会影响鱼鲞的口感和品质。”周东旭说。

冬令进补好时节

在小寒这一时节，全国大部分地区都迎来了严寒天气，人们纷纷采取各种保暖措施，以应对寒冷天气带来的挑战。

“三九补一冬，来年无病痛”，冬令进补成了许多人的选择。

“冬令进补应食补和药补相结合，以温补为宜。”中国作家协会会员、中国民间文艺家协会会员三耳秀才（笔名）介绍，日常饮食中可适当多吃一些温热的食物，如牛羊肉、萝卜、红枣、山药等，以增强身体的抗寒能力。

随着物流的发展，食物的种类和来源也变得更加多样化，各地美食的交流与融合，使得人们在冬令进补时有了更多的选择。吃羊肉、喝羊肉汤及各式各样的火锅，在宁波也是热门选项。

腊八节的时间点在小寒到大寒

之间，所以很多地方都有在小寒这一天吃腊八粥的习俗。

各式的米、豆、坚果合水而煮，加以甜甜的红枣、葡萄干等，使得五谷杂粮变得更美味可口，为寒冷的冬日增添了一份温暖。

古语云“冬练三九”，大家在做好自身保暖的同时，也可在阳光充足时，进行适度的户外运动，快走等有氧运动，增强自身御寒能力。

宁波市医疗中心李惠利医院东部院区医学营养科的陈医生建议，锻炼时微微出汗就好，可选择一些较轻松的运动，比如慢跑、跳绳、散步、爬山等，舒展筋骨即可，避免大汗淋漓。

小寒虽寒，望春则暖。愿大家心中有梦想，保持对生活的热爱，不断前行，迎接春天的到来。



1月4日，鄞州区福明街道福明家园社区给辖区环卫工、快递员、保安、独居老人派送腊八粥。过去八年，该社区每年坚持派送腊八粥，已惠及3000多人。 (王博 张艺 摄)

小寒：银装映冬色 梅香暖乾坤

新华社记者 杨金志 郭慕清

挥别冬至，迎来小寒。

此时节，北国四野茫茫，千里冰封；南方多地寒意刺骨。元代文人吴澄编著的《月令七十二候集解》中说：“十二月节，月初寒尚小，故云。月半则大矣。”意为小寒时节天气寒冷，但未至最寒，到大寒时节，寒冷才会达到极致。

小寒时节，民俗活动也是丰富多彩的。比如，人们会纳福祈安，祈求家庭的安全和幸福；吃饺子，因为饺子形状像元宝，象征着财富和好运；还有“裹霜”习俗，即在凌晨穿上单衣或薄衣，裹上一层薄薄的霜，寓意增加身体的健康和活力。

岁暮知小寒，围炉话新年。随着春节的临近，人们也开始忙着准备年货，写春联、剪窗花，赶集买年画、彩灯、鞭炮等，为春节作准

备。这些民俗活动不仅丰富了人们的生活，也体现了对传统文化的传承和尊重。

一念寒风起，一语冬情生。冬天的冷通常不讨喜，但冷并不意味着生肌断绝。古人怀揣一颗诗心，总能在冰天雪地、寒流涌动的时节，捕捉到山河大地里迸发的生机和美好。比如喜鹊登梅，是小寒物候，也是晚冬迎春景致，有着美好的寓意。文人墨客在这幅严冬画卷的留白处，留下无数篇章诗篇。

“不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香。”隆冬数九，万物雪藏，小寒虽寒，望春则暖，人生亦然。四季交替，岁月轮回，冷到一定程度，就会暖起来。不必抱怨一地鸡毛的生活，不必忧心困难永不会消散。否极泰来，“冬天”夺走的，“春天”都会交还回来。走过风雪严寒，就是春暖人间。(据新华社)



宁波本周冷空气频繁 气温将持续下滑

本报讯（记者孙肖）昨天，我们迎来了“小寒”节气。尽管在北方地区，小寒标志着一年中最寒冷的季节，但在宁波，昨日气温依然宜人，气温范围在4.2℃到13.5℃之间。然而，市气象台提醒市民，这样的温暖天气即将告一段落，本周起，冷空气将逐渐活跃，频繁影响我市，气温将整体呈现下滑趋势，偏冷的基调将成为本周天气的主旋律。

据市气象台消息，从今天起，一股弱冷空气将南下，给我市带来大风和降温天气。受其影响，我市沿海海面将有8~9级的偏北大风，市民朋友们需注意防范大风带来的不利影响。预计本周二的最高气温将降至7℃至8℃之间，与昨日的温暖天气形成鲜明对比。

随着后续冷空气的不断补充，我市气温将持续波动下滑。从本周四起，我市平原地区的最低气温将降至-2℃，并伴有薄冰，山区气温更低，将降至-5℃，局部地区有冰冻。这样的低温天气预计将持续一段时间，市民朋友需及时增添衣物，做好防寒保暖工作，以防感冒等疾病的发生。

此外，宁波市生态环境气象中心在2024年12月发布的《宁波市气候公报》中，对2025年1月的气候趋势做出了预测。预测显示，1月将有5次冷空气过程，其中上旬中期和下旬前期将有中等强度的冷空气，下旬中后期更将迎来强冷空气。极端最低气温可能出现在1月下旬，同时受降水影响，1月下旬我市可能会出现阶段性的雨雪冰冻天气。

30秒193次 跳绳高手大比拼

本报讯（记者林海 通讯员李华 严哲）1月4日，2025年宁波市跳绳公开赛在宁波市全民健身指导中心的综合馆举行，300余名宁波各地校园的跳绳高手在现场一试身手。他们分别来自余姚、慈溪、海曙、鄞州、北仑、镇海等地的中小学校和幼儿园。

本次比赛由宁波市全民健身指导中心主办，市社会体育指导员协会、市甬体跳绳俱乐部承办。本次比赛的竞赛项目分为许多小项，花样繁多，分别设置了30秒单摇、1分钟双摇、1分钟并脚达标赛、3分钟8人混合长绳“8”字跳、集体自编表演赛、亲子协同跳等项目，各个项目按年龄分组进行。

来自宁波市实验小学的王丝微同学无疑是比赛当天最亮的那颗“星”。在1分钟并脚达标赛少年女子组比赛中，她的成绩为295次，这意味着她每秒能跳近5下。由于超快的速度，她还得到了一个“电动小马达”的外号。30秒单摇比赛现场的可视性最强：有的小运动员半蹲着起跳，一听到指令，双脚就像装了个马达，手上的绳子甩得像闪电一样快。30秒单摇项目成年组的最好成绩来自宁波市甬体跳绳俱乐部的年轻教练徐文龙，今年19岁的他跳了193次，这个成绩放到全国比赛中也很有竞争力。

据了解，2024年9月，余姚市陆埠镇初级中学的初三学生戎志祥以382次的成绩，刷新了“1分钟跳绳次数最多”吉尼斯世界纪录。

超“燃”越野赛



1月4日，2025象山县首届场地越野挑战赛在大目湾青年与海户外运动公园激情开赛。来自全国各地的200余名越野爱好者为市民奉上了一场速度与激情的视觉盛宴。近年来，象山积极构建“户外运动+地方文旅”新模式，以赛事为媒，推动当地文旅和体育赛事产业繁荣发展。(徐能 何晴 金晓巍 摄)

“在北仑·营未来”营商环境优化系列报道

北仑营商环境优化提升“一号改革工程”再上新台阶

99.98%满意度助力11个重大项目新年启航

1月2日，随着2025年开工第一天的到来，北仑区掀起了新一轮重大项目建设热潮。当天，中哲集团高端新材料项目破土动工，与此同时，北仑区重大项目促进大会隆重举行。大会共涵盖了11个重大项目，总投资额接近90亿元，年度计划完成投资23.87亿元。这些项目的实施将为北仑区的经济社会发展注入强劲动力。

“通过这个项目在北仑落地，我深深感受到了北仑优质的营商环境、公共配套和高效的土地征收工作。自土地挂牌以来，仅用了4天时间就完成了‘四证’办理，让这个项目能顺利开工。”中哲控股集团董事杨和荣介绍，项目建成后，年产值将达到35亿元，年利润8.3亿元，亩均税收超过75万元。

中哲集团高端新材料项目的迅速推进，是北仑区全力打造“在北仑·营未来”营商环境品牌的生动体现。2024年，北仑区深入贯彻落实营商环境优化提升“一号改革工程”，锚定打造营商环境标杆区的目标定位，持续推进政务、法治、市场、经济生态和人文五大环境的优化提升。

在机制建设和改革落实方面，北仑区取得了显著成效。该区通过健全指标牵头部门沟通协调机制，紧盯短板弱项，加强动态跟踪和会商研判，确保各项营商环境指标不断攀升。2024年，北仑区的协同高效监管执法率保持全省第一梯队水平，“营商环境无感监测指数”位居全市第一，“一网通办率”高达99.7%，政务服务整体满意度达到了惊人的99.98%。这些成绩的取

得，不仅体现了北仑区在营商环境优化方面的决心和力度，也为企业提供了更加便捷、高效的服务。

在优化五大环境方面，北仑区同样不遗余力。政务环境方面，该区推进人才落户“一事联办”改革，精简审核环节，减少资料提交，办理时间同比缩短36.1%。同时，深入实施助企信用修复行动，助力69家企业重塑信用，网办率与办结率均达100%。法治环境方面，北仑区探索开展企业破产司法保护，全面开展商事调解，成立了北仑区律正商事调解中心，为企业高效解纷提供了有力保障。市场环境方面，创新推出政银服务新品牌“融易办”，将登记代办服务延伸至银行网点，为企业提供一体化便捷服务。经济生态环境方面，创新实施工业投资项目建设全流程管理，

构建项目服务闭环机制，助力重大项目建设“加速跑”。人文环境方面，实施“走企连心+”专项行动，深化“亲清”政商关系建设，制定多项政策，新认定了一批“港城能匠”实用人才和集成电路人才。

在增值服务方面，北仑区同样取得了明显成效。企业服务网络不断健全，企业综合服务中心平稳运行，线上平台功能持续上线，涉企问题高效闭环解决机制常态化运行。“一站式”投资项目审批中心、人才“乐业帮”联合工作室等相继成立，为企业提供全方位服务。同时，北仑区推动24个省级指导目录“一类事”全面落地，并在此基础上打造11个地方特色“一类事”，聚焦新能源汽车产业发展堵点难点问题，积极谋划新能源汽车产业链“一类事”，加快推动全产业链高



新能源汽车出口智慧检验(宁波经济技术开发区自贸区综合协调局供图)

协同发展。

值得一提的是，北仑区在跨境贸易投资高水平开放外汇管理改革试点方面也取得了显著成效。去年4月29日，浙江海港租赁有限公司与交通银行宁波分行签署了《跨境直贷业务合作框架协议》，全省首笔融资租赁母子公司共享外债额度试点业务在北仑成功落地。这一政策的实施，有效缓解了企业的资金需求，为融资租赁业务的发展注入了新的活力。自北仑入选全国首批跨境贸易投资高水平开放外汇管理改革试点城市以来，该区积极推动试点政策的落地实施，已助力13项试点政策全部落地。截至

去年12月底，试点已惠及近400家企业。相关经验做法入选2024年度全省营商环境优化提升最佳实践案例。

“通过一系列创新举措和扎实工作，北仑区营商环境不断优化提升，为经济社会全面发展注入了强劲动能。”北仑区营商环境建设办公室相关负责人表示，未来，北仑区将继续以“在北仑·营未来”为品牌引领，持续深化营商环境改革，努力打造更加优质、高效、便捷、法治化的营商环境，吸引更多企业来北仑投资兴业，共同推动北仑经济社会高质量发展。

撰文 孙肖 施珂珂 杨明珠