

书籍化作“药方”，阅读成为“疗程”

宁波图书馆推出“阅读处方”沉浸式疗愈活动

快节奏的都市生活，是否让你感到“压力山大”？

10月31日至11月26日，宁波图书馆（永丰馆）推出名为“阅读处方”的沉浸式主题互动活动，将书籍化作“药方”，让阅读成为“疗程”，陪读者走进一场关于自我觉察与心灵重建的温暖实验。

活动以“心灵诊断处”为起点，读者可在此领取一份《阅读处方笺》，根据自身情绪状态盖章“自我诊断”；随后步入“阅读药房”，五大书展区按“疗效”分类陈列：“解忧胶囊”融化焦虑，“暖心贴剂”治愈孤独，“能量合剂”注入

勇气，“清醒滴丸”唤醒思考，“回忆糖浆”抚平失落……每一本书，都是情绪的一剂良药。

在“沉浸互动区”，读者不仅是阅读者，更是自我疗愈的实践者。站在“我就是最好的我”镜前，与自我对话；抽取“暖心药剂”，收获一句随机温暖语录；在“解压实验室”击倒巨型不倒翁，释放压力；走进“静思舱”，在喧嚣中寻一片宁静；更有“漂流瓶”互动，征集城市温暖记忆，让陌生人的善意成为照亮彼此的光。

“阅读处方”不只是一次活

动，更是一次长效的情感陪伴。活动期间，宁波图书馆（永丰馆）同步推出“长效书单”，并联动10余场主题文化活动：从“流浪书”盲盒交换到“我的阿勒泰”阅读分享会；从古帆船手工制作到传拓非遗体验；从疗愈主题书展到文学旅行主题绘本展……多元内容共同构建一个立体的“阅愈”场域。

这个秋天，不妨走进宁波图书馆永丰馆，领一纸“阅读处方笺”，在书页间，遇见更柔软、更真实的自己。

记者 石承承 通讯员 陈莹

蔬菜价格阶段性上涨

本期民生商品价格涨跌互现。其中，受蔬菜主产区气温骤降与阴雨天气叠加导致产量下滑及供应偏紧影响，我市蔬菜价格阶段性上涨。据监测，与上期（10月21日-10月27日，下同）相比，本期（10月28日-11月3日，下同）列入民生商品价格监测范围的超市35种商品价格总水平上涨0.56%，菜市场97种商品价格总水平下降0.09%。

超市商品价格总水平有所上涨。本期超市35种监测商品价格较上期13涨18平4降，价格总水平上涨0.56%。从具体品种来看，青圆椒、包心菜和胡萝卜价格涨幅居前，零售均价分别上涨9.87%、9.47%和8.68%；红富士苹果、青菜和蒙牛纯牛奶价格降幅居前，零售均价分别下降13.86%、5.26%和3.66%。

菜市场商品价格总水平有所下降。本期菜市场97种监测商品价格较上期15涨75平7降，价格总水平下降0.09%。从具体品种来看，长豇豆、芹菜和萝卜价格涨幅居前，零售均价分别上涨7.14%、5.01%和3.76%；小黄鱼、黄瓜和鲳鱼价格降幅居前，零售均价分别下降5.43%、3.85%和3.24%。

通讯员 李莉

【甬派视频】“稻花香里说丰年”



金黄稻浪裹着清甜谷香，北仑区新蕾幼儿园把秋日研学课堂“搬”进郭巨白洋线稻田。近日，该园2025学年第一学期“稻花香里说丰年”亲子游学活动正式开启，孩子们和家长、教职工共赴这场沉浸式自然教育之约。

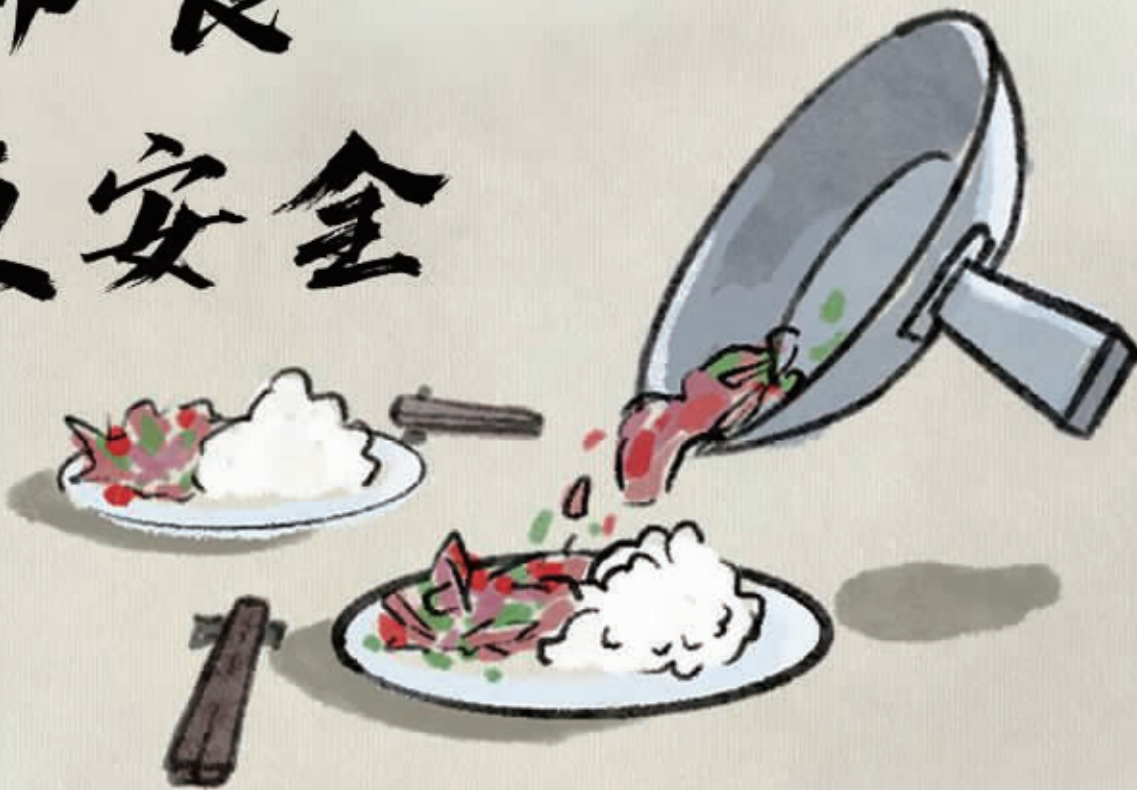
记者 李臻
通讯员 蒋珊珊

商品	东裕菜市场	南苑菜市场	海曙联丰菜市场	宋诏桥菜市场
猪肉	20.00	19.00	18.00	18.00
草鱼	12.00	13.00	11.00	9.00
花蛤	13.00	10.00	9.00	8.00
海带	8.00	3.50	4.00	3.00
大白菜	2.00	3.00	2.00	1.50
韭菜	7.00	6.00	6.00	6.00
空心菜	8.00	5.00	5.50	5.00
芹菜	10.00	7.00	7.00	7.00
香菜	15.00	8.00	11.00	8.00
冬瓜	3.00	3.00	2.50	2.00
蒜头	10.00	10.00	10.00	9.00
土豆	3.50	3.50	3.50	3.00
芋艿	10.00	4.50	10.00	6.00

单位：元/500克

“文明健康 有你有我”公益广告

分餐而食 更安全



浙江省委宣传部 浙江省文明办