

今起罕见升温，最高气温直冲20℃+ “三九”寒天为何暖如春？



记者 孙肖

俗话说，“三九四九冰上走”，眼下正是浙江一年中最冻手冻脚的时节。然而，从今天开始，天气舞台即将上演一反常态的“刺激”剧情：一股罕见的强劲升温浪潮将席卷全省，多地最高气温直奔20℃以上，让人们在“三九”天里提前感受春天的热情。

这次升温有何不寻常？又将给宁波的天气带来什么影响？昨天，宁波市气象服务中心高级工程师卢晶晶为我们作出解析：

导致气温节节攀升。

对宁波而言，这场“升温大戏”的序幕已经拉开。昨天，宁海站最高气温达19.1℃。市区白天气温一路高歌猛进，最高气温17℃左右。

据气象台预报，今天起“2字头”最高气温将频频现身。预计1月15日、16日及18日，宁波的最高气温将攀升至20℃~22℃，仿佛穿越至春日。未来三天，全省天气可谓晴朗“单曲循环”，最高温度预计直冲24℃，平均气温也在10℃以上。

不过，晴暖的天气背后是巨大的昼夜温差。今天早晨，宁波市区最低气温仍只有3℃左右，山区更

低，在-3℃~-1℃之间，有薄冰或冰冻。

卢晶晶表示，在1月中旬的历史上，宁波出现20℃以上的“暖冬”天气并非没有先例，尤其在气候变暖的大背景下，此类异常温暖事件的发生频率有所增加。

不过，此次罕见升温并非持久景象。气象预报显示，1月19日前后，一股实力强劲的冷空气将挥师南下，为我省带来一次明显的强降温、大风和降水过程。届时气温将急剧“跳水”，最高气温可能从22℃骤降至5℃左右，冷暖反差极大。市民务必密切关注气象预报，提前做好防寒保暖准备。

宁海湾村民采收“新年第一鲜”

记者 孙吉晶 通讯员 吴立高

“天气暖和，海苔长得快，采收旺季比往年提前了半个月。”昨日，宁海县强蛟镇王石岙、峡山、加爵科等沿海渔村的村民趁晴好天气抓紧采收“新年第一鲜”。

当天上午，随着潮水缓缓退去，宁海湾露出一大片绿油油的滩涂。在王石岙村避风塘，村民身着防水裤，分散在滩涂各处，徒手采收那些生长在滩涂上如头发丝般柔细的碧绿海苔。

在岸边的晒场上，一条条晾绳整齐排列，刚采收上来的海苔被均匀地分丝铺开，在暖阳与海风的轻抚下舒展，淡淡的鲜香弥漫在渔村的每个角落。这些海苔被运到晒场后，村民要不时翻晒，确保海苔充分接受阳光催化。

“晒海苔可是个技术活，既要有充足的阳光，又得有适度的海风，这样一天就能晒成，成色和口感也是最好的。”村民王中安穿梭于滩涂与晒场之间，脸上洋溢着丰收的喜悦。他告诉我们，头茬海苔格外细腻柔嫩，只能靠双手慢慢抠取，以保证每一根海苔的品质与口感，保持它“新年第一鲜”的美誉。



村民在晾晒海苔。

海苔“百搭”的烹饪属性，让其成为当地村民餐桌上的常客，也因此成为市场上的抢手货。无论是凉拌、炒年糕，还是点缀菜品或制作苔条花生米等美食，都能凸显其鲜脆嫩滑的口感，深受消费者喜爱。

按生长季节划分，海苔有冬海苔和春海苔之分。眼下上市的冬

海苔品质上乘。令消费者欣喜的是，今年冬海苔价格十分亲民，晒干后的成品市场价格每公斤约200元，一上市就迎来不少订单。

“采收海苔是宁海湾周边村民冬春两季的主要收入来源，一天收入少则数百元，多则上千元，收益十分可观。”宁海县阿七海苔专业合作社负责人宋军林

介绍，海苔产业是宁海湾的特色富民产业，近年来，强蛟镇推行跨村联建模式，成立了宁海首家海苔专业合作社，通过统一收购、标准化加工、规模化销售，破解了村民“卖苔难”。目前合作社已开始统一收购，将村民晒制好的海苔通过成熟的销售平台销往苏浙沪各地。

回望一段众志成城的护书史 “风雨护书人”特展在天一阁开展

本报讯（记者张芯蕊 通讯员王伊婧）2026年是天一阁建成460周年，为纪念和回望藏书文脉的赓续历程，昨日，“风雨护书人——天一阁的1933—1949”在天一阁博物院正式开幕。

本次展览聚焦1933年至1949年这段特殊时期，通过三大篇章串联起天一阁重修、藏书转移、战后归阁等重要历史事件，借助一批珍贵照片、原始档案、地方史志等资料，讲述了在战火与动荡的年代里，先辈们如何跨越天灾、战乱，共同捍卫文明血脉的动人故事。

展览以1933年9月，一场罕见的强台风袭击宁波，天一阁东墙倾倒、万卷藏书岌岌可危这一历史事件为引，展示了天一阁由此开始，



“风雨护书人”特展现场。

(天一阁博物院供图)

没空陪娃去场馆锻炼 你会尝试点一单“体育外卖”吗？

记者 顾佳诚 通讯员 赵科科

打开手机下单预约，不一会儿，体育教练便带着跳绳、轮滑桩等轻便器材，准时出现在小区空地或指定地点……近日，家住余姚城北某小区的张女士就体验了这种被称为“体育外卖”的新兴体育服务模式。

“我们就是想让孩子动一动、出出汗，达到锻炼身体的目的。”张女士坦言，她的孩子就读一所寄宿制小学，周末时间大多花在作业和培训上，供自由支配的锻炼时间十分有限。她偶然在线上平台发现这种“体育外卖”后，就尝试预约了一节课，把教练“请”到了家门口。

“以前送孩子去上体能课，大部分时间花在路上，现在教练直接

到小区楼下授课，方便多了。”张女士说。如今，她每周六固定为孩子安排跑跳类体能训练，已上了10余节课。

“体育外卖”指的是教练携带便携器材，前往客户指定的小区空地、公园等场所，提供个性化体育培训服务。这种模式针对传统体育培训中时间固定、场地受限、预付费较高等痛点，为市民构建起了家门口的科学健身新场景。

2024年6月从一所体育大学毕业的谢恒恒，就是这种新业态的一名从业者。早在大学期间，他就积累了少儿游泳、体能训练等教学经验。

2024年9月，他敏锐地捕捉到市场需求，萌生了送课上门的想法。“很多家庭没时间送孩子外出培训，我就想着把课程搬到小区

里，自带器械，提供上门授课服务。”谢恒恒说。

时值开学前后，学校体能达标测试临近，他推出的立定跳远、跳绳、跑步等针对性课程，迅速获得市场认可。

“现在工作日每天排两节到三节课，周末最多一天能排6节课，每节课1小时，日程很满。”谢恒恒表示，与在固定场馆授课相比，这种模式让他更自由，“因为没有场馆和器材分成，对教练和学员来说更划算，加上单次付费，避免了预付费风险，用户接受度更高。”

值得关注的是，线上平台正成为整合供需、推动行业规模化的贡献力量。目前多家平台以机构化形式开展“派单”服务，逐步形成稳定的商业模式。记者从相关平台获悉，“体育外卖”课时价格大多在100元至400元之间，课程除基础体能训练外，还涵盖羽毛球、乒乓球、中考体育提分等多个类别。

不过，业内人士指出，这一快速发展的新业态也面临一些问题。比如目前行业内教练认证标准不一，服务质量存在差异，且运动过程中的安全责任、纠纷处理等机制尚不完善。尽管部分平台已推出意外险、人脸识别打卡等保障措施，但行业整体仍缺乏统一标准。

业内专家指出，“体育外卖”的出现，反映了在数字经济推动下，社会服务正朝着更灵活、更精细的方向演进，这类模式不仅为体育专业人才提供了新的就业渠道，也丰富了体育培训服务的供给形式。然而，这个行业要实现长远健康发展，仍需进一步完善服务标准与监管框架。

暖新闻

百岁老人捐寿宴礼金作奖学金



正在扫地的邵玉珍老人。

(张辉 顾佳诚 摄)

心与期待的奖学金。

邵玉珍老人出生于1926年2月，虽然即将满100周岁，但身体依然硬朗。问起长寿的秘诀，家人不约而同地归结为“心态好、家庭和”。老人自幼受家人疼爱，出嫁后也一直生活在融洽的家庭氛围中。如今四代同堂，晚辈事事尊重她的意愿。“在我们家，她的话我们都乐意听，也都会顺着她。”老人的女婿沈大伯笑着说。

和睦温暖的家庭氛围，既塑造了老人开朗、乐观的性格，也滋养着她那颗感恩社会、回馈乡亲的心。

据了解，目前西墟村已着手摸排村里中学生的就学情况，并计划设立专项奖学金，规范用好这笔捐款，让百岁老人的善举照亮家乡学子的成长之路。

2026奉化马拉松

3月22日开跑

成绩优秀者将享受报名费全额退还

本报讯（记者龚旭琪 通讯员周力）昨日，2026奉化马拉松新闻发布会在奉化召开。记者从会上了解了赛事相关情况。

2026奉化马拉松将于3月22日7:00鸣枪开跑，赛事规模13000人，起点、终点均设在奉化区桥东岸路（体育中心西一门）。

本届赛事特设置精英选手专项福利待遇：马拉松项目男子组完赛成绩在3小时10分以内、女子组在3小时25分以内的选手，赛后将全额退还报名费，并额外赠送精心设计的精英选手专属纪念服；半程马拉松项目男子组完赛成绩在1小时20分以内、女子组在1小时30分以内的选手，同样享受报名费全额退还，并获赠半马项目精英选手特别纪念品。

今年，组委会将继续举办“两岸共跑212”与“童画桃花

马”活动。同时，“情定今生”夫妻同跑活动规模扩大到210对，并设立专属参赛服、定制纪念品、甜蜜打卡点，还将在主会场为新人举办“桃花见证·情定今生”结婚登记颁证仪式。

据了解，组委会计划开展“景区上赛道”活动，在雪窦山补给站设置激励文化体验区，在终点区安排奉化布龙、布袋和尚传说主题表演，还将同步推出“跟着马拉松游奉化”定制线路。

此外，开赛前一天（3月21日）将举办2026海峡两岸（宁波）乐跑嘉年华。该项目起点、终点均设在长汀东路和文和路的交叉口，线路距离为5.8公里，活动规模5000人，报名将在1月15日10:00开启，请跑友们密切关注“奉化马拉松”“第一赛道”发布的报名信息。

海曙审前调解“跑出”多元解纷加速度

本报讯（记者王佳 通讯员邱晴）“从接受调解到顺利解决不到三天，结果我们都满意。”近日，在海曙区调解中心，因服装加工尾款纠纷差点对簿公堂的两名企业负责人，通过审前调解握手言和。去年以来，该中心成功调解各类审前纠纷8589件，推动社会治理从“化讼止争”向“少讼无讼”转变。

面对“诉讼周期长、群众诉讼累”的难题，海曙区近年来积极探索审前调解，构建跨部门协调联络机制，建立了由政法委、法院、司法局、社会治理中心等核心部门参与的常态化联席会议制度，出台审前调解工作会商制度，让审前调解办理“有章可循、有据可依”。在此基础上，区级“一站式”矛盾纠纷调处化解枢纽于2024年10月投入使用，创新推出的“调解中心+人民法庭”协同模式，打破条块分割，实现“一揽子调处、全链条解决”。

前不久，面对一起涉及多名业主集体拒缴物业费的纠纷，中心快速组建由法官、行业专家、人民调解员等组成的团队，运用“判例引导调解”机制，让纠纷不到一周便快速化解。去年，该中心仅通过“示范调解”化解居业物管729件，调解成功率80%。

在积极开展审前调解的实践中，海曙区调解协会在区司法局指导下充分发挥行业引领和资源整合功能。“我们根据纠纷类型和专业要求，高效匹配最合适的调解力量。”海曙区调解协会会长、人民调解委员会主任钟珍明说。

目前，海曙区已构建起“人民调+商事调+法庭调”优势互补的审前调解架构。“敬民”品牌调解工作室和多家专业商事调解组织已入驻调解中心。同时，通过“政府购买服务+公开遴选返聘”方式，该区组建了由退休的法官、政法干部、资深律师、村社干部组成的调诉专家库，对各类疑难、重特大、跨区域矛盾纠纷进行兜底调解。此外，一些特色解纷机制也脱颖而出，西郊法庭联合海曙区物业管理协会成立物业纠纷诉前调解工作室，推出“统一受理+反向审查+公告督促”的物业纠纷机制，望春法庭针对民间借贷纠纷案件创新开发“防范一调解一确认”闭环解纷流程。

“随着大量矛盾纠纷在诉讼前有效过滤和化解，群众解决纠纷的时间成本和经济负担明显降低，法官也有更多精力审理疑难复杂案件，实现群众满意度和司法公信力的双提升。”海曙区司法局相关负责人说。