

联动江河湖海 宁波这些元宵活动 把“水乡韵味”拉满

元宵节，是春节年俗的“压轴戏”。宁波，这座因“海定则波宁”而得名的港口名城，既是海上丝绸之路的“活化石”，也是河湖交错、通江达海的水乡典范。当传统佳节遇上江南水韵，今年元宵，宁波的山海之间，藏着一份怎样的“水乡韵味”？我们一起看看。

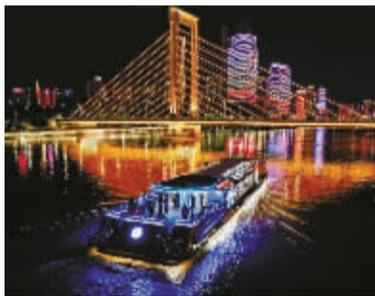
月湖

今天 18:00-20:30，天一阁·月湖景区将开放金蕊堂东侧荷花池，市民游客可自带河灯祈福。同时，湖上观景C位的金蕊堂·月湖茶寮同步提供河灯售卖服务，并推出“元宵限定”套餐。

需注意的是，请在规定区域内放河灯；活动区域临水，请有序参与，避免拥挤推搡，谨防落水。



三江口



三江口一带更是动静皆宜。今晚，三江夜游“喜乐元宵”主题航班温情启航，还为每位乘船游客准备一份现煮汤圆；特邀驻唱歌手登船献唱；船上还设有趣味灯谜区。

宁波老外滩将上演一场非遗中幡表演秀，看匠人玩转“空中艺术”，顶幡、转幡、抛幡……近距离感受千年技艺的“力与美”。

南塘老街

南塘河畔，江南韵味徐徐铺展。南塘老街的画风从热闹的“中国红”切换到了风雅的“江南韵”，旗袍秀、舞狮、戏台表演、点花灯等陆续展开，佳丽身着改良旗袍巡游，与民国建筑相映成画。下午，戏台上演京剧越剧，夜晚五彩宫灯点亮街巷，倒映河中，尽显江南温柔。



一盏盏河灯、一艘艘画舫……宁波这些元宵活动串联起江河湖海的浪漫与活力，为市民游客奉上一场穿越古今、融合非遗与创新的文化盛宴，邀市民游客共度一个水韵流光、灯火可亲的元宵佳节。

记者 谢舒奕



宁海一市十四夜

一碗馅里的狂欢

每年正月十四，是我们宁海人的元宵佳节。一碗热气腾腾的大杂烩——“馅”，是具象化的人间生动。

相传，正月十四闹元宵的习俗源自元朝末年的烽火战乱。彼时的宁海尚隶属台州，统治者设立“址界碑”，用以防止人民起义，限制民间相互往来。后来台州人民反抗成功，于正月十四摧毁“址界碑”。为纪念此义举，人们便将元宵节提前一日以示欢庆。

“三里不同风，十里不同俗”。宁海本不大，但元宵风俗却东西南北不同。我的老家在宁海一市镇，每年正月十四夜的狂欢，都由“当家特色”——甜咸双味的“馅”推至高潮。

熊熊燃烧的柴火，映照出土灶底部不熄的光芒，锅碗瓢盆的交响乐章，被掌厨的婶婶如火如荼谱写。那个麻利奔忙的身影，穿梭于厨房灶头的方寸之地。

咸馅，它是那样的鲜香醇美、引人垂涎，仿佛揽尽小城山海间的至味清欢；而绵密柔腻的甜馅，则以它千娇百媚的柔肠婉转，令人沉醉。待到开锅刹那，氤氲四散的雾气里，各有千秋的美，扑面而来的香，都已经水灵灵地充溢了心腔。

配料颇丰的咸馅，香气在无声无息间溢满了整个屋子。清新鲜嫩的剥芥菜、冬笋、花生、葱花、香干等菜蔬都是制作的辅料，绵润鲜爽的牡蛎、精瘦无油的猪肉、滑嫩紧致的墨鱼干、撩动味蕾的蛏子、浓缩海洋精华的虾皮……一系列鲜掉眉毛的高端食材，都彰显着主人赤诚待客的诚意。

这一口地道独特的鲜浓香美，早已令满堂来宾闻之沉醉、欲罢不能，大快朵颐的同时还竖起拇指狂赞：“谢谢姐，麻烦再来一碗，真是太好吃了！”

“好好，还有很多呢，你们慢慢吃啊……”此刻，婶婶欣快的语调似精灵生了翅膀，

不仅高声应答着，她那双力道均匀的巧手，依旧不知停歇地缓缓搅动——因锅中盛放着浓稠沸腾、“突突”冒泡的羹汤。

听了客人连珠炮似的夸赞，婶婶那忙碌到缺水起皮的嘴角，都上翘成“眉眼弯弯”的鱼钩状。

虽说咸馅是当夜鲜得霸悍并压轴出场的人气担当，食韵芳华间令人“寻味宁海”，不过“甜咸搭配，好吃不累”，作为甜食的终极爱好者，我更钟情和美的甜馅。

甜馅同咸馅一样，均以番薯粉为主料，然后再凭个人喜好添加辅材。如果要制好一锅甜馅，可佐以红枣的丰美、桂圆醇厚、金橘的沁爽、葡萄干的酸甜、苹果片的清新以及桂花的甜芳……

当熟悉的温柔，如夏日的初恋熏风，于舌尖心上穿堂入室，层次丰富丝丝入扣，交融碰撞出抚慰灵魂的奇妙功效，心头恍有声声轻言慢语的呼唤，如慈母的乡音，轻易勾起心中潜藏的柔软——便是八方游子对家的永恒眷念。

屋外，暮色凝烟紫，夜色泼墨彩。村民纷纷围坐成一圈“焐址界”，在“噼里啪啦”声中，十四夜福乐盈怀的热闹氛围感，旋即拉满。伴随樟树叶清脆燃烧的声响，我闻到满院清亮的樟树叶在油然沁芳。

且看烈焰似火蛇，妖娆地舔舐着空气，将每一张温情笑靥，映照得通红浪漫。无数烟火绚烂升空，只剩下瑰丽到极致的璀璨，闪现在暮色凝沉的云海天际。花样奇巧的鞭炮、爆竹，自然不甘示弱，此起彼伏层出不穷，你方唱罢我登场……

“慢点吃，又没人跟你抢，还像个孩子似的。”婶婶一脸宠溺地笑道，眼睛里有星光晶亮闪烁。话音未落，她又替我满满当当舀了一碗甜馅。胃口大开的我，忙不迭地伸手去接，一张塞满美味的嘴，还在不停咂巴和咀嚼。 徐子涵

“应该早点做手术！”85岁阿婆白内障手术后感慨……

在宁波鄞州，85岁的李阿婆（化姓）多年来饱受白内障困扰。由于对手术心存恐惧，她一直未能接受治疗，致使视力不断恶化。两年前，她的左眼仅存光感，右眼视力虽稍好，但也严重受限，日常生活完全依赖儿子和儿媳照料，内心充满无助与焦虑。

“我妈以前很要强，现在吃饭都要我们帮忙，她心里其实很难受。”李阿婆的儿子王先生说。看着母亲生活质量日益下降，家人再次踏上求诊之路。当地医院的

医生评估后认为，李阿婆高龄且合并多种全身疾病，手术风险高，建议保守治疗。

即使希望渺茫，王先生也不愿放弃。在网上查找信息时，他得知宁波鄞州眼科医院吴仁毅院长在复杂白内障手术领域经验丰富。抱着一线希望，他们来到了这家医院。

吴仁毅接诊后，为李阿婆做了全面的眼部检查和评估，发现她双眼白内障都比较严重，晶体核的硬度已经达到四度以上。“高龄虽会增加手术难度和风

险，但是如果全身情况稳定，并非完全没有手术机会。”结合病情，吴院长为李阿婆制定了分阶段手术方案，优先为病情更严重的左眼治疗，待术后一周恢复稳定，再开展右眼手术。

手术当天，吴院长主刀为李阿婆实施了飞秒辅助白内障超声乳化术+人工晶体植入术。与传统手术相比，飞秒激光技术使切口更加精准微创，手术过程更加可控，更适合李阿婆这样的高硬度复杂病例。

左眼手术进行得十分顺利。术后第一天，当护士揭开纱布时，李阿婆脸上浮现出惊喜的神情。“亮了，有光了，应该早点做手术！”经检查，她的左眼视力得到提升。一周后，右眼手术同样圆满完成。

如今，李阿婆的视力已显著改善，不仅能辨认家人面容，看清周围环境，更能独立完成吃饭、穿衣、散步等日常活动。

吴仁毅提醒：随着飞秒技术的普及，白内障手术已愈发微创安全、恢复更快。他建议，老年朋友要定期做眼部检查，守护视力健康，安享晚年。

记者 陆麒雯 通讯员 邵爽