

28年不曾缺席 用影像留住 老一辈的幸福时刻



记者 沈孙晖 戎美容
通讯员 朱 涵

描好眉、抿匀唇色，再换上一身雅致的旗袍……昨下午，在镇海招宝山街道胜利路社区党群服务中心三楼，83岁老奶奶袁美珍对着化妆镜左顾右盼，脸上的皱纹都焕发着神采。

“老头子，你看我这样打扮，好看伐？”她转头问穿戴整齐的老伴，语气里满是雀跃。

老伴看着袁美珍，不住笑着点头。

“今年刚好是我们结婚60周年，日子过得真快，时间都去哪了……”袁美珍满头的银发，梳得整整齐齐。一提起新婚时的光景，她眉眼间的温柔，便藏不住

了。

夫妻俩当初是亲友牵的红线。那时，23岁的袁美珍在镇海当工人。丈夫虽是镇海人，却远在太原工作。

1500公里，隔开了两个人，却没挡住两颗心。一封封书信辗转两地，写的日常絮语里装着对彼此的惦念。

结束异地分离后，两人在镇海经营起了小家，在柴米油盐里相伴相守。

如今，60载相濡以沫的幸福，要定格在方寸之间。

“来，叔叔阿姨靠得近一点，牵起手，笑一笑！”街道特邀的摄影师半弓着腰，耐心为袁美珍夫妇指导拍照姿势。

“咔嚓”，快门声响。镜头里，二老相视而笑，微微颤抖的手紧紧相握，脸上深深浅浅的皱纹舒展开来，透出岁月沉淀后的甜蜜和淡然。

这样的镜头，不只在此处。

当天，招宝山街道各个社区里，一对对金婚、钻石婚、白金



袁美珍和老伴在拍照中重温情感经历，现场处处涌动着温暖幸福的气息。

（罗梦圆 沈孙晖 摄）

“之前很少拍纪念照，这次的照片我一定要放大挂在家里。”82岁居民范银娣笑得格外开心。

为老年夫妻拍摄结婚周年纪念照，招宝山街道已经坚持了28年。

“很多老人当年结婚时条件有限，甚至连一张正式的合影都没留下。”该街道相关负责人说，

“我们坚持做这件事，就是想帮老人弥补年轻时的遗憾，用影像留住属于老一辈的幸福时刻。”

考虑到老人普遍年事已高，出行多有不便，今年招宝山街道没有集中设场拍照。各个社区提前梳理辖区符合条件的家庭名单，逐一通知到户，就近组织拍摄，让每一份相守的浪漫都不落下。

重阳临近，宁波部分景区对老年人免票、优惠

本报讯（记者俞家嘉）本月18日是重阳节。宁波多家旅游景区、文化场馆推出重阳限定福利、活动。

10月17日至18日，慈城驃马河“去慈城赶集·重阳慈孝集”开张，慈孝长者、重阳糕匠人、茱萸绣娘、古风游学书生等重阳节限定NPC空降街区。市集里藏着许多惊喜：旧时每到重阳节，慈城人有吃栗糕的习惯，游客可免费试吃现场新鲜制作的传统美味重阳栗糕，口口皆是“食糕登高，岁岁平安”的美好祝愿；现场还为银发老人设

立便民摊位，让敬老心意落在实处，70周岁及以上老人可享免费理发一次。

18日至20日，宁波野生动物园为老年朋友准备了专属福利，70周岁及以上老人凭身份证或老年证，就能免费游园；60周岁至70周岁的老年人，可享90元/人的优惠门票。

重阳节当天，60周岁及以上老年人凭本人有效身份证前往天宫庄园，即可免费入园。此外，17日、18日，天宫庄园还特别推出重阳特辑体验活动，60周岁及以

上老年人，10人以上成团，挖番薯、掰玉米，制作茱萸香囊，吃一碗阳春面，带一份水培蔬菜回家，提前报名仅需29.9元/人。

16日，“乐活甬城·南塘银龄市集”在南塘老街戏台广场温情开市，现场设置20个摊位，涵盖健康义诊、智慧养老、反诈宣传、居家适老化方案咨询、中老年品质旅游线路推荐等方面。游客领取一张“游园集章卡”，还能畅玩障碍运球、欢乐套圈、蒙眼摸宝、齐力运球、趣味投壶等游戏。

重阳节当天，天童国家森林公园

园推出重阳节专属福利，60周岁（含）及以上的老年人，凭本人有效身份证或老年证，可免费入园游览，同时每位老人可免费携带2名陪同家属；满60周岁老人携带本人身份证前往绿野山居，即免景区观光门票，目前园区桂花次第盛放，一簇簇金粟缀满枝头，沁人心脾。

17日、18日，东海灵岩景区推出“登云赴灵岩，重阳享特惠”活动，60周岁及以上游客免首道门票入园，可携带本人有效身份证前往景区售票窗口换票。

宁波消费品以旧换新 补贴范围扩容

本报讯（记者孙佳丽 通讯员商舞）记者从市商务局获悉，宁波结合产业发展特点和消费市场实际，参照省实施方案相关要求，即日起优化调整消费品以旧换新地方自主品类补贴范围、实施标准及工作要求。

宁波市消费品以旧换新活动将持续至补贴资金使用完毕或政策期满（2026年12月31日）。

补贴支持范围在进一步明确前两批补贴品类产品范围的基础上，将消毒柜、智能净/饮水机产品纳入智能洗碗机大类，将智能窗帘电机（含滑轨）产品纳入全屋智能家居大类。

与此同时，参照省政策增补产品范围，智能加湿器（含智能除湿器、智能空气净化器）和智能床（含智能床垫、智能按摩椅、智能沙发）为每类每名个人消费者可享受1件产品的补贴，补贴比例按商品最终实际销售价格的15%执行，单类产品补贴金额最高不超过1500元。

消费者可登录云闪付App，搜索进入“浙里焕新”小程序，或通过指定电商平台活动专区，完成实名认证后申领对应品类补贴资格券。补贴名额有限，先到先得，领完即止。

请注意，参加补贴商品须具有统一国标13位商品编码，其中有效或水效标识的，须为中国能效或水效标识1级且已在能效或水效标识网备案。

本次消费品以旧换新地方自主品类补贴，不得与宁波市同类型消费品补贴政策叠加享受。补贴对应的产品交易发票须于2026年12月31日前开具，发货须于2027年1月31日前完成。

宁波健儿备战省运会



10月18日，浙江省第十八届运动会将在衢州开幕。赛事共设39个大项、929个小项，运动员预报名人数超过1.8万人，参赛人数为历届最多。临近开赛，宁波体育运动学校田径场呈现一片热火朝天的训练景象，图为跳远运动员在进行专项训练。（徐诚 龚旭琪 摄）

入秋后眼干、口干、皮肤干 中医提醒：盲目补水未必能解决问题

记者 陈敏 通讯员 吴佳礼

秋风一起，不少人身体接连亮起“干燥信号”：晨起口干难耐，总想喝水；长时间看屏幕，双眼干涩、异物感明显；洗完澡小腿皮肤紧绷、起皮发痒。明明水没少喝，为什么全身各处依旧轮番发干？

宁波市中医院中医经典/治未病门诊医生王妍允提示，秋季养生讲究润燥，但不能简单理解为身体缺水。同样是“干”，诱因各不相同，盲目补水、一味滋阴，未必能解决问题。

眼、口、皮肤虽功能各异，但都依靠自身分泌的液体维持湿润；眼睛依靠泪膜保护眼表，口腔依靠唾液濡养黏膜，皮肤依靠角质层脂质屏障锁住水分。

当秋季空气湿度下降，叠加不良生活习惯，这套天然保湿机制就容易受损。它们不一定是体内津液最先耗损的部位，却是干燥症状最容易被我们感知的地方。

眼干，不一定是眼泪分泌太少。长期紧盯电脑、手机，眨眼频率不自觉降低，眼表泪膜容易破裂；再叠加干燥空气、空调直吹，泪液加速蒸发，随之而来的就是眼涩、异物感，严重时视物发糊。

医生建议，避免长时间连续用眼，要有意识地多眨眼；避开空调风口直吹面部；调整电脑屏幕高度，使屏幕中心低于视线，看屏幕时眼睑自然半合，减少眼球暴露面积，减少泪液蒸发，以缓解干涩。如果干眼反复发作，伴随眼痛、视力改变，请尽快至眼科就诊。

口干，并非多喝水就能改善。口干的诱因很多，夜间张嘴呼吸、鼻腔堵塞，都会加速口腔水分流失；部分药物、基础疾

病，也会抑制唾液分泌。

医生建议，少量多次、规律补水。如果每天早上起床都口干明显，要留意是否存在睡觉张口呼吸、鼻塞的问题。若口干持续加重，吃饼干、馒头等干性食物必须用水送服时，需要进一步就医排查病因。

皮肤干，越洗越痒，根源是屏障受损。皮肤外层的角质层与脂质，如同砖墙结构，锁住皮下水分。入秋空气干燥，若依旧习惯高温热水洗澡、用力搓澡、频繁使用清洁力强的沐浴产品，皮肤屏障会被破坏，水分快速流失，出现脱屑、瘙痒。

医生建议，调低洗澡水温，不要大力搓洗；沐浴结束后，趁皮肤微湿及时涂抹保湿乳，加固皮肤屏障。

王妍允解释，中医认为“燥胜则干”，秋季燥邪易耗伤人体津液。津液不等于饮用水，它可以濡养脏腑、肌肤与五官孔窍。燥邪伤津，常表现为口干、眼干、皮肤干燥等。

秋季润燥的基础，是顺应时节调整生活方式：规律作息、均衡饮食、适量饮水，少吃辛辣油炸食物。切忌自行长期、大量服用滋阴类中药。这类药材偏滋腻，过量服用容易损伤脾胃，引发大便稀溏、浑身乏力、头部困重等问题。如需中药调理，一定要经过专业中医师辨证，把握用药时长，避免过犹不及。

王妍允同时提醒，部分干燥症状属于疾病信号，不能一概当成秋燥调理：眼、口长期持续干燥，合并关节酸痛、多发龋齿，需要排查干燥综合征；口干伴随喝水量暴增、小便增多、体重下降，要及时检测血糖；皮肤瘙痒干燥长期不缓解，或是长出皮疹、皮肤破溃，请及时前往皮肤科就诊。



破晓东海 霞光漫岸

昨日清晨，宁波象山亚帆中心迎来绚烂日出。漫天霞光渲染天际，橙红暖光铺满海面，远处岛礁与海上风电场在晨光里勾勒出柔和轮廓。（吴敏勇 徐能 摄）

超百城诗人应征 2026 西林诗汇新大众文艺诗人大会全国征邀反响热烈

本报讯（记者廖惠兰）微光相遇，便是星空。“微光的我们”2026西林诗汇新大众文艺诗人大会全国征邀启事自9月发布以来热度持续攀升，全国诗友反响热烈。

据组委会初步统计，截至目前已收到报名材料近500份，来自25个省份、超百座城市的诗人踊跃报名，共赴这场宁波的诗意之约。其中，一线工人、农民、小店经营者、基层职工等普通劳动者踊跃投稿，报名者中也有长期在网络平台坚持

创作的民间诗人，还有从上一届西林诗汇成长起来的大众诗人代表。

一篇篇带着泥土气息、烟火温度的应征诗作，诉说着普通人的喜怒哀乐，生动诠释新大众文艺“从生活中来、到大众中去”的创作底色。

据悉，新大众文艺诗人大会将于今年底在宁波举办，大会主体活动精彩纷呈。

“诗行宁波·采风诗会”将组织诗人探访宁波港口、老街与乡

野，沉浸式感受“书藏古今、港通天下”的城市文脉，现场开展创作、名家点评与诗友互评，实现城市底蕴与民间诗意双向碰撞。

“荣耀之夜·颁奖盛典”将揭晓西林诗汇年度奖项，同步首发《2025西林诗汇新大众诗歌集》，以诗集定格属于平凡写作者的微光时刻。

“西林论道·倡议发布”环节集结诗人与专家，展开深度研讨。目前，大会核心成果“新大众文艺

诗人大会·宁波倡议”撰写工作已启动。组委会面向往届获奖诗人、大众诗人代表征集思路建议，累计收集文字材料超万字，组委会将萃取基层创作者心声，凝练形成新大众诗歌行动共识，为大众诗歌发展锚定方向。

本次活动采取自荐、推荐并行报名方式，入选者可享受大会期间食宿保障，获赠诗集、文创产品与专属参会证书，作品还可长期获得作品推介、媒体宣传等扶持。