



直冲19℃! 本周天气多变,雨水也将上线

本报讯(记者孙肖)昨天,我市依旧沉浸在寒冷氛围之中,各区(县、市)最低气温均跌破冰点,市区最低气温仅为-3.3℃。不过,本周宁波的天气将呈现回暖趋势,同时也伴随雨水上线。

据市气象台预报,2月10日早晨,气温依旧维持在较低水平,平原地区最低气温为-3℃,山区气温更低,-8℃至-5℃,有严重冰冻。

从2月10日开始,宁波的最高气温将逐渐回升,并有望在2月12日达到本周的峰值,为19℃左右。值得注意的是,回暖的同时也意味着冷空气正蓄势待发。据市气象台消息,2月12日后,随着冷空气的南下,宁波气温将再度出现显著下降。

此外,本周宁波的雨水也将频繁光顾。2月12日雨水将率先上线,给市民们的元宵节活动带来一定的影响。而到了2月14日至15日,宁波还将迎来另一次降水过程。

市气象台提醒,本周冷暖气流的频繁交汇导致阴雨天气增多,市民们需合理安排出行计划,避免雨水带来的不便。

千年老街 雄狮劲舞

记者 王博
通讯员 林彬

昨日下午,鄞州区东吴镇天童老街锣鼓齐鸣,雄狮劲舞,彩灯高悬,一场以“趣玩东吴‘蛇’我其谁”为主题的闹元宵活动拉开帷幕。

伴随着雷霆般的锣鼓声,42岁的王全朋带领舞狮队的队员出现在老街上。队员们两人一组,配合默契,时而起,时而滚,时而跳,引来掌声连连。

当天,500余名市民和游客齐聚老街,赏花灯、放烟花、看民俗表演。现场,俏皮的狮子与游客互动,灵巧的狮身上下腾挪,把元宵佳节的欢乐气氛展现在人们面前。

市民游客纷纷拿出手机,拍照留念;不少家长还把孩子高高地驮在肩头欣赏表演。“虽然天气很冷,但看到大家这样热情,我们也舞得浑身起劲儿!”王全朋告诉记者。

天童老街距今已有1000多年历史,自宋代起,便远近闻名。当天,除了舞狮,东吴镇还举办了滚汤圆、制花灯、漆扇DIY、趣味投壶、猜灯谜、做冰糖葫芦等活动。

“此次元宵活动,我们已经筹备了半个月。民俗表演不仅弘扬了中华优秀传统文化,也为镇里拼抢开局注入了新动力。”东吴镇旅游办相关负责人张丹说。

据介绍,东吴镇是传统工业强镇,春节假期后,该镇扛起“开门红”大旗,全镇已有400余家工业企业陆续开工。



舞狮表演。(王博 林彬 摄)

文化中国行

鱼灯巡游。(唐严 摄)

璀璨鱼灯 点亮幸福

记者 唐严
通讯员 吴立高 童俊霖

蛇鱼灯、鳌鱼灯、灯笼鱼灯……昨日傍晚,宁海县强蛟镇峡山村灯火璀璨,“宁海湾鱼灯”民俗巡游热闹开场。村民与游客载歌载舞,汇聚成一片欢乐的海洋。

“鱼灯开游喽!”伴随着一声欢呼,4米长的“鱼灯王”率先出发,上百盏鱼灯鱼贯而出,锣鼓齐鸣,人潮涌动。鱼灯时而摇摆,时而游弋,摆出“锦鲤戏水”“鱼跃龙门”等造型,气氛热烈。沿途群众纷纷上前互动,沾喜气、讨彩头,场面喜庆非凡。

巡游队伍中,“大闹海棠”“双龙出海”等灯队缓缓前行,宛如长龙游动。上千名村民和游客紧随其后,欢声笑语不断。行至村中心,两条金黄巨龙腾空而起,鼓掌声、叫好声此起彼伏。

鱼灯巡游是宁海湾渔村的传统民俗,承载着人们对风调雨顺、国泰民安的美好祈愿。鱼灯制作者尤婷婷说,鱼灯巡游已成为游客体验当地民俗的重要活动,今年渔村旅游定会红红火火。

当晚,流光溢彩的宁海湾让游客流连忘返。强蛟镇通过挖掘文化内核,开展系列文娱活动,推动“幸福湾”文旅产业高质量发展。

慈溪观海卫民俗大巡游



昨日上午,慈溪市观海卫锣鼓喧天,“2025浙东都神行会暨观海卫非遗民俗大巡游”在这里举行,吸引了四面八方的群众驻足观看。(唐严 林徐钦 摄)

我市广泛开展 “欢乐幸福年”活动 开展志愿服务4万余场

本报讯(通讯员梅灵 记者王佳)年味未散,温暖依然。记者昨日从市委社会工作部获悉,蛇年春节,我市广泛开展“欢乐幸福年”志愿服务主题活动,截至目前,参与志愿者39万余人次,累计开展4万余场志愿服务活动,直接服务群众近100万人次。

春节路上的那场“爱心接力”,40岁的胡先生记忆犹新。2月2日那天,他拄着手杖,从象山出发转乘至宁波大学,一路收获善意。乘坐大巴车到汽车南站,有人向他伸出了手;从汽车南站到铁路宁波站,有人顺利接上了他;从铁路宁波站换乘轨道交通2号线,有人早早在那等候。

这场接力,源于“同一片海·易路通”志愿服务项目。海曙区南站综管中心联动片区5支志愿团队,通过项目实施,让特殊乘客的出行少一些磕绊、多一些便利。据统计,春节期间,志愿者们累计帮扶1300余名乘客,涉及医疗救助、失物招领等方面,其中为16名残障人士实现无障碍换乘。

这几天,鄞州区华信颐养园、怡康院和嘉禾阳光敬老院的老人还沉浸在浓浓年味里。春节假期,他们等来了“老朋友”——鄞州区红蚂蚁志愿服务总队爱心艺术团。

京剧、越剧、小品、舞蹈、时装表演、萨克斯演奏……吹拉弹唱,好戏连台。艺术团近200名志愿者经前期精心排练,一口气筹备了三场文艺汇演,分别走进3家敬老院,送上别样的节日问候。

家住北仑区白峰街道怡峰社区的何大爷住进了“新房子”,连日来逢人就“炫耀”。不久前,他的家还很破败,墙面发霉发黑,墙皮开裂脱落,悬挂在半空的电线更存在安全隐患。在不影响何大爷正常生活的情况下,志愿者们连续赶工,一天时间完成了墙壁粉刷及电线规整工作。

让他们在“新年新气象”中有获得感,是各地都在推进的一项志愿服务行动。截至目前,经各地排摸并纳入帮扶名单的381户家庭中,已有345户完成改造,拥有了“暖暖的新家”。

以“志愿星火”守护万家灯火,据市委社会工作部相关负责人介绍,今年的“欢乐幸福年”志愿服务主题活动覆盖了“一老一小一新”暖心关爱、平安建设、文明实践、暖心护航等领域。



昨晚,北仑新碶街道中河断桥吸引了众多市民的目光。一场主题为“潮起大港·梦圆新碶——我们的节日·元宵”的诗画光影大片在此精彩上演,为市民带来了一场视觉与心灵的双重盛宴。(许天长 孙肖 陈红 摄)

多彩元宵活动等你来

记者 俞家嘉

猜灯谜、看花灯、赏非遗,再加上热闹非凡的民俗巡游……元宵佳节即将到来,宁波各大景区、博物馆等文旅场所推出一系列庆祝活动,邀请市民游客一起欢喜过元宵。

2月11日至12日,在宁海十里红妆文化园,“庆元宵、看红妆、送万福”活动即将开启,市民游客可以穿戴红妆、佩戴头饰,跟随红妆表演队,沉浸式参与红妆表演,也可以在花灯制作工匠的带领下学习花灯制作,还可以在美食体验区和民间厨娘一起烹饪汤圆、麦焦筒、红豆圆等民间美食。此外,以“送万家福”为主题的歌舞表演、戏曲表演、“阿明讲元宵”表演等也不错。

元宵节当天,奉化弥勒圣坛将举办一场精彩纷呈的“元宵喜乐会”,非遗滚灯、鱼灯巡游、国风民乐、灯谜寻宝、年货市集等活动将一一呈现,弥勒圣坛夜景也将惊喜再现,圣坛建筑化身光影交织的梦幻舞台,带领市民游客穿越时空,尽享视听盛宴。

“过十四不过十五,不吃元宵而吃‘糊粒’”,这是象山石浦闹元宵

的独特习俗,被称为“石浦十四夜”。

2月11日,“石浦十四夜”系列活动将如约而至,邀万人共赏民俗巡游与绚烂灯会。当晚17:30,石浦海丰广场上设立“免费吃糊粒”区域,支起口径达3米的大锅,制作十四夜专属美食——糊粒羹,所有市民游客均可前来品尝。

余姚阳明古镇近日也热闹非凡。2月11日至13日,阳明古镇将推出“喜乐元宵·国风市集”余姚市元宵国风游园会。活动期间,将结合Cosplay巡游、黑悟空游戏挑战、古乐快闪等活动,营造浓浓的节日氛围。

正月十五,慈城古城景区将举办“慈城闹元宵”主题元宵活动,为市民游客奉上《白蛇传》为故事主线的慈湖水上古风演艺、龙凤呈祥飞天秀、猜灯谜、送汤圆等一系列精彩纷呈的活动。民权路街区,更有舞龙、杂技等演出供大家观赏。

不仅如此!2月11日晚,在宁波市青少年美育中心,一场别开生面的元宵游园会将拉开帷幕,热闹的市集汇聚了面塑、人脸彩绘、小花灯等手工艺与创意小物,还有投壶、猜灯谜、套圈等游戏。



赏花灯、猜灯谜、赢奖品、品尝地道的宁波汤圆……昨日,天一阁“巳巳如意元宵会”拉开帷幕,众多市民和游客恍若踏入传统节庆的时光隧道,提前感受元宵节的热闹氛围。(张蕊蕊 李承资 摄)

市中医院推出 “中药流感预防”简易门诊

本报讯(记者陈敏 通讯员陈君艳)记者2月7日从宁波市中医院采访获悉,为应对近段时间的“流感季”,该院正式上线“中药流感预防”简易门诊,不用预约、不用排队,从挂号到配药,最快只需20分钟。

市中医院门诊办主任周小萍介绍,“中药流感预防”简易门诊设在医院1号楼门诊大楼的中药房旁边,市民到了医院可在任意一台自助机首页挂号后,找医生便捷配药,草药大约15分钟取药,“也可使用中药配方颗粒,中药房现场调配,20分钟左右即可取药。”

简易门诊主要配取的是由宁波市名中医、医院感染(肺病)

科主任洪波推出的“冬春防感方”。

记者还了解到,如果有市民已经不慎感染流感病毒,不方便前往医院就诊的,也可登录宁波中医院微信公众号,进入互联网医院的“中医流感防治门诊”页面进行线上问诊,内设6位专家。市民可在线提交化验单等信息,享受开单、配药等服务,专家会在24小时内回复。

医生同时提醒广大市民:平时一定要多休息,避免熬夜、疲劳;多喝水,多吃易消化和富有营养的食物;保持房间通风,到人群密集的场所一定要佩戴口罩,外出后及用餐前一定要及时洗手等。