

暖新闻

今年“钻石婚”的老两口爱有多深？ 他躺了300多天 她就守了300多个日夜

记者 程鑫 通讯员 杨晓

在象山中医健康集团总医院呼吸科十一病区，反复入院的马爷爷已经在这里躺了300多个日夜。

80岁的马爷爷，因为慢阻肺急性加重，长期插着低流量吸氧的管子，监护仪的滴答声，混着他偶尔急促的喘息，成了病房里最寻常的背景音。

病床旁边，还有一张硬邦邦的折叠躺椅和一位寸步不离的白发老奶奶。那是马爷爷的老伴，也已年近八旬。

“不守着，心里空落落的”

今年是两位老人结婚60周年。没有鲜花，没有庆典，只有这间消毒水味的病房，以及300多个守在躺椅上的夜晚。

夜间查房，责任护士程欣羽轻轻推开门。

昏黄的夜灯下，奶奶握着爷爷的手，眼睛不时盯一下监护仪上跳动的数字。爷爷呼吸有些不稳，睡得很浅，稍有动静就会皱眉头。

“奶奶，您去躺会儿吧，我帮您看着。”程欣羽轻声劝道。

奶奶摇摇头，声音压得很

低：“他夜里容易醒，看不见人会慌。”

“那您的身体怎么受得了？”奶奶轻抚爷爷枯瘦的手背，语气平静：“他的习惯我都摸透了，不守着，心里空落落的。”

程欣羽鼻头一酸，没再劝，默默把自己备的一个软枕头放在了奶奶每日睡的折叠躺椅上。

“我只是，心疼你啊”

白天，奶奶就守在床边，跟着护士学叩背排痰。她学得认真，动作轻柔又熟练，仿佛不是护理操作，而是她60年来一直在做的事。

“年轻时他撑起整个家，从来舍不得让我吃苦。”奶奶笑着说，“现在换我守着他，应该的。”

躺在床上的爷爷听着，眼眶渐渐红了。

趁奶奶去打水，他颤抖着拉住程欣羽的手，泪水顺着皱纹滑下来：“我成了累赘……要不是舍不得她，这样活着还有什么意思。”

一天傍晚，爷爷突然烦躁起来，胸闷得厉害，说什么也不肯吃药。奶奶急得眼眶发红，背过身去偷偷抹泪。

程欣羽蹲在床边：“爷爷，今

天特别难受？”

爷爷别过脸，像是在跟谁赌气：“吃了药也没用。”

“那您知道奶奶刚才说什么吗？”程欣羽把手轻轻覆在他手背上，“她说她不怕辛苦，不怕熬夜，最怕的是您先放弃。您不吃药，她今晚又睡不着了。”

安静许久后，爷爷缓缓转过头，看着奶奶正在擦泪的背影，声音哽咽得几乎听不清：“我只是……心疼你啊。”

奶奶闻言转身，眼泪一下子涌出来：“夫妻本该相互扶持。60年都走过来了，只要你在，这个家，就在。”

那天，爷爷把药吃了。

那不是药，是一份“为了你，我再撑一撑”的承诺。



两位老人在病房里。

(通讯员供图)

“听见没？我好多了”

从那以后，病房里的气氛慢慢

变了。

有力气的时候，爷爷会主动跟奶奶说话，还会对奶奶说“辛苦你了”。

一次查房，他甚至笑着对程欣羽说：“姑娘，把心里的话说出来，轻松多了。”

程欣羽看了一眼监护仪：“爷爷，血氧92%，是入院以来最好的数值。”

爷爷眼睛一下子亮了，像个孩子似的转头看向奶奶：“听见没？我好多了。”

奶奶笑着点头，眼眶又红了。她会调试呼吸机，会解读血氧分析，更会做最专业的护理操作。

程欣羽站在旁边，看着这对白发苍苍的老人，深切感受到：有时候，患者需要的不仅仅是精准的药物，更需要被看见、被听见，需要有人帮他们把堵在心里的话说出来，需要一份“我在，家就在”的底气。



雨水间歇抢春光 踏青赏景正当时

本报讯(记者孙肖) 随着一股冷空气南下，甬城本周天气舞台悄然迎来转折。今天下午到明天我市都有雨水光临，温差幅度明显缩小，今天气温在14℃~18℃，明天气温在12℃~16℃。春季晴雨转换频繁，请市民朋友多加关注最新天气预报，合理安排出行和晾晒计划。

从最新预报来看，未来七天我市晴雨交替，气温总体平稳。主要降水过程出现在今天傍晚到明天、3月26日后到27日，以及30日前后，其余时段以多云到阴为主。天气多变，又临近清明，在此也提醒大家注意用火用电安全。

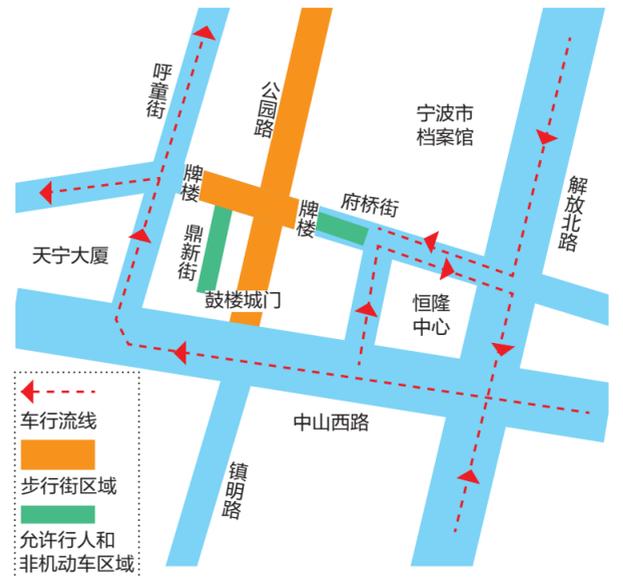
气温虽有起伏，春色却不曾

缺席。眼下正值春意最浓的时节，宁波植物园内樱花如雪、海棠娇艳，余姚瑶街弄、慈溪观海卫的油菜花海金浪翻滚，东钱湖利民村的梨花素雅洁净，皆是踏青赏景的好去处。奉化桃花也进入初花期，今年最佳观赏期集中在3月20日至26日。

值得一提的是，宁波市气象局近日发布的《2026年宁波市四季生态旅游指南》，推荐点位十分“应景”。眼下，奉化区萧王庙林家村“天下第一桃园”万亩桃花连片绽放，被列为3月的重点推荐点位。

雨水来时听春声，云开之处好寻花。趁着降水间歇的晴朗时段，不妨带上这份天气与花事的“指南”，走进甬城的春天里。

宁波鼓楼周边拟增设步行街 部分道路禁止车辆通行



据“宁波发布”鼓楼景区步行街改造绕行示意图制作

海曙区政府办公室、宁波市公安局交通管理支队近日发布公告，为进一步提升鼓楼景区游客出行体验，优化区域交通秩序，拟对景区周边部分道路进行交通组织调整。现将具体交通组织调整措施向社会公开征求意见。(宁波发布)

交通组织调整措施

- (一) 以下道路设为步行街，全天禁止一切车辆通行：
1. 府桥街(呼童街—府桥街东牌楼)
2. 公园路(府桥街—中山西路)
- (二) 以下道路全天禁止机动车辆通行，允许行人与非机动车通行：
1. 府桥街(府桥街东牌楼—蔡家巷)
2. 鼎新街(府桥街—中山西路)

意见反馈渠道

因道路交通组织调整可能带来不便，公众可以通过以下途径和方式反馈意见：

- (一) 宁波市海曙区人民政府办公室反馈渠道：
联系电话：0574-81858465
(工作日9:00-11:30; 14:00-17:30)
 - (二) 宁波市公安局交通管理支队反馈渠道：
联系电话：0574-81981083
(工作日9:00-11:30; 14:00-17:30)
- 意见建议反馈截止时间为2026年3月25日。

春风送暖助回归 专场招聘会 帮扶社区矫正对象上岗就业

本报讯(记者王佳 通讯员邵怡娜 程俊林) 春风送暖，万物复苏。对于正在接受社区矫正的老张(化名)来说，今年的春风，吹进了他的心窝。在近日举行的江北区庄桥街道春季就业招聘会上，这个因一时糊涂触犯法律的“七尺男儿”，从一家物流企业HR手中接过“意向录用通知书”时，眼眶湿润了：“这不仅是一份工作，更是让我挺起胸膛做人的‘通行证’。”

老张的“重生”，是市司法行政部门精准帮扶社区矫正对象融入社会的生动注脚。针对矫正对象普遍面临的“就业难、融入难、心理包袱重”等痛点，市坚持“司法主导、部门联动、社会参与”，以推动就业帮扶。

在本次招聘会前，江北区司法局联合社会组织“一席阳光”，对辖区内的社区矫正对象进行线上问卷摸排，针对有就业需求者开展“一对一”沟通。从职业技能评估、个人简历修改到心理疏导，一套“组合拳”下

来，帮助像老张一样的求职者卸下包袱、重塑自信。

前不久，一场女性社区矫正对象专场招聘会在镇海区人力资源市场举行。30余家企业带来了物业管理、餐饮服务、技术制造等131个就业岗位。这些岗位均根据女性矫正对象的技能储备和就业意向“量身定制”，部分岗位放宽了学历和年龄限制。“找到合适的工作，我能实现自己的一份价值。”矫正对象小刘(化名)因在公益组织习得一技之长，很快与一家企业达成初步就业意向。

记者注意到，春节后的数场招聘会现场均设立了“阳光就业绿色通道”。主办方主动对接物流、制造、家政、绿化等行业的企业，这些企业普遍对轻微犯罪、表现良好的矫正对象持开放态度。一组数据折射出帮扶成效：2025年1月至今，全市有850余名矫正对象取得高中以上学历证书，5700余人参加各类技能培训，累计帮助200余人通过专场招聘会等落实就业。



给“土特产”办“气候身份证” 给马拉松算“适跑指数” 宁波气象服务这样

记者 孙肖 通讯员 虞南

今天是第66个世界气象日。这几天，市气象局发布了《2026年气象为民服务六件实事清单》，同时，备受瞩目的“强天气风险预警平台”宣告上线运行。

出门带伞不用猜，汛期安全不用等，四明山看日出能掐着点去——对宁波老百姓来说，从“看天脸色”到“心中有数”，变化就藏在日常生活的细节里。

监测更密，预报也更精准

记者从市气象局了解到，过去一年，我市气象监测能力实现跨越式提升。全市自动气象站数量增至2604个，成为全省首个实现自动气象站社全覆盖的城市。这意味着，即便在最偏远的村落，一场突如其来暴雨也能第一时间捕捉。

监测更密，预报也更精准。如今，市民不仅能查看明天的天气，还能获取精确到镇(街道)、未来24小时逐小时的预报。预警信息的传递同样打通了“最后一公里”。全市12751个基层网格与最近的气象站点实现自动匹配，预警信息从“鄞州区有雨”精确到“某某村网格员请注意，暴雨将至”。

在极端天气来临时，信息能否精准触达责任人，关乎生命财产安全。市气象部门开发的“天机”机器人，如今活跃在251个防汛、海事、港口等工作群中，覆盖20个部门、12个行业。它能自动监测、自动发布、自动订反馈。去年一年，完成“叫应”服务6.9万余人次，发出消息7683条，成为基层气象工作者的得力“副手”。

这些数据更在深刻赋能城市治理与经济发展。气象数据接入全市62个应用系统，去年服务调用量超过1.8亿次。

“土特产”也能办“气候身份证”

2026年推出的六件气象为民服务实事，则充满了民生温度与生活情趣。

节假日出门看天气，能精确到小时。今年，市民节假日出游将多一份贴心指引。气象部门将基于高分辨率数值模式，针对全市重点景区发布每日逐小时精细化天气指引，涵盖降水、气温、大风等要素，并通过“宁波气象”新媒体矩阵实时推送，帮助大家合理规划行程。

健康与天气，可以“一张图”看懂。市气象局将联合市疾控中心，每

月初发布“甬城健康气象一张图”。这张图以大数据研究为基础，清晰直观地呈现当月天气特点，并贴心提示需要重点关注的健康风险与防护建议，让市民能从容应对天气变化带来的健康挑战。

跑一场“马”，也能“算”出好成绩。针对宁波各地的马拉松赛事，气象部门将创新推出“马拉松气象适跑指数”。该指数基于实时气温、湿度、风力等数据，动态生成逐小时、分路段的适跑指数，并通过可视化地图呈现。跑友们可以根据指数，制定更安全、更高效的奔跑策略。

“家门口”就有气象科普打卡地。今年，江北达人村、奉化气象书坊、宁波气象文化馆、宁波(鄞州)气象科技馆、宁海气象科普馆及多个口袋公园将被有机整合，形成覆盖全市的气象科普研学阵地。

“土特产”也能办“气候身份证”。市气象部门将对宁波多个“土特产”进行气候条件影响分析，首批完成6个产品的“气候好产品”推介。通过挖掘生态气候优势，提升农产品附加值，为乡村振兴注入气象力量。

四明山的美，有了“预报员”。深度开发四明山区域的云海、日出、观星、雾凇等气象景观资源，气象部门将推出精准的景观指数预报和系列

昨日，一场以“测今日气象，护明日家园”为主题的海曙气象科普活动在古林塔季百草园举行。现场，海曙区气象局的工作人员与两位学生代表化身“气象先锋”，身着充满活力的马年主题套装，迎接参与活动的孩子们。(徐能 张昊桦 鹿文涵 摄)



短视频。这一“气象+旅游+科普”的融合模式，将把“天气”转化为可体验、可共享的旅游资源，提升市民的出游体验。

一个平台开启风险预警新时代

在世界气象日来临之际，宁波市气象台正式上线测试“强天气风险秒级预警平台”，这标志着我市气象灾害风险预警迈入了“秒级响应、分行业直达”的新阶段。

“过去我们发预警，是‘我发什么，你听什么’；现在平台实现了‘你关注什么，我预警什么’。”宁波市气象台台长曹艳艳在介绍平台时，形象地道出了其核心变化。

“从‘天气预报’向‘风险预警’转变，更符合防灾减灾的实际需求。”曹艳艳表示，平台不仅涵盖地质灾害、小流域山洪等通用场景，还针对疏港交通、城市积涝等近20个区域特色场景量身定制功能。

从密密麻麻的监测站点，到实实在在的六件实事，再到“秒级响应”的预警平台，宁波气象正把“看天”这门老手艺，变成老百姓手里可感、可用、可信赖的“护身符”。无论刮风下雨，还是晴空万里，它都在那里，为你站好每一班岗。