

编者按

“五一”假期，有人奔赴山海，用脚步丈量世界；有人坚守岗位，以责任诠释担当。无论是探索未知的创新者，还是默默耕耘的坚守者，青春的定义从未被年龄束缚——它是一种拥抱变化的心态、一股永不停歇的劲头。

这个假期，我们见证了年轻人用创意重新定义生活：露营、市集、非遗体验……传统与潮流碰撞出新的火花；也看到无数平凡岗位上的身影，用汗水为节假日保驾护航。变化的时代里，“年轻”的本质是对生活的热爱与敬畏，是敢于破局，亦能扎根。

无论岁月几何，愿我们始终保有少年的锐气与好奇，在奔跑中调整呼吸，在坚守中寻找突破。因为真正的青春，永远在路上。

年轻化 融合化 场景化
青春消费力拉满

记者 孙佳丽 通讯员 崔宁

从文旅体验到舌尖盛宴，从便捷出行到沉浸演出……年轻人正成为“五一”消费市场的主角，以蓬勃姿态点亮假期经济。

假期前3天，记者深入商场、景区、交通枢纽等场所展开实地走访，探寻消费热潮背后的生动图景。

新需求激发新供给

年轻人对文化和娱乐消费的热情高涨，我市各大商圈纷纷以“破圈”思维打造消费新场景，推出个性化、多样化、品质化的产品和服务。

上粉底、化眼妆、扫阴影……5月3日一早，宁波市唯魅艺职业培训学校的化妆师王瑞就开始了当天的第一笔化妆订单。面前的顾客潇潇是一名女大学生，趁着假期和朋友来宁波游玩。

“现在旅游不仅要吃好玩好，还要‘出片’。”潇潇说。

4月初，该校便接到“五一”假期旅游出行美妆预约订单，截至目前，约有100单。根据服务内容不同，化妆服务价格在100元至500元不等。

不只是美妆服务，这个假期，文化娱乐、教育和培训、居住服务等改善型消费需求保持增长，服务消费迸发出澎湃活力，新供给层出不穷——

越到节假日，宠物托管师丁遥就越忙碌，这个“五一”的托管订单在前一周就排满了。在她的通讯录里，上百个家庭已成为她的“回头客”，八成以上是养宠物的年轻人。

王净做色彩测试已有大半年，主要根据色彩分析，为顾客提供个性化色彩搭配推荐及服装珠宝购买建议。

她说，通过色彩测试定制妆容的模

新场景带来新体验

假期里，年轻人不再满足于简单的观光旅游，更倾向于沉浸式体验。

戴上VR眼镜，或是进入“童话之城”，坐上精灵的魔毯，飞往五彩斑斓的浪漫岛屿，或是迈入“撒哈拉酒店”，探索奇异的鬼屋，感受心跳加速……这些在刚开业的奥乐奇境VR乐园触手可及。

这个VR乐园于4月27日开业，是匈牙利知名虚拟现实沉浸式乐园VR Park和匈牙利彼得潘公司联合开发的中国首店。

奥乐奇境VR乐园创始人Gyorgy直言，当前人们数字娱乐消费需求多样化趋势明显，希望在宁波用VR技术带来极致的视听盛宴。

类似的新场景在宁波还有很多。“五一”假期，Snoopy 75周年宁波首展在宁波万象城展出，现场设置Snoopy主题小镇、主题摩天轮、屋顶花园Snoopy露营地、旋转楼梯等多个打卡点位；

宁波天一广场打造了一座皮卡丘主题乐园，高达7米的巨型皮卡丘与市民“零距离”互动，还有大量皮卡丘周边商品、手办、卡牌等产品同步上新……

“大家对美好生活的向往带来了服务消费需求。新需求带动下，服务业态、场景、模式等不断创新，新技术的应用、首店首展首秀等优质场景带来新体验，激活了服务消费‘一池春水’。”博洋研究院宏观分析师蔡晚帆说。



“五一”假期第二天，游客出游热情持续释放。东钱湖旅游度假区“热力十足”，接待游客超22万人次。（景区供图）

逐梦扬帆，拥抱城市“年轻力”



人形机器人、AI宠物、智能戒指、黑科技乐器……5月3日，一众“黑科技”亮相城隍庙步行街及开明坊，吸引不少年轻人围观体验。

（沈天舟 徐庭睿 胡佳亲 摄）

记者 沈沈晖
通讯员 张 舰 张可立 王黎丽

在五四青年节这个充满朝气的日子，许多甬城青年选择用自己的方式为人生“充电”，在工作与生活的平衡中探索成长。

用腾空的力量化解压力

阳光透过张和祥小学蹦床训练室的玻璃，一群身影在蹦床上轻盈起舞。

“95后”姑娘汪华贞弹而起，身体带起的风掠过发梢，让她感觉无比放松。“起初只是锻炼身体，却没想到这些‘姐姐’‘阿姨’教会了我如何在压力下保持更加从容、平和的心态。”汪华贞指着身边的“良师益友”说。

身处基层一线，汪华贞平时主要从事组织志愿者活动、开展红十字“三献”等工作，工作强度较大。去年，她参加了社区与

张和祥小学合办的蹦床培训班，不但掌握了不少蹦床动作技巧，还结识了一帮同龄“同学”。这个“老中青组合”还在宁波市大众蹦床邀请赛上，获得了街道社区团体组一等奖。

汪华贞在“姐姐”“阿姨”的身上，学到了对待工作、生活的态度。而“姐姐”“阿姨”也在汪华贞身上，感受到了青年的朝气蓬勃，“小汪特别开朗，跟她一起玩蹦床，感觉我们都变年轻了”。

“运动不是内卷，更不是不务正业，而是在生活中寻找平衡的支点。”在汪华贞看来，当代青年用更健康的方式寻找独特的解压密码。

主持人变身“老中医”

对于已过而立之年的姚嘉楠来说，节假日除了休息外，更是一个难得的学习时间。一本在常人看来晦涩难懂的《中药与方剂学》，他却在“五一”假期里看得津津有味。

作为一名专业的主持人，长期伏案让姚嘉楠饱受颈椎病的困扰，而同事们时常念叨的失眠、腰疼等职业病，更让他萌生了自学中医的想法。

工作繁忙，仍抽空坚持背诵经络穴位；工作之余，跟随老中医出诊，一点点积累经验……如今，这名主持人成了大家眼中的“老中医”。午休时，办公室成了他的“诊疗室”，肩颈酸痛的小伙伴排队求治。

“越深入学习，越觉得中医药文化博大精深。”姚嘉楠说。

成就感成为“充电桩”

“阿姨，假期我们过来看看你。如果要出去旅游，家里煤气灶不要忘记关掉……”昨天上午，27岁的王致皓拿着消防宣传册，用宁波方言向居民讲解防火要点。去年，他成为镇海后大街社区的一名社工。这名金融专业毕业生，如今已是居民口

中的“法律百事通”。他跨界学习法律的初衷，源自去年的一起纠纷。

当时，一户住户装修，堵塞了排污管，维修需破开一楼墙体，结果引发矛盾。彼时还是新人的王致皓，在带教老师的指导下，翻阅相关法律法规条文，最终用权责划分方案促成和解。

“法律条文比‘我觉得’更有说服力。”他感慨道。

此后，自学法律成了王致皓的“必修课”。遇到居民咨询高风险理财产品的时候，他既能用金融知识剖析产品陷阱，又能提供维权指导。

王致皓坦言，社区工作琐碎繁杂，他把每次调解都视为“实战机会”，“当知识变成帮助他人的工具，成就感便成了我的‘充电桩’”。

蹦床上跃动的弧线，艾草中燃烧的微光，法律条文间擦亮的星火……路上“充电之旅”的青年，在一次跨越代际的击掌、一根精准落位的银针、一本本翻旧的法律书籍中，诠释着青春自有千种模样，但有一种共同姿态——永远向上！

他们
在200多米高空筑造跨海通道

记者 沈沈晖 通讯员 王琼苓

戴好安全帽，穿好反光背心，前天7时，杭甬高速复线宁波段三期甬江特大桥项目生产副经理何涛走进施工现场。对于他而言，节假日坚守岗位是“家常便饭”。

1992年出生的何涛是苏州人，2017年硕士研究生毕业后进入浙江交工，成为一名工程师。虽然工作辛苦，但何涛从未想过放弃，“一想到重大交通项目的建设有我的参与，我就无比自豪”。

何涛此次坚守的工程项目——甬江特大桥，穿越镇海港区，横跨甬江入海口，全长1730米，主跨长达570米，是世界上最大跨径的三塔不对称斜立桥。其建成后，对于完善国家高速公路网、宁波舟山港集疏运网络具有重要意义。

目前，项目正处于P58—59号墩上塔柱施工浇筑阶段。

何涛告诉记者，为确保混凝土连续浇筑，保障工程质量，“五一”假期有200多名建设者坚守岗位，24小时轮班作业。

记者跟随何涛来到施工现场，只见200多米高的塔柱内，预制钢筋已连接成网状结构，厚重的钢制外膜严丝合缝地包裹着钢筋骨架，几台混凝土泵车轰隆隆作响，将混凝土源源不断地注入模板。

工期能保障吗？现场有无突发状况？有没有遇到其他难题？每到一浇筑现场，何涛都不厌其烦地向班组长了解情况。

“越是假期，越要绷紧安全弦。”何涛向记者解释，作为生产负责人，假期里他的重点任务就是保供与保障施工安全。

上上下下走了4个桥墩，等何涛走完全部点位，时间已不知不觉到了中午。

他撇着手机，走在前往食堂的路上，神情却无丝毫松懈：“一旦有需要，要第一时间赶到施工现场。我要与项目成员携手，共同完成2025年10月索塔封顶、2026年6月桥梁合龙两大关键目标任务。”



项目施工现场。（沈沈晖 王琼苓 摄）

他们
让89岁灵桥焕发活力



昨天，记者从市政设施中心了解到，从4月30日23时开始封道进行交通导改的灵桥，预计最晚到5月6日5时全面撤场并正式开放交通。

施工人员昼夜奋战，从旧铺装层的铣刨、环氧粘结层的破除，到钢桥面的抛丸除锈、防水粘结层的施工，再到改性聚氨酯混合料的拌和、摊铺、平整……每一个环节都凝聚着

他们的心血和汗水。本次灵桥铺装更换项目采用了新型的改性聚氨酯混凝土材料，具有空隙率低、高温抗剪切性能优越、高温稳定性优越、养护固化时间短等优点。项目完成后，89岁的灵桥将以崭新的面貌迎接市民。

（王嘉彬 摄）

送「宁波顶流」去米兰

陈诗涵 黄国彪 孙鑫怡 文

在宁波，有这样一群“00后”——他们带着“宁波顶流”去了2025年米兰设计周；他们用技术转译文化密码展示理工科的浪漫；他们让500年前的阳明心学跨越时空，赋予工业设计温暖的内核……

这群“00后”来自宁波诺丁汉大学工业设计专业。在宁诺产品设计与制造助理教授吴颖博士的带领下，他们一同探索阳明文化与工业设计的创新与融合。

作为今年米兰设计周的一部分，宁诺承办的“阳明文创”创意设计大赛的多件获奖作品在米兰中心展出。

现场，宁诺工业设计专业大三学生刘恒岳的作品《光·密》让不少观众驻足欣赏。这款水制镂空夜灯的设计独具匠心，一面是王阳明故居牌坊，另一面是宁诺的钟楼等标志性建筑。滑动开关，光影穿过中间镂空的20座山峦，呈现时光流动的效果。这个作品荣获“阳明文创”创意设计大赛一等奖。

自2019年与余姚王阳明故居合作创立阳明文化研习基地以来，宁诺将阳明文化融入设计、建筑等相关课程教学和研习项目，让学生在学習过程中实践“知行合一”。

这群年轻人用创意十足的作品和自己的行动证明：传承不必拘泥于形式，每个“奇思妙想”都是文化长河里的青春浪花。



刘恒岳向参观者介绍作品。（受访者供图）

甬城青年：
解码花样「充电」方程式

民谣唱响古老乡村

孙吉晶 胡余灶 文

5月3日晚，宁海河洪村民谣音乐角里，“乡音入夜·唱享河洪”民谣音乐会如期而至，这是“星耀宁海·大地飞歌”主题系列活动之一。本土乐队“我爱宁海Live”与大学生创办的跨界合作，在暮色中交织出独特的艺术光谱。

在河洪村创业的“00后”创客大鹏以民谣《奇妙能力歌》引发全场热议，其独特的声线，让70多岁的村民干大爷感叹不已：“有了这些年轻人，河洪古村变得越来越年轻了。”

大鹏是河洪村的一名大学生创客。在河洪村生活了几个月后，大鹏对这个古老的村落产生了别样的情感，这也更加坚定了他在乡村、建设乡村的信念。目前，大鹏在河洪村经营着一家窑烤披萨店。

本土音乐人干敏敏带来了一首《故乡的云》，悠扬的歌声与这座生养他的村落产生了某种奇妙的共鸣。

“以音乐为媒，搭建城市与乡村交流的桥梁，让更多人了解乡村、爱上乡村。”本次活动策划者之一、县級文化特派员董飞霞表示，这种共鸣正是他们期待的文化化学反应，期待为乡村旅游注入现代元素。

一首首歌曲，让现场观众沉浸在音乐的世界里。民谣音乐会虽落幕了，但一张以音乐振兴乡村的蓝图才展露一角。

干敏敏说，团队将以乡村为舞台，举办“乡村民谣音乐会”系列活动，让民谣唱响乡村，吸引更多的年轻人回归乡村，在乡村培育孵化音乐人才。

