宁波日报 NINGBO DAILY

“热门批次基本靠抢”

秋假2.0版来了，研学游、亲子游有点热

记者 **俞家嘉**

距离2026年宁波中小学生秋假还有不到10天，宁波旅游市场已经“热”了起来。

“上海乐高乐园2日营、长沙红色文化研学3日营等产品余位紧张。”最近，来自浙江达人旅业的卢薇格外忙碌，几百人的咨询群里，消息响个不停，“热门批次基本靠抢。”

记者连日采访获悉，许多宁波家长早已做好出行规划，各旅行社、各大景区抢抓窗口期，密集推出秋假亲子线路，还上线多款研学独立营产品，迎来一波预订热潮。

途牛旅游数据显示，在“秋假热门客源地”榜单中，宁波跻身第十，亲子家庭出游意愿强烈。

秋假2.0，家长提前抢订

有了去年的经验，今年的秋假家庭，“下手”更早。

市民李琳的孩子读小学三年级，她向记者分享，11月初，她就在旅行社订好了景德镇、婺源篁岭三日游线路，“孩子说了好几次想去景德镇做陶艺，正好趁秋假错峰体验。提前预订价格也划算。”

像李琳这样选择“提前预订、错峰出游”的家庭不在少数。去哪儿旅行数据显示，提前半个月及以上抢订秋假出行的用户量同比增长30%。

“今年秋假，产品预订明显前置，家长决策重心从‘看价格’转向‘看内容’。”宁波国际旅行社常务副总宋月平说。

“今年北京线路报名人数明显增长，10月底开始，就陆续有家长来咨询预订。”浙海外（宁波）国际旅行服务有限公司国内旅游中心总经理王佳表示，除了天安门、故宫、长城等精华景点外，旅行社还特意为亲子家庭预留了一天的自由活动时间，可以帮忙代订环球影视城、中国科技馆等热门点位的门票。

此外，去哪儿旅行发布的《2026全国秋假地图》显示，上海、广州、海口、昆明等城市，同样是宁波亲子家庭青睐的出游目的地，11月机票预订量靠前。

“寓教于乐”需求突出

“不是单纯带孩子玩，而是希望‘玩有所得’。”记者走访发现，由于秋假嵌在学期中段，家长往往更看重行程的教育属性。

从产品选择来看，自然探索游、主题乐园游，以及包含文博场馆、动植物园、科普基地、历史文化遗迹等行程的产品更受亲子家庭喜爱，“寓教于乐”需求突出。

针对亲子家庭的差异化需求，宁波各旅行社、各大景区持续丰富秋假产品供给，适配多元出游体验。

“我们把产品拆成两大类，一类是孩子独立参团的‘独立营’，解决双职工家庭‘带娃难’问题；一类是亲子小包团，在传统线路的基础上，进行内容升级，比如增加博物馆精讲，徒步、登山、非遗手工等沉浸式互动项目。”宋月平说。

宁波科学探索中心、宁波海洋世界、宁波达人村等“家门口”的研学场景也十分抢手。“今年秋假期间，景区打造了小小驯养师、动物小侦探、派大星奇遇记等‘独立营’产品，目前已经订满，计划每天开设5~6个班、每班约25人，以一年级至四年级的小学生为主。”宁波海洋世界相关负责人叶斌说。



孩子们与动物互动。 （通讯员供图）

从当前市场表现来看，秋假正从“新现象”走向“新常态”。“11月原本是国庆与元旦之间的传统旅游淡季，如今在秋假带动下，亲子家庭出行意愿强、落地转化好，叠加年末部分上班族年假清零带来的错峰出行需求，整体呈现淡季不淡的特征。”宁波市旅行社协会相关负责人说。

“鲜”到一步 “红”动一季

宁波多地头茬草莓抢“鲜”上市

本报讯（记者**沈天舟**）眼下，全市各地的头茬大棚草莓陆续抢“鲜”上市，不少本地莓农开始在各社交平台上吆喝，提前拉开了草莓季的序幕。

奉化尚田是宁波草莓的核心产地之一，今年这里种植草莓近2000亩。

走进草莓姑娘农场的连片大棚，清甜果香扑面而来，一颗颗红透饱满的草莓挂在地膜旁，农场负责人王吉正麻利地采摘鲜果、装箱，目前已有不少老客户向他预订。

“今年天气偏暖，草莓上市时间比往年早了一周左右。”王吉说，现在果子酸甜，以尝鲜订单为主，等12月初天气再冷一点，糖分积累上来口感会更好。

她介绍，现在上市的草莓品种以“越王”为主，后续传统奶油草莓接棒，价格与去年基本持平，每公斤120元到160元。

在宁海越溪乡，极早熟品种“梦香”约1个月前就上市销售了，供不应求。“‘梦香’是市农技部门重点推广的早熟品种，比常规红颜品种早上市20天左右。加上今年气温偏高，成熟时间比往年再提前近10天。”芷怡家庭农场负责人李全说。

农场约10亩的基地里，汇集了梦香、越王、梦晶等10个品种，覆盖红、粉、黑、白4类果色，采摘销售期可延续到明年4月左右。

这几年，设施农业和数字大棚的升级带动高架草莓走俏。在象山丹东街道青一家庭农场的大棚内，一排排“品”字形种植槽架在半人高的空中，一颗颗成熟的“越王”草莓垂挂在槽边。

“这批果苗于9月初定植，11月初就迎来首批成熟果，比本地常规品种提早了近半个月。”农场负责人朱才方介绍，高架模式既降低了土传病害风险，摘下的果子也更耐存放；同时对于采摘游的游客来说，不用弯腰、踩着泥地采摘，体验感更好。“现阶段的头茬果主要供应礼盒订单，预计到明年1月面向市民开放采摘。”朱才方说。

随着气温逐步走低，宁波各地多品种草莓将陆续转红，预计12月中下旬迎来地产草莓大量上市期，届时价格也将更加亲民。

红膏蟹集中上市

本报讯（记者**孙佳丽** 通讯员**周宣羽 林艺翰**）随着气温走低，红膏梭子蟹进入集中上市阶段，公蟹上市量则不断减少、逐步下市。记者昨天在宁波水产品批发市场了解到，当下上市的红膏蟹品质虽还未到理想水平，但销量已明显上升。

甬海活鲜行负责人勒鑫告诉记者，目前他在销售的鲜活红膏蟹主要产自江苏和山东。与去年同期相比，每公斤批发价下降了5%左右。

其中，单只规格在200克到500克的，每公斤批发价约150元，单只规格在300克以上的，每公斤批发价170元至200元。

“我们现在每天能卖500公斤左右，周末销量会明显增长，最多可达1000公斤。”勒鑫说。

“当前，市场红膏蟹日交易量在10万斤左右，与去年同期基本持平。预计12月咸蟹制作窗口期到来后，市场将迎来一波新的采购热潮。”宁波水产品批发市场有限公司场区管理部副经理邵裕家说。

宁波空港迎来首批智利车厘子

本报讯（记者**孙佳丽** 通讯员**吴彪 张雨佳 陈鑫洋**）昨天清晨，一架载着约80吨智利车厘子的国际货运航班平稳降落在宁波栎社国际机场。经宁波机场海关现场检疫监管，这批车厘子第一时间提离货站，运往长三角各地的批发市场和商超。

这是宁波空港迎来的首批智利车厘子。记者了解到，本批车厘子以桑提娜等早熟品种为主，果径覆盖2J至4J，货值约690万元，在智利产区完成采摘、分级和冷链包装后，经圣地亚哥集结、迈阿密中转直飞宁波，全程飞行约30小时。

今年，智利北部早熟产区气候条件适宜，叠加当地持续布局早熟品种，本产季采收时间较往年提前了7天到10天。另据预测，2026—2027智利车厘子产季属于丰产季，随着后续海运货源持续补充，消费者将迎来更多选择。

“目前市场上消费者对智利车厘子的需求还是很旺盛，宁波空港口岸航线稳定，通关效率高，后续我们还会有几批车厘子陆续进口。”上海惠展国际贸易有限公司负责人说。

据企业反馈，同类批次车厘子从航班落地到放行只需3个多小时。

农地焕新



连日来，余姚市黄家埠镇横塘村村民抢抓农时种植芥菜。晚稻收割完毕，农户在田间忙着移栽芥菜苗，拖拉机翻耕整地，人工栽种同步进行，田间一片忙碌景象。（张辉 唐严 摄）

晚 气象

冷空气“起”得猛，“闪”得也快

19日至22日山区气温或低至0℃

本报讯（记者**孙肖** 通讯员**方艳莹**）昨天，宁波还带着深秋的温润。但随着一股实力不俗的冷空气大举南下，宁波天气即将“翻脸”。

据市气象台消息，昨天夜里到明天，受冷空气影响，宁波过程降温幅度可达6℃~8℃。最低气温将出现在19日至22日，降至3℃~6℃，山区0℃左右，伴有霜冻或薄冰；最高气温在19日到20日，跌到13℃上下。配合阵阵北风，体感会从“凉”直接跳到“冷”。

风力也不容小觑。今天沿海海面有8~9级个别10级偏北大风，内陆地区5~7级，沿海地区6~8级，海上作业和沿海出行务必注意安全。

降水方面，未来10天有两次降水过程，昨天到今天上午有一次，23日还有一次，其余时段晴或多云。也就是说，这波冷空气过后，晴冷将成为主角，晒被子、厚衣服可以安排上了。

降温这么猛，宁波是不是就此入冬了？气象学上的入冬标准是连续5天日平均气温稳定低于10℃，宁波常年入冬时间在12月4日左右。

市气象台表示，这次冷空气虽然猛，但属于“快闪型”，22日起气温就会明显回升，23日最高气温甚至重回20℃以上。所以，这轮降温还不足以把宁波正式送入冬季，更像是一张“冬日体验卡”。

不过，大家也别被这次降温打乱节奏。结合超强厄尔尼诺背景分析，今年9月赤道中东太平洋关键区海温比常年高出3℃，达到超强级别。这种背景下，暖湿空气更容易向南方输送，整体偏暖是大趋势，但暖冬不等于没有冷空气，阶段性强降温反而更容易发生，冷暖起伏会比较大。

咳了三年才就医 肺功能已中度减退

医生：别把“喘不上气”简单归因为“老了”

记者 **陈敏** 通讯员 **吴佳礼**

昨天上午，宁波市中医院肺病科诊室，75岁的张大爷撅起嘴唇，对着空气“吹口哨”。吴洋博士在一旁打拍子：“鼻子吸气，嘴巴呼气，呼的时间是吸的两倍。对，慢慢把气‘吹’出去。”练了几次，张大爷的气息从杂乱到平稳，紧锁的眉头终于松开。咳喘3年，医生没急着开药，先教他重新学呼吸。

张大爷的咳嗽气急症状已有3年，40年烟龄的他只当是“烟咳”，或是年纪大了的正常现象。直到最近一个月，他平地走几步就得停下喘气，才被家人拽进医院。

吴洋一听诊就皱了眉：双肺呼吸音偏低，还散着哮鸣音——气道不通畅的“警报声”。肺功能检查结果显示，第一秒呼气量占呼气总量比值只有58%，远低于70%的临界线，肺功能已中度减退。诊断明确：慢性阻塞性肺疾病。

今天是第25个世界慢阻肺日。记者在采访中了解到，像张大爷这样的老人，临床上并不少见。不少中老年人把活动后气喘、长期咳嗽当成衰老的“标配”，一拖再拖，等就诊时肺功能往往已损失过半。

据国家卫生健康委公布的数据，我国40岁及以上人群慢阻肺患病率高达13.6%，患者总数接近1亿。但与之形成反差的是，患病知晓率极低，有统计显示仅0.9%，肺功能检查率也只有4.5%。

吴洋打了个比方：健康的肺像新气球，弹性十足，一呼一吸顺畅；被肺气肿毁掉的肺，像反复拉扯后失去弹性的旧气球，肺泡壁破损融合，空气吸得进、呼不出。气道长期发炎变窄，痰液堵着，好比吸管被压扁，呼气更费劲。

罪魁祸首首推烟草。长期吸烟是慢阻肺最明确的高危因素，研究显示约八成以上慢阻肺与吸烟有关。厨房油烟、职业粉尘、工业废气同样不可忽视。对宁波人来说还有两道坎：秋冬湿冷，寒湿袭肺常诱发急性加重；咸鲜海鲜腌腊吃得多，中医讲“脾为生痰之源，肺为贮痰之器”，咸寒助湿生痰，咳喘自然反复。

破损的肺泡回不来了，慢阻肺断不了根，但规范的中西医协同管理可以缓解病情，减慢肺功能下滑的速度。面对张大爷，吴洋辨证为痰热壅肺，西药抗炎化痰、吸入支气管扩张剂快速打开气道，中药清热宣肺同步跟进；咳喘缓解后再转向补肺健脾、扶正固本，从根上减少痰湿再生。

系统治疗10天后，张大爷咳嗽气急症状明显好转，平地慢走不用停了，只有快走爬坡才觉气促。

吴洋提醒广大慢阻肺患者注意五件事：彻底戒烟，什么时候都不晚；每天缩唇呼吸、腹式呼吸各10分钟；适当运动，以“微微喘还能说话”为度；吸入药别擅自停，流感疫苗肺炎疫苗按时打；除湿保暖别受凉，海鲜腌货浅尝辄止，不给痰“添料”。

凡人星事

63岁湖北“杨哥”把广场舞跳成了生活

记 者 **沈孙晖 戎美容**
通讯员 **庄 灵 艾世强**

昨天傍晚，镇海庄市街道勤勇村邵氏康乐园里，欢快的音乐声又如期响起。

“快点快点，杨哥要开始了。”村民从四面八方往这里聚。大伙口中的“杨哥”，其实是一名63岁的大爷——来自湖北的杨君。

只见杨哥穿着一身红白相间的运动服，头戴鸭舌帽，站在人群的“C位”，跟着音乐节拍抬手、转身、迈步，领着众人跳起了广场舞……

“我从28岁就开始跳了。”杨君笑着说，起初他和同学看碟片自学健身操，后来广场舞流行，他便加入“舞林”，跟着邻居跳，在手机上自学。

男人跳广场舞，一开始难免动作生硬，有时别人还会戴着“有色眼镜”看他。“大胆、大方，就当是锻炼身体了。”杨君毫不在意，坚持着自己的喜好，舞姿也越来越好。

十年前，杨君来到镇海帮忙带孙子，一直住在勤勇村。“吃住等各方面都很好，我很喜欢这里。”更开心的是，他成为村民的领舞人，成了大家口中的“杨哥”。

只要不下雨，杨哥每晚提前准备音乐、调试设备，等着乡亲到来。一有新舞，他也会第一时间教大家。有的村民提前一个小时吃完晚饭，只为赶来康乐园，跟着杨君“闯荡舞林”。

“跳广场舞能锻炼身体的各个关节，强度也不大，很适合中老年人。”杨君笑称，30多年跳下来，广场舞已成了他生活不可缺少的一部分。

除了日常领舞，杨君还积极参加各种展演活动。集体表演中，他在一众阿姨间“压轴出场”，成了“万红丛中一点绿”，博得台下“舞林中人”的热烈掌声。

“自杨哥带我们跳舞以来，大伙便爱上了广场舞，跳得很开心。”在勤勇村村干部虞永琴眼中，杨君性格开朗热情，村民也喜欢让他教，“杨哥跳得比很多阿姨好，他就像我们的‘主心骨’，有他在，我们更能坚持下去。”

从一个人“独舞”，到带领大家“共舞”锻炼，杨君在镇海这10年，收获了健康，也收获了更多的热爱和舞台。