

宁波三位网络大V开放麦

他们的“流量密码”是什么？

从“失业青年”摇身一变成成为宁波户外大屏爆款文案制造者；一边喊着“我不想红”，一边打破法官严肃、古板的滤镜，成为直播间里的“大网红”；二胎妈妈把娃当健身器材，不仅成功“甩肉”40斤，还收获全网300万粉丝……

昨日，2025绿色网络文明进高校暨宁波“媒丽圈”成立主题活动在宁波大学举行，三位来自宁波本土的网络大咖通过开放麦的形式，自曝“流量密码”。

内容为核：
不追流量潮，只做常青树

“再会宁波 不管去或留，宁波都谢谢你们来过”，2025年毕业季，这句朴实无华的告白刷屏宁波的户外大屏，在小红书等社交平台涌起打卡热潮。后续推出的“再会宁波”系列，更是借“‘海曙’你们最NB”“祝各位新晋打工‘鄞’‘州’末不加班”等一系列谐音梗，火爆全网。

作为这一系列爆款文案的“幕后操盘手”，戴一聪坦言，创作之初也是希望能够抓住毕业季这个热点，给自己刚刚起步的公司带来流量。不过，他并没有被流量裹挟，反而提出“流量会褪色，但好内容永远有力量”。

在随后到来的高温季，他跳出常规防暑宣传框架，以“宁波需要你们 更希望你们健健康康”为核心，融入热射病科普知识，最终在抖音平台收获1200万的传播量。

“正是这些文案，让我开始对流量祛魅。”戴一聪说，想要获得网络流量的本质在于优质内容的创作，流量只是优质内容的“自然馈赠”，坚持以有温度、有价值的内容叩击人心，才能在信息洪流中沉淀为经得起时间检验的“常青树”。

传播为桥：
让严肃价值“潮”起来

“严肃普法，认真搞笑！”这是北仑法院“彭晓晓直播间”的鲜明口号，也是创作者彭晓晓的传播心法。作为法庭上的正义使者，她深知法律知识的重要性，却也明白生硬说教难以走进大众生活。

2020年的“双十一”，自诩要当“法律界带货CEO”的彭晓晓和同事打破专业壁垒，开启“司法带货”模式，通过脱口秀、漫才、情景剧等年轻人喜爱的形式融入普法创作，让冰冷的法律条文变得鲜活可亲，同时也把“彭晓晓直播间”带到央视、湖南卫视等媒体平台，“想不红都难”。

从3分钟普法短视频到30秒快问快答，再到解读《民法典》的系列内容……“彭晓晓直播间”始终坚持用大家喜欢的语言、形式，把大家需要的法律知识带到大家身边。读起来或许有些拗口，却是经过流量检验的“秘籍”。

在开放麦现场，彭晓晓也不忘普法，送给台下观众“六字箴言”——写下来、写清楚。这句朴实无华的普法建议直击日常纠纷痛点，实现“源头化解矛盾”的大目标。

“彭晓晓直播间”的走红，再次证明网络正能量不要“端着”，要用大众喜闻乐见的方式搭建传播桥梁，才能让严肃价值真正走进生活、浸润人心。

共情为翼：
从个人故事到群体共鸣

“年龄从不是自由的枷锁！”国家一级运动员、慈溪实验中学体育老师、二孩辣妈李彬茹的分享，让无数人看到平凡人突破自我的力量。

产后增重40斤的她，没有被身份标签束缚，而是将带娃日常与运动习惯巧妙结合——以孩子为“负重”，用碎片化时间进行恢复训练，搭配少食多餐、保证蛋白质摄入的科学饮食，不仅成功减重，还收获了亲密的亲子关系。

李彬茹随手记录的运动视频在网络上走红，全网积累300余万粉丝。在她看来，自己的走红，核心不在于励志和完美滤镜，而在于真实可感的生活体验和积极向上的人生态度。在她社交平台的评论区，不少留言来自和她一样的妈妈：“跟着李老师动起来”“原来带娃也能拥有自己的节奏”……

个人故事只有击中群体痛点，才能引发情感共鸣。李彬茹的走红，也验证了源于真实的生命体验才能迸发强大的合力，让向上向善的风气在网络空间蔚然成风。

记者 石承承

AB型热血 191次挽臂
捐献63200毫升

吕百峰获
全国献血终身荣誉奖

日前，2022-2023年度全国无偿献血奉献奖终身荣誉奖名单揭晓，余姚市急救中心车辆管理科质控组组长吕百峰名列其中。这份国家级荣誉，为吕百峰十五载如一日的非凡坚持写下了最炽热的注脚——累计献血191次，献血量高达63200毫升，以稀有的AB型血，长年生命垂危者提供着珍贵的“生命燃料”。

全国无偿献血奉献奖终身荣誉奖的评选标准极为严苛，获得者须累计获得无偿献血奉献奖金奖3次以上。吕百峰的献血记录远超这一标准。尤其可贵的是，他拥有的正是相对稀有的AB型血。

2010年“鲛鱼”台风期间，宁波一位重病患者急需AB型血液输血救命，在余姚只找到两位合适的献血者，吕百峰是其中之一。尽管台风肆虐，不少地方积水，吕百峰两人克服重重困难，辗转赶到医院，救人于危难。

因为血型稀有，这次献血救人让吕百峰更坚定了信心。

为了能持续符合献血标准，他将自律融入了每一天。自2010年起，坚持每天跑步10公里，这不仅锻造了他强健的体魄，更锤炼了他超越常人的意志力。正是这份奔跑中积累的毅力，支撑着他将献血这件事坚持到底。

在工作中，吕百峰是同事眼中技术精湛、责任心强的“老黄牛”。作为车管科质控组组长，他管理着余姚22个站点的70多名驾驶员（急救员），确保每日车辆运转正常，人员调度有序。即便是奔跑和献血后的休息日，他也常常选择前往单位，把急救车辆和人员都协调妥当，才放心离开。

奉献，早已成为吕百峰的生活习惯。即便是休息日，他也会来到阳明献血屋做志愿者，耐心地为市民指引流程。

他的志愿服务版图远不止于此：2019年加入中国造血干细胞捐献者资料库，随时准备捐献；2003年加入余姚市志愿者反扒队伍，累计为群众挽回经济损失17万余元。

从紧握方向盘的“生命摆渡人”，到伸出臂膀的“稀有血型献血者”，再到每日奔跑的“自律者”，吕百峰用热血、奔跑和担当，在平凡的岗位上书写了不平凡的人生。

记者 张晓曦 通讯员 胡张远



坚持每天10公里奔跑。

相关新闻

宁波首个女性新媒体对话平台 宁波“媒丽圈”成立

昨日，“在宁波@青春”2025绿色网络文明进高校宁大站活动启动，宁波首个女性新媒体对话平台——宁波“媒丽圈”正式成立。

宁波“媒丽圈”由宁波市委网信办指导，宁波市妇联、宁波报业集团共同主办，聚焦乐活态度、美丽女性、平安健康、科学教育、新闻资讯五大领域，致力于聚合传播力量，扩大女性内容网络和传播影响力。

同时，现场举行的“好网民online”起向清朗浪潮沙龙邀请到不少网络大V参与，包括知名环球旅行博主、2022年度“全国百个巾帼网民故事”人物、全网文旅垂直领域粉丝超300万的果小桃，宁波大学附属人民医院妇产科医师、小红书健康领域博主王大大，宁波本土“健身达人”、全平台坐拥百万粉丝的街健腿毛，以及全网拥有1000万粉丝的西门叮吃

在华东主理人西嫂。

今年，浙江省妇联和浙江省委网信办联合首次评选浙江省巾帼好网民故事和“争做巾帼好网民”优秀案例，来自宁波的毛永永、黄如媛、李文、李彬茹、王少华、樊笑、乐绣伟7名女性入选，“姚家小姐姐”微课入选浙江省“争做巾帼好网民”优秀案例。

记者 石承承 见习记者 周星宇