

这几天宁波近岸海域海水蓝得像开了滤镜 这场“蓝色限定”的幕后推手是谁

记者 孙 肖

连日来，宁波市民惊喜地发现，原本泛黄浑浊的海水仿佛被施了魔法，悄然变成了一片清澈蔚蓝，仿佛自带滤镜效果。

从北仑到象山，多处近岸海域一改往日“黄泥汤”般的样貌，展现出如热带海洋般的透亮蓝色，甚至被网友调侃“家门口



象山松兰山海边。(孙肖 摄)

“体重管理”从医院走向街头巷尾

记者 陈敏 实习生 赖思嘉

9月8日上午8点，鄞州区中河街道社区卫生服务中心“体重管理门诊”，45岁的唐女士站在电子体重秤上，盯着屏幕上跳动的数字，心情紧张又激动。“52.6公斤！6周时间减了5.5公斤！”唐女士顿时眉开眼笑，“自从体重减下来后，我身体轻松了，睡眠也好了。”

这样的场景，如今在宁波的各个社区上演。曾经只能在医院专科门诊开展的体重管理服务，如今已经走进街头巷尾，成为市民触手可及的健康服务。

在宁波大学附属第一医院体重管理中心，十几台电脑前坐满了营养师。“今天早餐吃了什么？运动打卡完成了吗？”营养师刘佳宁正通过微信，仔细询问屏幕那头的“胖友”。

“我的手机里有不少体重管理

微信群，每个群有10名至15名患者，内分泌科医生、运动专家、营养师等共同为‘胖友’提供个性化减重方案。”该院内分泌科主任、宁波市“胖胖俱乐部”负责人励丽告诉记者，“胖胖俱乐部”已帮助7612名“胖友”成功瘦身，累计减重48307.6公斤。

25岁的小周就是成功减重人群中的一员。去年10月，体重115公斤的他拖着沉重的步伐走进诊室：“医生，我才25岁，就已经痛风、高血脂、脂肪肝……”说着，这个小伙子眼圈就红了。

在专业团队的帮助下，小周开启了他的蜕变之路。每天早上6点半，他都会在微信群里打卡晨跑；中午，他会把午餐照片发给营养师接受指导；晚上还要跟着运动康复师的视频进行锻炼。“最难熬的是第一个月，好几次想放弃。但医生24小时在线陪伴，群里‘胖友’们互相打气，这让我坚持了下

来。”半年后，当他站在体重秤上，看到79公斤的体重数字时，这个曾经因为肥胖而自卑的小伙子激动得说不出话来。

这样的改变不只发生在医院。宁波6所小学与宁波大学附属第一医院联合开展儿童肥胖干预研究，经过一学年的科学干预，学生超重肥胖率显著下降。

在鄞州区精华电子有限公司，体重管理服务已经成为员工福利的一部分。公司通过组建运动社团、定期BMI检测、积分奖励等方式，鼓励3100多名员工参与体重管理。企业人事总监表示，“员工的身心健康了，工作效率也提高了。”

为了让体重管理服务更便捷可及，宁波市卫健委指导发布了“宁波云健康”服务平台。该平台集健康体检、体重管理等多功能于一体，由专业团队提供个性化减重方案，市民只需动动手指，就能获得

科学指导。

如今，宁波的体重管理已形成全方位、多层次的服务体系。全市154家基层医疗机构全部设立慢性病一体化门诊，将体重管理融入日常服务；北仑区60%的公立医疗机构开设体重管理门诊，93%的机构开展中西医结合减重项目。

夜幕降临，在三江口的滨江步道上，随处可见健步走的市民。带着智能手表的陈女士告诉记者：“现在每天都能在‘宁波云健康’平台上得到专业指导，还有一群小伙伴互相监督，健身再也不孤单了。”

从医院专科门诊到社区健康小屋，从线上问诊到线下活动，从个体减重到全民参与，宁波的体重管理正在书写着全新的健康故事。在这里，科学减重不仅仅是一句口号，而是成为融入市民日常生活的新风尚。

价格“亲民” “秋味”水果占据市场“C位”

记 者 孙佳丽
通讯员 贝佳妮 陈嘉倩

随着暑热渐消，秋季特色水果已悄然占据宁波水果消费市场的“C位”。昨日，记者走访宁波果品批发市场时看到，石榴、柚子、西梅、秋月梨等时令果品纷纷亮相，最近一周的水果销售量超7000吨，价格普遍“亲民”。

当天中午时分，国产水果区3025号摊位老板王静正在预订产自四川省凉山彝族自治州的软籽石榴。她告诉记者，这些石榴通过产地直发仅需两天就能抵达宁波，不仅新鲜，价格还低。

上个月刚上市时，软籽石榴批发价在每公斤10元至18元不等，如今已回落至每公斤5元至14元。“我们摊位每天能卖出50箱左右，每箱约10公斤。随着中秋临近，下周开始销量将会明显增加。”王静说。

不只是石榴，柚子的价格也持续下跌。目前，批发市场内销售的柚子主要产自海南和福建。其中，海南柚子在8月初上市，每公斤批发价从15元下降至10元；福建柚子上市约半个月时间，价



市民正在购买石榴。

(贝佳妮 摄)

格稳定在每公斤6元左右。1001号摊位老板沈光正说，他每天能卖出8吨柚子。

来自山东产区的秋月梨也已上市，颇受市民青睐，整个市场秋月梨日销量稳定在2000公斤

左右。3020号摊位老板时岩反馈，今年山东梨产区受雨水偏多影响，优质果比例下降，因此推高了市场价格。目前秋月梨批发价在每公斤16元至24元，比去年同期上涨了2元至4元。

备受瞩目的新疆西梅受产地减产影响，今年每箱西梅价格较去年上涨5元到10元。目前，优质大果2公斤装的售价为每箱65元，4公斤装的则为每箱140元，2公斤装的小果售价仅每箱35元。

商品住房“以旧换新” 5家评估机构名单公示

本报讯（记者冯瑾 沈莉）昨天下午，记者从市住建局了解到，宁波市商品住房“以旧换新”活动中备受关注的5家评估机构已进入公示阶段。

这5家评估机构分别是：宁波市豪斯房地产资产评估有限公司、宁波衡信房地产评估有限公司、宁波恒正房地产估价有限公司、宁波中升房地产土地资产评估有限公司、宁波信德房地产土地评估有限公司。

预入围的这5家评估机构均具备国家房地产估价一级资质，并为浙江省AAA级资信房地产估价机构。根据换购流程，换房人在报名登记时，现场随机从这5家评估机构中抽取3家。

评估机构须在现场查勘完成后3日内向招标人——本次旧房的收购主体宁波城建投资集团有限公司下属全资子公司宁波城投置业有限公司，提交房屋每户评估报告，包括旧房的收购

价和租赁价。

3家评估机构独立对旧房进行市场价值评估，最终收购价格取3家评估机构评估价值的平均值。

“旧房价格如何定得准、定得公平透明”，是“以旧换新”活动中市民最为关心的问题。针对这一问题，5家评估机构将各自分区成立评估小组，由经验丰富的估价师带队，按照评估机构自有流程，分别对旧房出具评估报告。

记者还了解到，自9月5日发布首期商品住房“以旧换新”活动公告以来，我市在售楼盘访客量出现变化，特别是处于旧房收购范围附近的低总价项目的访客量增幅明显。例如海曙臻之悦府近期的访客量较活动启动前增长200%以上，江北璀璨天鑫里、镇海上河新境府等项目的访客量增加一倍以上，来访客户主要为有意愿参加“以旧换新”活动的“换房人”。

高洽会的这项福利等你来领 最高补贴1500元

本报讯（见习记者郭婷茜 实习生叶霖 通讯员任社）“当时错过太可惜了！”日前，在第20届人才科技周的预热活动上，宁波某三甲医院的规培生陆正荣提起去年参加高层次人才智力引进洽谈会（以下简称高洽会）时笑着说。当时的她并不知道还有交通补贴这项福利。

“如果今年时间允许的话，我还会去高洽会现场，这次主要是替朋友看看岗位供需情况。”陆正荣说，对于即将来参会的朋友，她会提醒他们别错过这份福利。

据了解，早在1999年，宁波就率先在全国推出交通补贴。作为高洽会的一项传统福利，交通补贴自推出以来就深受青年人才欢迎。参加过往届高洽会的青年人才都对宁波的这项福利连连称赞。有人感叹补贴力度大，有人惊叹到账速度快，这份贴心的交通补贴逐渐成为大家口中暖心的福利之一。

近年来，这项暖心举措实施不断加大力度、提升速度。自2022年起，补贴标准从“市外省内200元/人、华东地区500元/人、其

他地区800元/人”提升至“市外省内300元/人、华东地区800元/人、其他地区1500元/人”。

26年来，宁波始终坚持“以真心换真才”。今年，第二十七届高洽会将于9月20日在宁波国际会议展览中心举行，交通补贴依旧延续。对于不少青年人才而言，这不仅是一笔实实在在的路费补助，更是宁波释放出的满满诚意。

作为2026届毕业生，厦门大学材料工程专业的陆佳慧表示，读研期间她就听学姐谈起过高洽会，但并未打算来参加高洽会。得知有交通补贴后，她立刻改变了想法，“既然能报销路费，那就去看看，说不定能找到合适的岗位”。

这项交通补贴的发放对象是应邀参会的将于2026年毕业的市外高校在读学生，由参会高校根据专业需求和分配名额组织报名。参会学生可登录宁波市人力资源综合服务平台（<https://ycyg.nbhr.org.cn>）“宁波市第二十七届高层次人才智力引进洽谈会”专区，扫码注册报名。

为新就业群体量身提供暖“新”服务 鄞州这个公寓爱意满满



“歇脚驿站”一角。

(王博 摄)

本报讯（记者王博 通讯员陆婧楠 谢卓臻）“谢叔叔，我已经开学了，新铅笔和画板都用上啦！”9月9日上午，鄞州区东柳街道华侨城社区爱情公寓负责人孙克术收到了一段暖心视频。

视频里，一个小女孩举着崭新的文具笑容灿烂，稚嫩的道谢声让人感到心里暖暖的。这份感谢的背后是该公寓为新就业群体量身打造的暖“新”服务。

爱情公寓建于20世纪90年代，共有住房220套。因地理位置优越、租金低廉且方便接单配送，这里成为快递员、外卖骑手、网约车司机等新就业群体的“落脚首选”。目前，租住在该公寓的租户中，近60%为新就业群体。

“充电难、缺乏休息场所、家属就业难、孩子无人看管……我经常听到大家这样诉苦。”孙克术说，他能深刻体会到广大新就业群体的不易。为此，他主动找到社区商议。很快，一系列暖“新”服务举措出台了：针对新就业群体推出租金减免10%、“押一

付一”的租赁政策；在一楼入户大堂腾出50平方米空间打造“歇脚驿站”，配置沙发、桌椅、冰箱、充电设备等，还免费提供常用药品和矿泉水。

这份温暖还传递到了新就业群体的家庭里。孙克术联合社区收集了公寓周边商场、餐馆的招聘启事，张贴在入户大堂。仅今年暑假期间，他就帮助好几个租户家属找到了合适的兼职工作。考虑到新就业群体子女暑期无人照护，该公寓联合华侨城社区共同打造“临时托管点”，为他们提供无偿托管、陪伴阅读、作业指导等服务。

开学了，来宁波过暑假的“小候鸟”陆续返回老家。孩子们临走前，孙克术自掏腰包，为他们准备了文具套装。

“如今，新就业群体的需求越来越受社会关注。”华侨城社区党委书记王琦维说，爱情公寓通过减免租金、打造“歇脚驿站”、实施家庭帮扶等举措，让为生活奔波的新就业群体感受到“家”的温度。