

不止七夕 更是朝夕

当代青年的中国式浪漫—— 不只心动，更要同频

记者 王佳

又是一年七夕。牛郎织女鹊桥相会的故事流传千年，而当代青年对爱情和婚姻的理解，正在悄然嬗变——他们追求“爱”，但更追求“对”的爱；他们相信“相互成长、相互治愈”才是最好的亲密关系。

甬派交友平台的公益红娘，近日收到一名1997年出生的女孩的领证喜讯。回顾这段牵线经历，红娘感慨，这名在上海工作的宁波姑娘，之所以能牵手成功，正是因为她并没有盯着身高、家境等“短板”扣分，而是看到了男生的核心“长板”：靠自己在上海稳步扎根，人品端正、性格温和，遇事沟通包容。

“两人相处自在，有聊不完的话题。”这话听起来朴素，却暗合“两情若是久长时，又岂在朝朝暮暮”的古老智慧——从秦观的词到今天年轻人的择偶观，跨越近千年的共鸣，恰是中国式浪漫最动人的地方。

像这样的故事，在宁波并非个例。2025年，宁波全市工会组织各类交友活动超200场，覆盖青年职工8600余人次，促成近500对青年达成交往意向。从户外徒步骑行到非遗手工创作，从读书分享到公益志愿，这些以“兴趣为媒”的活动，正帮助年轻人找到志同道合的另一半。

“迢迢牵牛星，皎皎河汉女。”古人的浪漫，隔着银河；今天的浪漫，在一次次并肩徒步、一场场读书会中悄然生长。

有人问，这届年轻人是不是“不爱了”？事实并不是这样。甬派交友平台曾做过一个小调查，超六成受访青年对寻找另一半抱有积极心态。从每次活动报名情况看，越来越多的年轻人不再“被动等待”，而是选择主动出击，将幸福握在自己手中。

如果说上一代人更多考虑“条件是否合适”，那么这届青年更在意“灵魂是否契合”。以往长辈看重的房车、存款、工作、家庭背景等条件，已经从“刚需”变成“加分项”。取而代之的，是三观相合、情绪稳定、懂得包容、相处不累——这些，正成为年轻人心中最重要的“核心参数”。

这种婚恋观的背后，是年轻人对婚姻的审慎。记者采访了多名青年，几乎所有受访者都说出了同样的话——“婚姻意味着责任。”

宁波人小陈在杭州一家互联网公司做产品经理，和女友恋爱三年，两人感情稳定，却迟迟未领

证。他说，谈恋爱是两个人的事，可结婚就是两个家庭的事了。真要走到那一步，婚后房子怎么安顿、两边老人怎么顾全，桩桩件件都是绕不开的现实问题。没想明白就匆匆领证，总觉得对不住两个人的未来。

“95后”姑娘小吴在一家设计公司工作，她坦言自己并不抗拒婚姻，但前提是遇到对的人。“如果找不到三观一致、相处舒服的人，我一个人也能过得很好。婚姻不该是迫于年龄或外界的压力，而应该是两个人真心想在一起生活。”

审慎之余，很多人对婚姻保有一份柔软的期待。小郑虽然单身，但提到未来的家，语气柔和：“可能就是加班很晚回到家，客厅的灯还亮着，有人在等我。不用说话，就坐在沙发上刷会儿手机，偶尔搭两句话。那种有人等着的感觉，还是挺让人心动的。”

当然，现实仍有阻力。宁波的公益红娘在服务中发现，“工作忙没时间”“交友渠道有限”“试错成本高”是许多年轻人反映最多的几个难题。还有一些年轻人陷入“懒婚”状态——现有生活足够安逸，原生家庭的庇护消磨了主动追寻婚姻的动力；也有人被碎片化的负面婚恋信息所困扰，对婚姻产生了不必要的焦虑和畏难情绪。

另一个现象同样值得关注——一些单身青年经营亲密关系的能力有所欠缺。他们并不抵触婚姻，却在面对感情时显得手足无措，不知道如何开启一段亲密关系，也不知道如何维系。聚焦青年“婚商”提升，宁波市婚姻家庭协会正联合高校学者与行业专家，通过开设高校公开课、制作系列短视频等方式，系统推进婚恋素养培育工作。

三观相合的匹配，离不开靠谱的平台和社群。目前宁波的婚恋服务还比较分散，亟须整合资源，丰富婚恋文化载体，打造可及性强、信任度高的婚恋平台，提供更专业、更精准的婚恋服务。

与此同时，越来越多的年轻人正在用行动打破这些困境。他们报名参加兴趣交友活动，主动向红娘表达真实诉求，愿意在一次次交流中慢慢靠近那个对的人。

在他们看来，爱情不是条件的完美拼图，而是在平等尊重的基础上相互支持与共同成长——既有共担风雨的韧性，也有彼此成就的暖意。

正如那则古老传说——牛郎织女一年一会，遥远却笃定。当代青年追寻的，何尝不是这样一种爱情？不疾不徐，各自独立，却愿意为一个人穿越星河而来。

“系上围裙”进夜校 烟火气里练手艺 宁波“暖男”们 解锁“家庭新赛道”



学生们练习炒菜。

(陈结生 摄)

记者 陈结生
通讯员 李嘉伟 陈敏

系上围裙，握紧锅铲，从刀工手法到火候把控，学得有模有样。近日，江北青年夜校中式烹饪课堂迎来一批“家庭煮夫”学员——大批男性青年下班后准时报到，在烟火气里解锁新技能，被网友调侃为宁波男士的“家庭新赛道”。

8月17日晚上，记者来到宁波技师学院，在厨房实践课堂上看到，一群男性学员站在老师左右，认真观摩老师操作。当天的教学菜品是金沙玉子豆腐，从嫩豆腐改刀、裹粉下油锅，到咸蛋黄炒沙翻拌，步骤看着简单，实操却处处是门道。

学员中有平日常就主动做饭的“资深男掌勺”，专程来系统精进手法，跟着老师调整油温与调味比例，力求把家常菜做出专业水准；也有零基础起步的新手，翻炒时手忙脚乱，豆腐煎碎了也不泄气，按照老师指导从头再来，学得格外认真；课程在轻松愉快的氛围中进行。

以往提起厨房，不少人会默认是“女性主场”，如今，越来越多男性主动拿起锅铲、分担家务。从“会做饭”到“做好饭”，男士们主动走进夜校精进厨艺，背后既是家庭分工观念的悄然转变，也是当代青年顾家责任感与生活情趣的双重体现。

“在家里我做饭比较多。第一次课程学会了做避风塘大虾，回去就给家人做了，反馈不错。”夜校学员王乔波说，自己平时烧菜全靠摸索，想趁着夜校系统性学学精髓，给家



宁波技师学院烹饪班的老师正在示范如何标准切菜。

(陈结生 摄)

人餐桌“升个级”。

谈及下厨的分工，不少男学员表示，杀鱼、处理生鲜这类活更适合男士动手，多分担一点，家人就能轻松一点。

据了解，这门人气颇高的中式烹饪课，由江北团区委联合宁波技师学院共同推出，是江北青年夜校“青年点单、政府制单、夜校接单”运行机制的典型成果。

目前，江北青年夜校已实现全域覆盖，开设校区9个、上课点位56个，拥有教室96间、面积超1.6万平方米。截至2026年8月，江北青年夜校已开设9期，累计开设职业技能、文化艺术、运动健康、幸福生活、权益维护等课程1160余门(其中AI实操、AI视频制作、小红书私域运营、亚马逊跨境电商运营等职业技能类课程占比约20%)，服务青年14.5万余人次。

“男友”带你赚大钱？ 当心“杀猪盘”里过七夕

记者 王晓峰
通讯员 周子斐 鄞公宣

网络世界能否觅得真爱？能，但也可能暗藏陷阱。七夕来临之际，昨天下午，市反诈中心通报典型电信诈骗案例并发布提醒：警惕网恋“杀猪盘”诈骗，做到不轻信、不转账、不投资。

前不久，受害人小黎（化名）在抖音上结识一名“热心阿姨”，对方称可介绍儿子给她。小黎见条件合适，便留下了微信号。随后一名男子添加其为好友，称自己在国外出差、不常用微信，引导其下载“Teams”聊天软件。二人很快以恋人身份相处，对方每日嘘寒问暖，逐步获取信任。

网恋约半个月后，男子称自己在一投资平台购买虚拟币，因在国外不便操作，请小黎代为登录购买。小黎见对方账户收益可观，又被反复劝说，最终同意参与投资。为表示“诚意”，对方还主动向其账户充值20万元。

之后，对方以行情不稳为由建议提现，并先演示自己提现成

功。小黎提现时却被告知“银行卡异常”，须缴纳20余万元保证金，并被要求线下取现转交专人。小黎照做后仍无法提现，才意识到被骗。

这是一起典型的“杀猪盘”诈骗：骗子先以恋爱为名培养感情，待受害人投入信任后，再诱导进入虚假投资平台，最终卷款失联。

市反诈中心相关负责人表示，“杀猪盘”诈骗常与虚假投资理财关联，受害人往往损失较大。目前还出现冒充现役军官进行网恋、冒充投资失败者以“共渡难关”为名发展恋情等，最终均指向虚假投资理财。

警方提醒：网恋交友务必核实对方真实身份。凡是在网络交友中推荐投资平台、虚拟币、博彩等，并要求代操作或参与投资的，极可能是“杀猪盘”诈骗。不要下载不明软件，不向陌生账户转账，不把现金交给陌生人。遇到以“银行卡异常”“账户冻结”为由要求缴纳保证金、解冻金的，应立即停止操作，并拨打110或96110报警咨询。



新人拍个性结婚照。
(陈结生 摄)

“你照顾家 我照顾你” 八旬奶奶用爱铺就 老伴康复路



何绍英(左)和邱国民(右)外出散步。
(受访者供图)

记者 张子琪
通讯员 刘钰沁 岑佳宁
实习生 沈卓尔

“老头子，做康复操的时间到了，我陪你一起做。”在鄞州区福明街道锦绣东城小区，81岁的何绍英奶奶拉着午睡刚醒的老伴邱国民，开始做康复操。

这套康复操，是何绍英为曾患脑梗的老伴“量身定制”的，一共13节，每节做10次，整套做下来30分钟，每天做两回。

日复一日的坚持背后，是一场跨越近八个春秋的爱意守护。

2018年11月的一个早晨，何绍英像往常一样准备早餐，却发现老伴邱国民的神情举止有些异样。送到医院后，老伴被确诊为脑梗。

最初虽请了护工，但何绍英觉得照护不够细致。“别人照顾，我不放心。”她咬咬牙，决定自己上。买早点、擦身体、喂饭、削水果，她把病房当成了家，把护理做成了“每日必备”。何绍英也有情绪崩溃的时候，她跑出病房，抱着一棵大树大哭了一场，“但我坚信他会慢慢康复，日子会越来越好。”释放过情绪，她又笑着出现在了病房。

五个半月的病房坚守，变化悄然发生。邱国民从最初的昏迷不醒、不识亲人，到出院时已能认人、开口说话。

在家七年半，何绍英把护理重心放在恢复老伴的四肢功能上。虽然家住六楼，但何绍英坚持每天早上扶邱国民下楼散步。“他右胳膊使不上力，我就让他扶着我的肩膀，我倒着走，两人一步步下楼。”何绍英说。

他们时常一边散步，一边重复说一段话：“下定决心，养好身体，克服困难，喜迎光明，夫妻恩爱，同甘共苦。”“这是我编的一段话，让他跟我一起说，可以锻炼他的语言能力，还能互相鼓励。”何绍英笑着说。

针对老伴实际情况，何绍英通过自学和请教专家，还自创了一套手脚康复操。饮食上，她更是变着花样搭配营养餐。

经过近8年的不懈努力，如今，82岁的邱国民四肢功能已接近正常人的状态，“散步时间越来越长，步伐也越来越稳，能沟通，还能跟我一起唱歌。”何绍英说。

回忆往昔，何绍英拉着老伴的手，笑得一脸甜蜜，“年轻时，我工作忙，他就把买菜、做饭、打扫卫生都包了。现在，换我来照顾他。”坐在一旁的邱国民笑着看她，眼里满是依恋。

“夫妻应该恩恩爱爱，互相尊重。有困难一起解决，有矛盾互相理解。”谈及近六十年的长情相伴，何绍英握紧老伴的手，语气坚定。

外国友人走近七夕



前日晚，“七巧汇百艺·丝韵万象集”暨“我们的节日·七夕”非遗（传统）女红技艺交流体验活动，在镇海招宝山街道新时代文明实践所举行。70余种传统手作品依次铺开，引起20多名外国留学生的浓厚兴趣。
(罗梦圆 沈孙晖 摄)

85岁老人 分享婚姻幸福秘诀

通讯员 朱海升 罗秋玲
记者 吴冠夏

七夕，寄托着中国人对美好爱情与和睦家庭的向往。

在宁波市江北区甬江街道湾头社区联合新日月康养开展的七夕主题活动中，85岁的黄金龙与81岁的陈玉英，小心翼翼地拿出珍藏的上世纪60年代结婚证。

1965年12月8日，两人在原甬江公社完成婚姻登记，一纸泛黄婚书，见证了二老从青丝到白发的相濡以沫。

回忆起当年领证的场景，黄金龙老人历历在目。“那时候结婚，先要备好户口本，到单位开具介绍信，拿着介绍信前往新马路的甬江公社办理结婚登记。”他介绍，当年一本结婚证工本费5角，两本合计只需1元，登记流程简单，连结婚照片都不需要，材料齐全便可当场办结。

谈及当年的婚礼，没有豪车婚房，没有隆重排场。黄金龙说，当时给了女方家一两百元，女方则置办一些新的生活用品，挑选一个好日子，邀请亲戚朋友，在自家炒上

几桌家常菜，一场简简单单的婚礼就此完成。

“我们那时候找对象，不讲房子、车子、票子，不看重物质条件，主要看人品和相貌，只要性情合得来就能在一起。”黄金龙感慨道。对比当下，房子、车子等物质条件确实给不少年轻人带来了婚恋压力。他回忆，在那个年代，谈恋爱可以多方接触了解，但恋爱关系不会轻易对外公开，只有确定了关系、把对方带回家中，才算是感情趋于成熟。

走过60年风风雨雨，老两口给当下年轻人送上婚恋忠告。“年轻人找对象，要多花时间互相了解，了解得越通透，往后家庭生活才会越幸福。婚姻里不光是谈恋爱，更要彼此懂得，在遇到困难的时候，愿意站出来相互扶持，这才是最大的爱。”朴实的话语，道出老一辈对待婚姻的责任与坚守。

60载朝夕相伴，从物资匮乏的岁月走到富足安稳的今天，黄金龙、陈玉英夫妇没有轰轰烈烈的誓言，却用柴米油盐的相守，诠释“执子之手，与子偕老”的真谛。