

# 粽享假期

## 端午去哪儿？ 扎进民俗里 陶醉书香中

记者 张蕊蕊

“五月五，是端阳；门插艾，香满堂。”昨日，记者从市文广旅游局及相关单位了解到，今年端午假期，宁波各地将推出一系列形式多样、互动性强的民俗文化体验活动。

哪些地方值得去、怎么玩？这份“探路报告”请收好。

龙舟，一直以来都是端午的“顶流”。作为“中国龙舟文化之乡”，6月18日鄞州云龙镇将迎来一场龙舟重头戏。

据了解，当天一早，“浙里家园·羽人竞渡”全国端午主题文化活动将在云龙镇人民政府南侧启动。充满悬念和看点的中保友谊赛暨宁波“村龙舟”邀请赛也将在此拉开战幕。

届时，市民不仅能近距离观赏跨国龙舟对决，还可移步云龙村文化礼堂，赶一场端午主题市集，看“一平米博物馆”微展和文艺演出。

除了龙舟竞渡，近日宁波最热门的打卡地之一秀水街，也准备了兼具宋韵雅趣与潮流科技的端午活动。

据秀水街相关负责人介绍，端午假期每日13:30至17:30将有NPC沉浸式互动体验热闹上演。

此外，街区每日还有多场特色演出轮番登场，从宇树机器人表演到越剧《梁祝·十八相送》，到国风越剧歌曲《出征》与《侍花郎·荷包娘》巡游，再到变脸、笛子等传统技艺表演……从午间到晚间，各个点位轮番登场，为端午增添浓浓的烟火气。

一边是文化街区从午间到晚间不间断的精彩活动，另一边宁波各大文博场馆也备好了一波又一波有趣有料民俗体验。

6月19日至21日，“芸阁端华——端午天一雅集”将在天一阁博物院如期登场。市民可以在园内水榭间体验斗百草、包粽子、编五彩缕、制漆扇等十项传统民俗。

书香里的端午，别有一番雅致。如果说四百年藏书楼里的雅集是穿越时空的古风体验，那么在现代图书馆、美术馆里，则能感受到传统端午元素和现代表达碰撞出的新鲜意趣。

6月18日12时，宁波图书馆福庆馆四楼创客空间将推出五彩门挂DIY手作活动。参与者可以利用现场的缤纷彩线、精致配饰、艾草流苏精心缠绕、创意搭配，打造个性化的端午祈福门挂，把平安顺遂带回家。

6月19日下午，宁波少年儿童图书馆将变身“奇妙游”乐园。同时，现场还将设有绘本《四时吉祥·端午》讲读活动，孩子们可以学习手势舞《南北谣》，用大鼓和八音筒模拟赛龙舟，沉浸式体验民俗之美。

此外，6月19日下午，宁波博物院将在别馆一楼推出端午五色丝线编结技艺体验活动。参与者可欣赏战国羽人竞渡纹铜镜等端午文物，了解节日源流，并在专业老师指导下亲手编织五彩绳。

同一时间，在宁波美术馆，竹编粽子风铃制作体验活动也将开启。参与者可以用细腻的竹条编织出造型别致的粽子，变端午美食为可以悬挂的装饰。



秀水街一景。(秀水街供图)

## 总有一款适合你 多样节目单出炉 端午怎么玩？

记者 孙佳丽

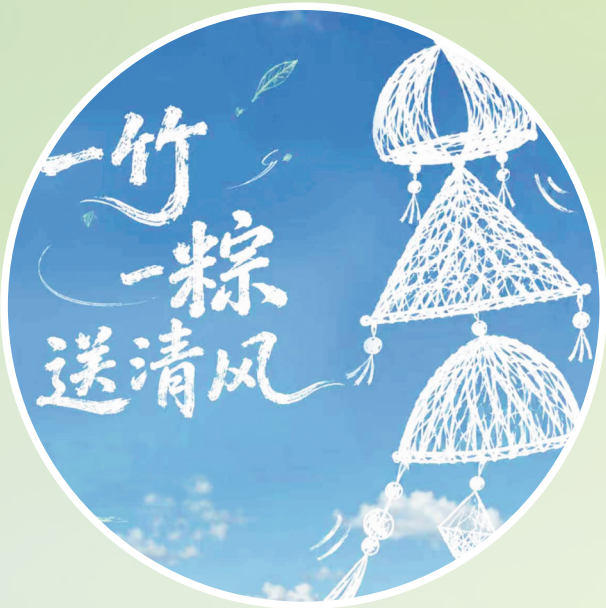
昨日，记者收集了宁波主要商圈、步行街端午活动，一起来看——耳熟能详的端午传统民俗，正转变为可触摸、可参与的实景玩法。

宁波南部商务区水街将于6月19日至21日，携手中国国家地理打造最中国·文博展，集中超100个文博机构展出特色展品，以“舟”与“马”为核心意象，串联起古今文化故事。

现场还会设置印章收集互动体验项目，开放传统非遗手作体验坊，并设立水上花船、主体面具打卡墙等打卡装置，推出古风巡游互动环节，非遗板凳龙表演、传统戏剧等定时上演，为市民打造一场精彩纷呈的文博盛宴。

端午期间，宁波南塘老街将推出端午传统活动体验，游客可在街区体验包粽子、制香囊等非遗活动，另有古风NPC沿街巡游，实景演绎古韵风情。

宁波iPN渔轮厂计划把千年非遗搬到甬江边，邀请市民和游客一起放飞葛仙村同款孔明灯、观赏打铁



花。帅哥的移动厨房、渔轮·码头夜市等活动将带来颜值、美食“双重暴击”。

万众瞩目的世界杯赛事热潮，与端午假期碰撞，有望转化为可沉浸、可互动的消费流量。

宁波老外滩“开罐Drink! 啤酒嘉年华市集”已在6月11日开启，将持续至7月20日。尤其在端午假期，现场将举办古今交融运动秀，花式足球表演、潮流街舞与古代服饰走秀同台上演。

宁波文化广场将在6月19日至21日举办街头体育生活周，街攀山地车、萌宠挑战赛等活动接踵而至，80余个特色市集集聚，邀请市民和游客乐享假日。“光影戏水季2.0”将在端午假期回归，清凉感直接拉满。

新奇有趣的跨界创意玩法，还在这个端午蜕变出可整活、可互娱的欢乐体验。

6月20日至21日，插秧大赛将在宁波环球银泰百货上演，10吨泥土、真

实水稻田被搬进一楼大庭院，不去农田就能体验同款腰酸背痛。插秧前三名的参与者能获得丰厚奖品，现场还可以摸虾，摸到就能带走。

宁波姜山万达广场将在本周末举办“告别躺平运动趣味对决赛”，踢毽子比赛、呼啦圈比赛以及蒙眼走直线比赛中，总时长最短的参赛者将获得奖金。

鄞州印象城计划组织端午音乐故事会和小学生作文“看病”小会，专门邀请孩子们来感受端午文化，帮助“拯救”他们的期末作文。

宁波阪急浙江首展LEGO快闪店登陆，周末更推出“赛车主题拼搭”活动，邀大小朋友一同感受拼砌乐趣，带来别样假日体验。

宁波宏泰广场“万粽煮春·夜色飘香”端午挑豆大赛将在6月18日晚来袭，单手挑豆、三色分家、浑水摸豆三轮闯关，比拼可赢小金珠，解锁广场无门槛代金券。

## 端午怎么走？ 交警发布假期 安全出行指南

记者 王晓峰  
通讯员 徐莹莹

本周五，端午假期将开启，届时交通出行流量将大幅增长。与此同时，我市已入梅，过程性降水明显，局部地区还伴有短时暴雨和雷雨大风等强对流天气，给出行带来不便。

有鉴于此，宁波交警发布安全提醒，请广大市民及时关注天气情况，同时避开这些高峰时段及路段。

端午假期每日10时至19时，城区主要商圈周边将有大量车流。

尤其需要关注的是海曙秀水街，连续多个周末出现大流量。宁波交警预测，杭甬高速陆埠、大隐、余姚、余姚西、牟山进出口，以及宁波、鄞州（大朱家）进出口；甬台温高速宁波东、北仑进出口；沈海高速宁波、奉化进出口；沈海高速（南接线）掌起、观海卫进出口；甬金高速洞桥、溪口东进出口；宁波绕城高速云龙、朝阳、宁波北进出口，届时会迎来大流量。

每日9时至16时，全市部分旅游景点周边道路易发生交通拥堵：位于东钱湖的韩岭老街、宁波野生动物园，位于江北的达人村，位于慈溪的鸣鹤古镇，位于象山的影视城、松兰山等。景区周边停车位有限，建议市民优先选择公共交通出行。

这4处为交通事故多发点，市民行经这些路段时请谨慎驾驶：海曙雅戈尔大道（鄞奉路—航空路）；奉化沿海中线（振兴路—203省道）；余姚319省道（云山路—梅霖路）；慈溪慈甬路（汽贸大道—乌山路）。



## 中外船员共制艾草锤



昨日，宁波保税区进口商品市场举办“旅程有尽·风味无界”文化品鉴日，10名中外船员一同体验端午民俗，亲手制作艾草锤，在艾草清香中分享航海故事与家乡记忆，以传统手作促进跨文化交流。

(林昱辰 项靖航 李君芳 摄)

## 让“中国味”融入“国际范”

郭元鹏

端午佳节将至，昨日，江北区外滩街道盐仓社区内粽叶飘香，艾草沁心，来自宁波大学、宁波财经学院的20余名外籍学子与社区居民一同制作艾草花束、包粽子，沉浸式感受中华优秀传统文化的魅力。

文化自信不是孤芳自赏。当外国友人手持艾草花束，好奇地询问“为什么要挂艾草”，当他们笨拙地包裹粽子，听居民讲述屈原的故事，端午节便从书本上的“非物质文化遗产”具象为可感、可亲的生活记忆。这种面对面的文化交流，比任何宣传片都更具穿透力——它让文化在互动中产生共鸣，在体验中自然传播。

盐仓社区的实践，可贵之处在于将文化交流日常化。这里长期居

住着许多外籍人士，社区没有将他们视为“局外人”，而是主动打开大门，让他们参与日常服务和活动。从端午包粽子到日常的社区治理，“国际范”不再是标签，而是文化交融的真实生态。当外籍学子从“看客”变为“主角”，中华文化的种子便在他们心中生根发芽，日后无论走到哪里，这段关于粽香艾草的记忆都将成为他们理解中国的起点。

文明的魅力，正在于开放包容。包粽子的手，可以来自不同肤色；讲述的故事，可以跨越语言屏障。在这样的交融中，“中国味”获得了更丰富的表达，“国际范”也因有了东方底色而更加厚重。端午年年过，盐仓社区的这场活动，却让我们看到了传统文化“走出去”的新可能——它不必宏大叙事，只需在社区里、在餐桌边，在一叶一绳的指间流转中，便能完成最动人的文化对话。

(欢迎投稿，来稿请发民生邮箱 1871684667@qq.com)



2025年的云龙镇龙舟活动。(甬旅资料图)

