

百

家单位·百

名记者

双百惠民行

民生服务热线：81850000

第四季



云上大岚营地。(姜鑫琪 顾佳诚 摄)

满天星光，照亮山村留客路

乡村行

记者 顾佳诚 通讯员 赵海燕

眼下正值仙仙座流星雨活跃期，连日来，余姚大岚镇雅庄村云上大岚营地连续举办观星研学活动，一批批亲子家庭慕名而来。室内天文课堂刚讲完“夏季大三角”，室外天文望远镜旁已排起长队，有家长感慨：“璀璨星河尽收眼底，那种震撼只有身临其境才能体会。”

观星热度从何而来？记者近日走进云上大岚营地一探究竟。云上客厅内，天文科普课堂的布置还未完全撤去；室外草坪上，观星点位的标记仍清晰可见。

支撑观星体验的，是营地完善的配套服务。专业接待中心提供简餐、烧烤、咖啡等餐饮服务；淋浴间可同时容纳50余人使用，充电位、洗手间等设施一应俱全。

“在四明山露营过夜，需要合适的基础设施。”项目运营方舜邑文旅（宁波市）有限公司负责人孙月明说，眼下该营地正积极推进帐篷租借服务，让更多人留在四明山过夜。

雅庄村平均海拔560米，坐拥2500余亩生态山林和3000余亩茶园梯田，光污染低、大气通透度高，是浙东优质天文观测点。过去，游客看完星星只能摸黑下山，“星空很美，留不住人”曾是当地一大痛点。

为破解这一难题，雅庄村依托星空IP，设计出“轻徒步+自然研学+观星”的复合体验：白天，游客沿生态步道打卡5个主题点，在满目苍翠中感受山野清凉；傍晚在草坪上品尝柴窑面包和特色茶饮；入夜听导师讲解天文知识、用望远镜观星。一场活动下来，游客获得了完整的山野度假体验。据统计，单场活动直接带动餐饮、住宿、农产品销售超5万元。

据悉，观星活动并非一时热闹，背后有持续不断的客源支撑。孙月明团队同步运营的“山耕计划”，以每月100元的价格，每周两次为用户配送绿色蔬菜，一次配送的蔬菜够一个普通家庭两三天食用，积累起1.27万名城市用户。

这些蔬菜来自余姚市的2800余亩土地。团队与当地13个村庄合作，发动农户按计划种植，再统一收购、分发给城市用户，并配套开发了相关小程序。用户在小程序消费可获得积分，积分达标即可兑换免费观星活动资格。

城市用户为兑换观星资格来到雅庄村，住下来、吃顿饭、买些特产，也带动了当地民宿、农产品加工等产业发展。

大岚镇相关负责人表示，当地将持续深化“浙东观星第一村”品牌，助力云上大岚营地搭建“小而美”文娱场景，结合四季特色，推出系列星空主题活动，让满天星光照亮四明山小村的振兴之路。

“妈妈驿站”，为街头奔波人送上夏日慰藉

清凉行

记者 沈孙晖 通讯员 朱涵 王梦阳 罗梦圆

前天中午，快递小哥时伟强送完一批快递后，走进镇海招宝山街道车站路社区的“妈妈驿站”。他脸上的汗珠正沿着鬓角往下淌，工作服的背面洩出一大片深色。

“来，喝口绿豆沙，解解热！”驿站负责人金林中打开冰柜门，拿出一杯冰镇绿豆沙递过去。时伟强接过后，仰头灌了一大口，长舒了一口气，冲金林中笑了笑。

“妈妈驿站”其实是一个快递驿站，兼具小超市功能。这个夏日，驿站里藏着一种令人暖心的“温差”——它为每一位进来的户外工作者送上了一份清凉。

42岁的金林中是绍兴人，在镇海打拼多年，干过运营，做过电商，最后一头扎进快递行业，一干就是七年。

这一行的苦，金林中比谁都懂。有一年夏天，他亲眼看见一名

快递小哥因为烈日暴晒，脸色发白，汗珠像水一样往下流。但对方手里还有好几件未送完的快递，硬挺着不肯休息。

“那一幕，让我心里发酸。”金林中说，自己“淋过雨”，所以想为别人“撑把伞”。

“撑伞”的机会来了！今年8月，社区提出想设立一个送清凉的爱心驿站，金林中二话没说就应了下来。

他的驿站里，原本就有两个冰柜卖冷饮。他特意腾空其中一个，和社区共同出资，每日购买绿

豆沙、蓝莓汁、酸梅汤、瓶装饮用水等，存放于此。

8月6日起，这个冰柜向车站路社区的快递员、外卖骑手等新就业群体及环卫工人免费开放。

“累了、热了，到老金这里喝上一口凉的，整个人就放松了。”环卫工人杜顺侠熟门熟路打开冰柜，登记信息后取走了一瓶酸梅汤。

车站路社区党委副书记顾雯雯说，截至目前，已有上百名奔波在街头的劳动者，在这个小小的驿站里，感受到这份沁人心脾的“温差”。

夏日炎炎，街头奔波的劳动者们，在这个小小的驿站里，感受到这份沁人心脾的“温差”。

宁波小将谢瀚乐：金腰带背后的汗水与坚守

记者 龚旭琪 张蕊蕊

一记上勾拳，再补一记左勾拳，对手踉踉跄跄倒地。裁判经过倒数，宣布谢瀚乐取胜。

前天晚上，WBC拳王争霸赛在武汉落幕，宁波小将谢瀚乐以TKO（技术击倒）的方式战胜韩国选手黄俊皓，加冕WBC世界青年超雏量级金腰带。

这场比赛是当晚的联合主赛之一。面对黄俊皓，谢瀚乐没有急于进攻。第一回合，他更多以试探为主，观察对手的出拳节奏和反应。进入第二回合，双方开始加快进攻节奏，谢瀚乐抓住黄俊皓进攻后留下的空当，以一记后手摆拳迎击命中，对手身体出现明显晃动。谢瀚乐随即连续补拳，裁判见状终止比赛，谢瀚乐以TKO的方式结束战斗。

有意思的是，这套“后摆迎击+连续补拳”的打法，恰恰是谢瀚乐团队赛前研究黄俊皓时重点防范的“杀招”。“我们看了他之前的比赛视频，他很喜欢抓住对手前手出拳的机会，用后摆迎击。”谢瀚乐说，“结果这一次，我用我最擅长的方式把他TKO了。”

此番夺得金腰带，谢瀚乐是带伤作战。长期训练和比赛给他的手部留下一些伤病，日常生活影响不大，但高强度击打时会感觉疼痛发麻。“比赛时肯定还是要放手一搏，对手不会因为你有伤就不进攻。”谢瀚乐说。

重新回顾比赛，谢瀚乐认为，自己赢在“严谨”和“自信”。相较此前争夺亚洲青年金腰带时的他，这一次站上拳台，谢瀚乐明显多了一份沉稳。“其实我们团队原本设想是在第六回合到第八回合寻找结束比赛的机会，没想到第二回合就抓住了。”

真正困难的部分，出现在登上拳台之前。

此前，谢瀚乐主要征战126磅级别，为了争夺金腰带，他选择降到更低级别参赛。抵达赛场时，他距离规定体重仍相差约3公斤。

当晚，谢瀚乐先去跑步，希望通过运动尽快消耗身体水分。跑完后，他又钻进桑拿房继续排汗。折腾了一轮，睡觉前，体重差距缩小到了1.9公斤。5个小时后起床再去跑步，谢瀚乐已经没有多少力气了。于是，原本的快跑变成了慢跑，再变成走路，他就这样走了一个半小时。

身体能消耗的能量越来越少，需要再想办法出汗。裹上浴巾、被子，把身体严严实实捂住，一点点“闷”出水分。此时，谢瀚乐已经接近48小时没有正常进食，仅仅摄入一些水分，几乎把自己逼到了极限。

正式称重时，体重依旧没有一次性过关，距离标准仅剩0.01公斤。谢瀚乐只能通过漱口后吐掉口水这种方式，一点一点往下磨。为了这0.01公斤，他又耗了近半个小时，终于完成过磅。

走上职业拳台至今，谢瀚乐已经磨砺了近5年。这一路充满艰辛，但他从来不曾后悔。

“如果没有拳击，我的人生可能会是另外一种状态。至少现在我知道自己喜欢什么，也知道只要确定了一件事情，就尽量把它做好。拳击带给我的，是坚持，是不放弃。”谢瀚乐说。

没有比赛的时候，谢瀚乐偶尔会担任青少年拳击比赛的裁判。站在场边，看着一批批孩子戴上拳套走上拳台，他有时会想起曾经的自己。接下来，他还希望能把更多精力放到家乡宁波的拳击推广上。

在他看来，发展一项特长，并不意味着每个孩子最终都要成为职业运动员。以自己最熟悉的拳击为例，他更看重这项运动对于孩子成长本身的价值。

“拳击训练能锻炼一个人的自信心、意志力，还有面对困难时候的承受能力。”谢瀚乐说，“比赛有输有赢，你不可能一直赢，输了以后怎么调整、怎么重新训练，这也是一种成长。”

通过体育特长找到自己的方向，再把兴趣变成专业，然后一步步走上职业拳台，谢瀚乐没有走一条最常见的成长道路，却在适合自己的赛道上找到了属于自己的位置。

“我自己算是在拳击这个领域找到了比较适合自己的路。”谢瀚乐说，未来他将挑战各个组织的世界金腰带，希望能站上世界之巅。



谢瀚乐（后）担任青少年拳击比赛裁判。（受访者供图）



宁波本周晴雨相间 台风海上“扎堆”高温难抬头

本报讯（记者孙肖）昨天进入“处暑”节气，意味着暑热渐退；今天正式“出伏”，意味着伏天结束。新的一周就在这样的双重信号中开启，本周宁波最高气温在32℃至35℃之间，总体较为缓和。

眼下，今年第18号台风“沙德尔”、第19号台风“紫檀”和第20号台风“简拉维”同时活跃，形成了罕见的“三台共舞”局面。

其中与我们关系最密切的是第20号台风“简拉维”，昨天18时它位于宁波偏南方向约500公里的海面上，中心最低气压998百帕，中心附近最大风力8级，预计以每小时5公里至10公里的速度向西偏南方向缓慢移动，强度逐渐减弱。而第18号台风“沙

德尔”已达超强台风级，以每小时30公里左右的速度向西偏北方向快速移动，强度逐渐增强，不过本月25日前对我国近海海域尚无影响。

受“简拉维”外围环流和季风气流的共同影响，本周宁波的天气呈现“半晴半雨”的特点。具体来看，今明两天多云到阴有阵雨或雷雨，今天局部大雨；26日起仍多阵雨或雷雨天气。本周最高气温32℃至35℃，最低气温26℃至27℃。

市气象台提醒，近期雨水频繁且分布不均，局地雨强较大，前期强降雨区与本次降雨可能产生重叠，山区和低洼地带需重点防范山洪、滑坡、城乡内涝等次生灾害。

“每月之约” 常态化关爱集卡司机

记者 周琼 郭婷茜 通讯员 王诗梦

“我在这儿咨询了行车安全问题，理了头发，还参加了中医义诊。”前天上午，北仑集运基地“一路有你”城市超人服务日启动活动上，来自安徽的集卡司机代祥武刚领完清凉礼包，脸上露出朴实的笑容。

义诊义剪、交通事项咨询、安全教育……热闹的启动日只是一个开头。此后，每个月第三周的星期一，这个服务日都会准时“开张”，成为“城市超人”守护计划面向集卡司机群体的一项常态化落地服务。

“这一基地目前有3200个停车位、808套司机公寓，常年居住着2500多名集卡司机及其家属。”宁波市公安局交通管理支队高速二大队民警冯斌说，“去年，我们在这里设立了公安交警行业工会工作站，把服务送到司机身边。”

今夏，由宁波市总工会、宁波日报报业集团联合发起的“城市超人”守护计划，在各地陆续推出特色服务日，为一线劳动者送去关怀。

集卡司机日夜奔忙在港口和工厂之间，是支撑宁波舟山港物流链的“物流超人”。但货运任务紧、休息时间碎片化，不少日常生活和办事需求，对他们而言都成了麻烦事。立足集卡司机的现实困境，高速交警、柴桥街道芦江工业社区和货运物流行业工会联合会积极响应，定时间、定场

地、定服务菜单，“一路有你”城市超人服务日前天在北仑集运基地党群服务中心准时“开张”。

山东籍司机许朝顺在北仑跑集卡已有十三年，刚体验完中医把脉义诊，转身又加入了等候理发的队伍。

理发摊位前，志愿者理发师手中的剪刀上下翻飞，十来分钟就能剪完一个头。正在理发的集卡司机宗三乐笑得合不拢嘴：“平时剪头发要跑到柴桥，很高兴今天遇上这份福利，师傅剪得很不错。”

宣教区里，高速交警打开一段真实事故监控视频，逐帧拆解行车风险点。“这些画面比说一百遍都管用。”不少司机听得格外认真。

工会服务点前，工作人员手把手指导司机办理一键入会，讲解会员权益。渔夫帽、冰袖、定制手提袋……一份份清凉礼包陆续递到司机手中，里面装的都是跑车途中的实用物品。

“集卡司机常年奔波在路上，把公安业务和公益服务打包送到基地，就是为了让他们少跑腿、多办事。”北仑区货运物流行业工会联合会主席顾建喜说。接下来，他们将根据司机诉求，动态更新服务菜单，持续拓展服务边界。

除固定服务日外，工作站全年开放，日常提供休息纳凉、饮水补给、手机充电等基础服务。“一路有你”服务日的创设，也是“城市超人”守护计划面向集卡司机群体的一项精准关怀。

凡人星事

他用光影记录 宁波烟火文脉

记者 周晓思

近日，宁波本土创作者朱恩辉运营的“牛八的视角”视频号发布一条短视频，记录了台风“白海豚”影响宁波期间，鄞州云龙龙舟队队员奔赴抗台一线的暖心场景。

朱恩辉是鄞州咸祥人，他与摄影、乡土记录的缘分，始于一台老旧的海鸥胶片相机。“那是我哥攒了一个多月工资给我买的，因为这台相机，我对摄影产生了浓厚兴趣。”他回忆道。

大学美术专业的功底，加上广告设计、市场策划的从业经历，让他一步步从普通摄影发烧友，成长为深耕宁波本土文化的民间记录者。

2017年至2020年，他驱车奔走十万余公里，踏遍宁波的山川湖海、古刹村路，一点一滴积攒下海量的本土影像素材。

2020年，他开始探索传统文化与宁波城市气质的融合之路，将二十四节气、中国传统色彩与宁波山水结合起来创作短视频。为此，他特意买了《中国传统色彩：故宫里的色彩美学》一书，溯源每一种色彩的出处与标准色号。可书中的传统色彩取自故宫文物、书画与诗词，和大众眼中鲜活的节气实景截然不同，项目因此停滞整整一年。纠结再三，

朱恩辉果断破局，将节气、传统色彩进行双线独立创作。

2021年，《当鄞州遇见中国传统色》上线，从天青色开篇，以古籍正统色谱匹配鄞州地标风光，让千年东方美学落地甬城烟火，一举拿下“影像中国”摄影大赛短视频二等奖、“微改造 精提升”诗画浙江摄影大赛视频组三等奖，以及宁波“Nb轰红”短视频大赛月度冠军、年度季军等多项荣誉。

2022年，《二十四节气宁波版》顺势推出。2023年，迭代升级的《二十四节气浙江版》，斩获“诗画江南 活力浙江”短视频大赛大众组二等奖。

接着，朱恩辉将目光投向了更有厚度、更需守护的本土非遗与民俗文化。他为鄞州创作《追光人》文化短片，串联童第周、王应麟等名人风骨；为咸祥镇特色民俗渔棉会拍摄宣传片《八月半渔棉会》，原汁原味记录家乡民俗风情。今年端午节，他和团队成员王嘉栋、张银舰推出了原创龙舟主题歌曲《竞渡魂》《云龙龙舟调》。

朱恩辉的视频号累计发布近200条原创视频，多数文化类作品数据并不亮眼，对此他却通透淡然：“守住作品的文化属性，不盲目跟风，做自己认为有意义、有温度的内容，比高流量更有价值。”