

浙BA今晚

“越窑”PK“龙泉窑”

“甬”战巅峰 全城燃动

记者 龚旭琪

今晚，宁波队将坐镇宁波奥体中心，迎来“浙BA”城市争霸赛的第三个对手丽水队。目前两支球队都是1胜1负，对刚刚输球的宁波队而言，球队的目标是重整旗鼓，拼下第二场胜利。

在上一场比赛中，宁波队以84:87负于长兴队。宁波队最多曾落后长兴队17分，尽管一度追至1分之差，但宁波队没能抓住机会，最终遗憾败北。长兴队主教练陆博认为，宁波队在第三节后半段调整得较为成功，适应了长兴队的节奏，追近了比分。

追分阶段，杜慕煜成为宁波队的“关键一员”，他多次利用犯规制造杀伤。此外，徐楠多次冲击篮下，13投8中拿到18分，为宁波队追上分差贡献了一份力。

不过，宁波队对长兴队头牌钱喆的限制并不算成功。另一方面，除罚球8投8中的吴嘉昊外，宁波队其余球员仅仅交出48%（25投12中）的罚球命中率，导致球队在一段时间内处于得势不得分的状态。

对手丽水队在第二轮以79:67击败台州湾新区队。比赛中，丽水队队长徐敏伟得到全队最高的28分。丽水赛区比赛中，徐敏伟6场得到174分、21次助攻，均居赛区首位。作为丽水队的进攻发起点，宁波队需要对他严加盯防。

丽水队主教练倪悦透露，倪豪

凯会在对阵宁波队的比赛中回归，丽水队将组成“最强阵容”，力拼主队宁波队。倪豪凯在多个野球赛事中都有超高得分表现，他也值得宁波队重点关注。

宁波和丽水，名字都有“水”的身影。

在宁波，余姚江从西北而来，奉化江自西南发源，两江汇合为甬江，形成一片“三江汇流”之地；丽水被称为“六江之源”，流经有瓯江、钱塘江、飞云江、椒江、闽江、赛江，水资源总量居全省第一。

甬丽两地，因水而名、因水而兴、与水共生。

始建于833年的它山堰地处鄞江上游，位于如今的宁波市海曙区，至今堰身稳固，风貌依然，守护宁波城千余年；丽水市莲都区松荫溪上，始建于505年的通济堰静静站立，它是世界上最早的拱形坝体，目前仍灌溉3万多亩农田。

在水之外，两地窑火更有薪火相传的千年默契。

宁波上林湖的越窑遗址，曾点燃唐宋“南青北白”的青瓷荣光，秘色瓷顺着甬江入海，成为“海上丝绸之路”上的温润符号。丽水龙泉的大窑枫洞岩窑址，继承青瓷血脉，带来龙泉窑“梅子青”“粉青”的莹润。

如今，千年窑火依然明亮。火光中，照见两地之间的文化情缘，照见浙江人对美的追求和执着。

开场哨即将吹响，让我们期待宁波队和丽水队一同带来精彩的比赛。



丽水队和台州湾新区队的比赛现场。（丽水网公众号供图）

歌声传情,唱出家乡自信

余姚籍留学生用说唱为“浙BA”助威

记者 顾佳诚 通讯员 马纯菲

近日，“浙BA”余姚队队歌《余战愈勇 姚遥领先》正式发布，点燃了球迷的热情。歌中激情四射的说唱由赴英留学的余姚青年肖凯麟创作并演唱。他把篮球的竞技氛围和余姚的城市元素巧妙融合，用动感节奏唱出了篮球赛事的热血澎湃，传递出对家乡的深厚情感。

2004年出生的肖凯麟，如今是伦敦大学地理系学生，而在学习之外，他还有另一个身份——说唱新星。

今年，他成功闯进《中国新说唱》海外赛区八强；截至

目前，其原创歌曲在各大音乐平台的累计播放量已突破500万次。平日里，他还会在伦敦自主策划LiveHouse演出与街头表演活动。肖凯麟坦言：“我希望有一天，能像许多优秀说唱歌手那样，代表自己的家乡，创作具有本土特色的音乐。”

说起音乐之路，肖凯麟笑言“一切始于兴趣”。

在上海读国际高中时，他因观看各类说唱音乐节目与说唱结缘。此后，他反复锻炼演唱技术，在校内歌手比赛中拿到亚军，还与朋友组建乐队，担任主唱，登上过上海小型音乐节的舞台。

赴英留学期间，肖凯麟先后登

上英国华人春晚等演出舞台。舞台经验日渐丰富的同时，他也逐渐意识到：“歌曲能够成为传递家乡特色的重要载体。”

于是，每年假期回到余姚时，肖凯麟总会积极投身家乡的文化活动。此前，他加入了“艺享姚城”城市文艺微展演，并成为项目的“艺享伙伴”。

这项展演自2024年4月启幕以来，便打破传统舞台的局限，将表演嵌入余姚的历史古建、市井街巷，勾勒出“时景与人文交融”的鲜活画卷。

跟随“艺享姚城”团队演出的日子里，肖凯麟漫步在家乡的街头巷尾，从城市的烟火气和文化底蕴

中，源源不断地汲取着音乐创作的灵感，久而久之，他对“家乡”二字有了更深刻的理解。

音乐之外，篮球在肖凯麟的生活里占据着重要位置。他的篮球教练张凯，不仅是他私下里十分欣赏的球员，如今更代表“浙BA”余姚队征战赛场。因篮球结下的这份特殊的缘分，让肖凯麟面对余姚队队歌创作邀约时，更添动力。

眼下，他正在紧锣密鼓地拍摄新歌《GAMESTART》的MV，这首充满力量感的作品，即将在余姚队第二个主场赛事中完成首唱。“这首歌里有必胜的决心，也有余姚的文化自信，希望球迷一听就热血沸腾。”他说。

一杯奶茶钱,从宁波“坐”到西湖边

直达长三角多个热门景点,景区惠民直通车成宁波暑期“顶流”

记者 范洪

19.9元可从宁波直达杭州西湖边，29.9元直达灵隐寺，99元就能往返上海外滩，单程不到50元……近期，宁波公运集团开通了一批景区惠民直通车。

一杯奶茶钱，就能“游”到一座城，让不少旅客直呼实惠。

截至目前，宁波景区惠民直通车总共开通了哪些线路，分别开往哪里，票价怎样，受欢迎程度如何？记者进行了汇总——

惠民直通车许多线路突破了原先客运班线必须从车站始发的限制，选在人流相对密集、市民游客辨识度较高的场所出发，如杭州灵隐寺线路，在宁波鼓楼月湖旁的石油大厦公交车站始发，乌镇、南浔线路则选择在宁波体育中心发车，部分免费但需要预约的景点，像绍兴鲁迅故里，工作人员还会帮乘客提前进行预约，都大大提升了直通车的便利性。

“价格比较实惠，加上现在是暑期旺季，像上海外滩、天台国清寺等，几乎爆棚爆满加开。”宁波汽车南站相关负责人介绍。

采访中，不少市民表示，宁波及周边地区，如象山、宁海、绍兴等地的景点，一日游确实比较实惠，但像上海、苏州、无锡这类较远的目的地，最好能有两日游或者多日游的选择。有些景区建议推出含门票的“一票制”服务；有些需要门票的景区，如果针对老年人免费，最好能在订购车票时，直接帮老年人订好门票，便于老年人一步到位。

宁波公运集团相关人士透露，对于游客呼声较高的“两日游”“交通+住宿”“交通+门票”等服务，他们正在进行产品设计，寻求更好服务旅客。



扫码看线路细节



景区惠民直通车线路示意图

@高校毕业生

这份地铁免费“大礼包”请收好



本报讯（见习记者郭婷茜）“宁波，真的会替年轻人‘兜底’！”说起初来宁波的感受，南洋理工大学毕业的硕士研究生刘雅琪满是惊喜。这份惊喜，很大一部分来自她体验到的地铁免费福利。

刚来面试时，刘雅琪就薅到了“羊毛”——申请青年驿站免费住7天，还解锁了30天不限次地铁免费坐！“如果没有这份地铁福利，我可能不会在宁波到处CityWalk。”现在，工作满两个月的她，又成功申请到了一整年的地铁畅行“大礼包”！

和刘雅琪一样，刚入职国企一个月的朱女士也对宁波竖起大拇指：“一年免费不限次数坐地铁，能省下不少钱呢！”

这份让新毕业生点赞的福

利，正是宁波社会各界联袂为青年大学生送上的心意，专为刚来宁波打拼的你们准备。

初来乍到·求职版：如果你是刚来宁波找工作的高校毕业生，或是在读大四的市外高校学生，即使还没在宁波交社保，只要通过“甬派”App进入“宁波亲家园”平台实名登记，审核通过就能获得30天不限次数免费地铁通行福利。

成功入职·进阶版：自2022年7月1日起，只要你是毕业三年内的高校毕业生，首次来宁波工作并且缴纳了社保（职工养老保险或医疗保险，且当前在保），同样通过“甬派”进入“宁波亲家园”申请，审核通过就能喜提一整年地铁免费坐的福利，实现“通勤自由”！

日前，“青年菁英·奔涌而来”第三届大学生友好季系列活动正式开启。活动涵盖“就业礼”“入学礼”和“青遇礼”三大礼遇，后续更多福利活动持续加码。符合条件的大学生，快报名领取这份“城市见面礼”吧！

60周岁及以上常住居民

免费流感疫苗9月开打

本报讯（记者陈敏 通讯员蔡潇 实习生赖思嘉）记者昨天从宁波市疾控中心了解到，2025年浙江省重点人群60周岁及以上老年人免费流感疫苗将于9月开打。

秋冬季是流感高发季节，对老年人来说流感可不是普通的“感冒”，它更容易引发肺炎、心肌炎等严重并发症，是威胁健康的一大隐患。

流感病毒易发生变异，为了提供更有效的保护，建议每年都接种流感疫苗。

据介绍，居住在宁波市

内、年龄在60周岁及以上（出生日期在1965年12月31日之前）且无流感疫苗接种禁忌的老年人等重点人群（常住人口），按照“知情同意、愿接尽接”的原则接种流感疫苗。

9月1日起，各疫苗接种点将有序开展接种工作。接种者请携带好本人身份证，前往您所在的社区卫生服务中心或指定的接种点进行接种。全市接种门诊信息可通过“宁波疾控”公众号中的便民服务——各类门诊信息查询——预防接种进行查询。也可以咨询所在社区的居委会/村委会。

适老化公交站台来了



近日，江北区住房和城乡建设局下属市政养护中心与公路运输中心在全市率先推进公交站台适老化改造试点工作，在宁波大学附属第一医院（外滩院区）周边两处公交站点实施了一系列“微改造”，包括缓坡降差、增强标识和加装防护设施等，切实缓解老年人、轮椅使用者等行动不便人群的公交出行难题。目前，两处试点站台已完成改造并正式投入使用。图为志愿者模拟无协助情况下上公交车。

（朱义妮 王佳辉 摄）

■ 说说身边事 给你提个醒

高温天来势汹汹,身体不适咋办?

中医为你支招

记者 陈敏
通讯员 陈君艳
实习生 赖思嘉

记者昨日从宁波多家医院了解到，近期因中暑就诊的患者明显增多，其中不乏平时身体较好的市民。面对高温的持续发酵，如何有效保持健康？宁波市中医院中医经典/治未病科邓艳华医生从日常起居、饮食调理、运动锻炼、情绪管理等方面给出了专业建议。

高温天，天气炎热，人体新陈代谢加快，能量消耗较大，保持充足睡眠至关重要。邓医生建议，市民应尽量早睡早起，顺应自然界阳气收敛的规律。晚上10点前入睡，早上6点左右起床，有助于调整生物钟、恢复体力。此外，适当午休可有效缓解疲劳，时间以30分钟至1小时为宜，不宜过长，以免影响夜间睡眠。

在饮食方面，邓医生指出，高温天应以清热解暑、滋阴润燥

的食物为主，可多食用绿豆、冬瓜、苦瓜、西瓜等清热解暑的食物，缓解暑热不适。随着气候逐渐干燥，还可适当多吃百合、银耳、梨、芝麻等滋阴润燥之品。饮食宜清淡，避免食用过多辛辣、油腻和刺激性食物，以减轻胃肠负担。

高温天，运动应适度，避免高温时段进行剧烈运动。邓医生建议市民选择清晨或傍晚进行户外锻炼，如散步、慢跑、太极拳、八段锦等。这些运动强度适中，有助于促进血液循环、增强免疫力。运动时应注意补水，避免大汗淋漓，以防脱水或中暑。

高温天易引发中暑。邓医生提醒，尽量避开中午12点至下午4点高温时段出行，如需外出，应做好防暑补水准备。

炎热天气容易令人心烦气躁，情绪波动也不利于健康。邓医生建议大家主动调适心情，保持平和乐观，可通过听音乐、阅读、散步等方式放松身心、缓解压力。同时保持规律作息，避免熬夜，以维持良好的身心状态。