



四明山秋色怡人。(余姚文旅供图)

# 秋季乡村游，“热”在哪里？

## 民生关注

记者 俞家嘉 孙佳骏  
通讯员 李培妮

四明山盘山公路上，每逢周末，自驾车排成长龙，游客在水杉林旁留下“打卡照”；横街镇毛岙村，游客闲适地围坐在村咖中，窗外金黄的银杏叶随风飘舞；夕阳映照下，古林镇茂新村风景绚丽，田垄边停靠的绿皮火车，为乡村秋色再添层次……

今年秋季，越来越多游客选择走进乡村当几日“临时村民”，一波通过“网红打卡”和田园美学驱动的增长已然兑现。

当流量如潮水般涌来，我们不禁思考：宁波乡村游究竟凭借怎样的魅力，撩拨着人们的心弦？

### 秋景如画引客来

深秋时节，暖阳为雪窦山山腰的东山村镀上一层金色，一拨又一拨游客、摄影爱好者循着欢喜古道，抵达观景平台，品尝一杯“一览咖啡”。远处，弥勒圣坛的金顶与溪口古镇的青瓦白墙一览无余。

“人秋以来，村里周末日均接待游客超千人。”溪口镇东山村乡村CEO胡亮玉告诉记者。

沿盘山公路继续行驶，十字裤的金色松林、北溪村的音乐竹筏、大岚镇的满树红栎、梁弄镇

的五彩水杉……各具特色的景致呈现眼前，秋季的四明山显得尤为动人。

“今年，围绕‘随时四明山，秋天特别赞’这一主题，我们重点打造‘大岚柿子红了’晒秋、四明山食神大赛、星空摄影大赛等特色活动，全方位展现四明山的自然美学与人文底蕴。”余姚市四明山旅游度假区管理中心相关负责人说。

同时，当地推出《四明秋色导览指南》与《山野寻味攻略》，集中呈现四明山区域的特色景观、非遗风物、山野咖啡与精品农家乐等特色资源，为游客打造四明山秋游攻略。

据统计，9月下旬至11月底，四明山区域接待游客近120万人次，同比增长超21%。

宁波乡村游“热”的出现并非偶然。生态资源多、文化资源多、产业资源多，宁波乡村旅游拥有厚实的“家底”，扎根乡村的运营团队也频频发力，持续推出新产品、新场景，吸引四方游客入村来。

“我们云下牧场刚刚做到抖音‘宁波市新奇体验热销第1名’。”云龙村乡村CEO任朝辉向记者介绍，凭借“乡村+萌宠+研学+文创”，云龙村已经成为一个“复合型乡村空间”。

村内的牧云文化创意园吸引了几十名文化创客扎根，涌现出美术馆、村咖、研学、戏剧等多种业

态，举办各类文化活动30余场，游客人均停留时间超4小时，为村集体增收百余万元。

无独有偶。前童古镇由百年邮局改成的“新月集咖啡馆”、五联村由闲置农房改造成的“五联集市”……这些通过盘活闲置资源打造而成的新型乡村空间，将自然景观巧妙融入消费场景，不仅带来了可观的客流量，更实现了村民“家门口创收”的愿望。

**多元体验留住客**

走访中，记者遇到了从广州来的林先生一家，他坦言：“这里的民宿很漂亮，村子也干净。但活动除了散步、喝咖啡、吃海鲜，好像也没有别的了，大人还好，小孩子待不住。”

林先生的烦恼并非个例。“适合拍照，半天足够”“美则美矣，少了点味道”之类的评价，时而出现在一些热门乡村的评论区。除了体验上的“似曾相识”，基础设施也偶有“力不从心”之时。在部分村子，记者注意到，当客流集中涌入，停车、如厕仍面临着一定压力。

“硬件要跟得上，更要将‘家底’转换成‘体验’。”宁波全域旅游研究院执行院长、浙大宁波理工学院教授李华敏说，“怎么让富有特色的地域文化生动起来，让人能走进故事里，甚至为之消费？这是下一步的关键。”

“单打独斗的时代过去了。”在

泗洲头镇，东海灵岩景区负责人王世杰正在规划未来，“现在我们想的是，怎么让游客留得长。我们镇有漂流、有岩壁、有云海民宿，资源是现成的。通过一个主客中心，把分散的亮点串成线，游客早上玩水，下午攀岩，晚上住进山野，两三天行程一下子就丰富了。”

更年轻的变革力量，正在从内部激活乡村。

在余姚横坎头村，来自浙江工商职业技术学院的张尹伊介绍了他们设计的研学课程手册：“我们不想再做枯燥的讲解，而是将年轻态的桌游与浙东抗日根据地的历史融合，学生在桌游里扮演历史角色、完成情报任务，自己就能把那段红色历史‘走’一遍。这种沉浸感是无与伦比的。”

同样跳出传统路径的，还有奉化区林家村。“我们的桃文化，不只在春天。”林家村乡村CEO葛珊露笑着介绍驻村大学生设计的剧本杀。“我们把村史、桃文化和现代推理结合，玩家无论何时何地，都能化身故事主角，在解谜中了解林家村的文化。”

这些实践证明，宁波的乡村已跳出“单一生产空间”，蜕变为复合型活力综合体。“每一个乡村都有自己的发展历史和人文风貌，只有立足自身特色错位发展，将分散的资源串珠成链，形成连线、成片的旅游线路、乡村旅游集聚区，才能赢得源源不断的客源与蒸蒸日上口碑。”李华敏说。



## 又见“速冻”模式 明天,最低温度降至零下

记者 孙肖

一股强冷空气正“来势汹汹”地扑向甬城。昨天起这股冷空气正式影响我市，带来明显降温、大风和弱降水过程。受其影响，今天早晨气温将进一步下探，明天早晨最低气温将降至0℃~-2℃，有薄冰，山区-3℃~-6℃，有冰冻或严重冰冻。

这股冷空气属于“速战速

决”型。市气象台预计，今天白天开始，我市将维持晴或多云的天气。明天白天起，气温将见缝插针地开始回升，总体感觉会从“湿冷”逐渐转为“干冷”，再到后期的“暖阳晒”。

由于近期气温起伏剧烈，如同坐上“过山车”，极易引发感冒。体质较弱的人群需特别注意加强防护，及时添衣保暖。农民朋友需注意防范低温霜冻对农作物的不利影响。



“甬”战巅峰 全城燃动

73:79

## 面对全胜温州队拼到最后一刻 余姚队主场惜败



比赛现场。(徐诚 摄)

**本报讯（记者龚旭琪）**“浙BA”城市争霸赛小组赛昨天在余姚技师学院体育馆继续进行，余姚队坐镇主场，以73:79不敌温州队。

对手温州队此前保持15连胜，但是余姚队毫不怯场，几次面对落后局面都奋起反击。场下，余姚队主场的球迷

吼到嗓子嘶哑，口号声一波比一波高；场上，虞航和徐启超成为球队进攻端的“双子星”，两人联手贡献44分，帮助余姚队多次追平，甚至反超。

尽管最终以6分之差惜败于对手，但是余姚队拼到最后一刻，每名球员都展现了不服输的精神和敢于拼搏的斗志。

## “在过程中有所感悟、有所收获” 奥运冠军杨倩分享射击人生

记者 龚旭琪 徐诚

前天，奥运冠军杨倩来到宁波市首南第一小学和宁波市实验学校，向同学们分享了自己的成长经历，同时给两个学校射击队的小队员们提供了指导。活动期间，杨倩接受了记者的采访，谈到近期比赛感受、年度总结，以及未来规划。

12月初，2025年全国射击总决赛（步手枪项目）在杭州富阳落幕。在10米气步枪混合团体金牌赛中，杨倩和金淑轩组成的清华浙江队夺得冠军。回顾这场比赛，杨倩认为自己属于正常发挥。“国内很多高手没参加，他们在备战世界杯总决赛。我抱着放松的心态参赛，可能这样反而效果不错。”

在2025全运年里，杨倩并未给自己设定明确预期。然而，在备战全运会时，她依然感到“前所未有的压力”，前期也遇到不少困难。好在全运会开始前的全国射击锦标赛中，杨倩在家乡宁波发挥稳定，成功获得参赛席位。

“拿到全运会席位，对我来说就是一种成功。”也正因为这样，在全运会的比赛里，杨倩得

以放下沉重压力。

这次回到宁波，杨倩获得了两个新身份：首南第一小学体育副校长和宁波市实验学校射击队名誉教练。杨倩说，新身份令她多了一份责任，希望孩子们能一直坚持自己所热爱的运动。

“不一定是射击，但射击对孩子们的成长有很大帮助。”兜兜转转间，杨倩谈回“老本行”。

“练习射击能提高孩子的抗压能力，还有面对困境和挫折的自我调节能力，也能增强他们未来处理各类事务的能力。”杨倩说，射击是一项自我对话的运动，每次训练或比赛后都要自我总结，反思不足、坚持优点。

杨倩说，她在射击中学到的最重要一课是专注当下，不去想上一发的表现和后续的结果，只是做好眼前该做的每一个动作、每一个环节。“这种专注不仅适用于射击场，也适用于课堂和生活。”

杨倩用“顺其自然”来结尾：她会先把研究生学业完成，并保持乐观心态对待未来的比赛，“不论结果好坏，只要能在过程中有所感悟、有所收获就足够了。”她说，人生不只有射击，但射击不会离开她的人生。



亚当分享对非遗农民画的感受。

记者 沈孙晖  
实习生 王悠悠  
通讯员 胡方斌

一张素白的马面裙纸片胚样铺在桌上，高妮娥站在腰封位，亚当站在裙摆处，相向而立，各自俯首创作。

高妮娥是镇海澥浦农民画市级非遗代表性传承人，来自英国的亚当则是浙江纺织服装职业技术学院（浙纺服院）中英时尚设计学院的高端时尚设计指导专家。

马面裙腰封处，灵动的鱼、涌动的海浪在高妮娥的笔下跃然而出，线条朴拙、色彩鲜亮；马面裙裙摆处，亚当用流畅的笔触，点缀出几簇英伦风的烟火、

小花。

两种艺术风格在同一条马面裙上邂逅，却水乳交融，毫不违和。一场无声的文化对话，就这样悄然进行着……这是近日发生在浙纺服院中英时尚设计学院非遗农民画创作课程上的生动一幕。一条马面裙的即兴创作，让两人对非遗农民画都有了全新的认识。

澥浦农民画起源于清末民初镇海区澥浦镇的民间壁画、灶头画等生活装饰，它以滩涂与稻田间生根，以渔火与丰收入画，用绚丽饱满的色彩和真挚朴实的画面，成为田间地头的“乡土艺术独白”。英伦风以自然、优雅、含蓄为核心，体现绅士风度与秩序感。



高妮娥正在创作中。(沈孙晖 摄)

## 马面裙上的 中西方文化“对话”

“我从17岁开始学画农民画。”在61岁的高妮娥眼中，“土里土气”的农民画，就是“长在泥土里的艺术”。“没想到有一天，农民画创作能和英伦风结合在一起，一下有了国际范。”看着自己和亚当携手创作的马面裙，高妮娥欣喜地说。

而在亚当看来，农民画色彩鲜艳，构图别致，整个画面充满了活力，可利用的元素非常多。他曾专门购买了一幅农民画作品，并决定把农民画带入时尚语境。

一堂课、一次文化对话，背后的深意远不止此——

在获得高妮娥授权后，亚当正带领团队设计开发非遗农民画披肩、马面裙，既保留“乡土味”，又融入国际视野。两款作品近期将

打样完成。这样农民画不仅是墙上的装饰，还变成可穿戴的文化。

更让人欣喜的是，这些充满东方韵味作品将“漂洋过海”，诉说东海之滨的故事——

让英国学生穿上马面裙，走上他们所在的城市街头，来一组“时尚街拍”。农民画的绚丽色彩，将闪烁在国际都市的镜头前，向外国友人展现这项镇海非遗的非凡魅力。

这只是开始。

中英时尚设计学院副院长李玲表示，未来还将邀请更多非遗代表性传承人走进课堂，与外国专家、年轻学生一起创作，“让更多宁波非遗与国际设计对话，促进中华优秀传统文化的当代转化与国际传播。”