宁波足球热潮再起

10支球队逐鹿新一届“宁波王”

又到为家乡球队呐喊助威的时候了！11月28日上午，第二届宁波城市足球联赛在浙江万里学院钱湖校区体育场拉开帷幕。来自全市10个区（县、市）的足球队再次集结，将在接下来的一个多月里展开23场较量，向冠军发起冲击。



比赛现场。

1 揭幕战鄞州胜北仑

啦啦操、百人挥旗、战旗舞蹈……一系列文体展演点燃了开幕式现场的气氛。伴随着激昂的运动员进行曲，海曙、江北、镇海、北仑、鄞州、奉化、余姚、慈溪、宁海、象山10支参赛代表队依次入场。仪式上，运动员代表王哲伟、裁判员代表顾林聪分别宣誓。

开幕式结束后，省运会参赛运动员王浩霖、瞿振宇、马腾钰受邀担任开球嘉宾。随着3名运动员在球场中圈完成开球，鄞州队与北仑队的揭幕战正式打响。最终，鄞州队以2:1逆转战胜北仑队，迎来本届联赛开门红。

从首届宁波城市足球联赛到“吴越杯”，宁波本土足球的热度持续攀升。首届宁波城市足球联赛28场比赛累计吸引现场观赛5.2万人次，总传播量达2.44亿次，直接拉动全市体商文旅综合消费超1200万元。

2 新联赛有哪些看点？

新一届联赛，有哪些值得期待的看点？本届联赛以“甬往直前，为甬而战”为口号，10支参赛球队分为两个小组。其中，A组为鄞州、镇海、慈溪、北仑、宁海，B组为余姚、海曙、奉化、象山、江北。

根据赛程安排，11月28日至12月27日将进行5轮小组赛，各小组前两名晋级半决赛。两场半决赛将于2027年1月1日举行，决赛将于1月3日举行。值得关注的是，本届联赛将在半决赛和决赛中首次引入视频助理裁判（VAR）系统，进一步提升赛事执裁的专业化水平。

精彩不止于绿茵场。本届联赛还将通过举办足球嘉年华市集、发放消费券、打造第二观赛点等形式，推动体育赛事与商贸、文旅消费融合，为市民带来更加丰富的观赛体验。

据宁波市体育局有关人员介绍，本届联赛将统筹全市各区（县、市）足球资源，持续深化体教融合，扩大足球运动的群众覆盖面，进一步激活基层足球活力，为广大足球爱好者搭建交流竞技的平台。

这个周末，联赛首轮比赛正陆续打响。29日13时30分，江北队与海曙队、奉化队与象山队的比赛将分别在青藤书院小学部、奉化体育中心举行。

从深秋踢到新年，谁将捧起新一届联赛的冠军奖杯？这个冬天，一起为家乡球队加油！

记者 戴斌 周星宇 文/摄

岐黄融夜市，膏香暖冬夜

“友邻养生局”中医夜市点亮海曙康养新风潮

11月27日、28日连续两晚，“友邻养生局”中医夜市在海曙龙湖天街火热开市。该活动由海曙区委人才办、海曙区中医药学会、海曙区中医医院联合主办，桐君堂药业宁波有限公司承办。

这场迭代升级的养生盛会，将古法膏方技艺、专家辨证问诊、本草手作文创与便民休闲体验深度融合，跳出传统诊疗场景边界。市民下班顺路即可一站式问诊调补、体验非遗技艺、挑选养生伴手礼，在夜游闲逛中感受中医药独特魅力，解锁冬日养生新场景，成为甬城冬季健康惠民的全新亮点。

中医诊疗服务，按需求细分设席

古法熬膏、本草文创、中医药手作、养生茶饮……中医夜市还未正式启动，就有市民举着手机逐摊打卡。待到暖光次第亮起，整条夜市瞬间浸在药香与烟火气里。“古法膏局”的铜锅最先冒起袅袅白汽，国家级老药工钱国良现场熬膏，乌黑透亮的膏体翻起绵密波纹，膏体“挂旗”瞬间市民不时发出轻声赞叹。旁边的本草文创区灯火温软，艾绒坐垫、本草香囊、合香手串顺着长桌错落铺开，市民驻足挑选，把带着淡药香的小物件揣进包里，当作专属冬日的养生伴手礼。

鲜活的体验场景之外，专业精准的中医诊疗服务，给前来打卡的市民带来了实打实的健康获得感。接连两个晚上，来自海曙区中医医院儿科、内科、妇科、针灸科等科室的十余位专家坐诊现场，免费为市民提供一对一健康问诊。

与普通膏方门诊不同，这里的义诊台按需求细分设席：“体质解码官”由治未病中心专家坐镇，望闻问切之外辅以AI体质初筛，两相核对，几分钟就能出一份简易体质报告，后续开膏方也以此为据；现场还设置了职场调理专席、女神私享工坊、宝贝成长守护站、名医护航专席，不同需求的市民可以“对号入座”。

针对女性调养、儿童脾胃失调等问题，专家们耐心答疑解惑，精准辨证施策。宁波市中青年名中医、海曙区中医医院中医妇科主任中医师张宁君的诊桌前，市民早早排起了长队。这两天，张宁君被问到最多的问题是“我适不适合服用膏方”。她说，膏方的核心是“调补”，讲究一人一方、辨证施治，更适合需要长期、缓和调理的人，比如亚健康及疲劳人群、慢性病稳定期患者、病后术后产后康复者、中老年机能减退者以及体质偏颇的女性。她提醒市民进补不要跟风盲从，可先通过专业体质辨识明确自身证型，再定制专属膏方方案，才能达到理想的调补效果。

本草雅集文创，诠释本草文化魅力

专业的辨证调补建议给市民吃下了科学进补的“定心丸”，而另一边的本草雅集文创区则用另一种方式诠释着本草文化的魅力。香珠手串、香牌、吊坠、耳饰……本草雅集文创区人流络绎，人气居高不下。其中，桐君堂全系原创的古法冷凝合香系列凭借道地的本草底蕴与雅致的实用设计，格外受市民青睐。文创区负责人陈娜介绍，作为国家级非物质文化遗产保护单位、中华老字号“双国字号”企业，桐君堂始终严格遵循中医“君臣佐使”配伍原则与古法炮制工艺打造产品。团队的初衷很简单：把深奥的中医药知识变成大家愿意随身带、日常用的轻巧物件，让本草文化以更轻盈的姿态走进普通人的烟火日常。

静态的文创好物传递着本草温度，动态的国风演艺则为这场夜市注入了更多灵动气息。国风演艺与文化互动轮番登场，为商圈烟火注入鲜活古韵。活动现场，明快快板、婉转越剧接连上演，引得围观市民阵阵喝彩；身着古风服饰的NPC（非玩家角色）沿街巡游，随机发起中医养生趣味问答。往来市民或驻足赏戏，或打卡留影、参与互动，在轻松热闹的氛围里沉浸式感受传统养生文化的独特意趣。



中医夜市现场。 陈金辉 摄

从诊室搬进商圈，从诊疗延伸到体验，这场中医夜市跳出了传统医疗服务的固有场景。它以更潮更接地气的方式，让千年中医药文化可看、可玩、可体验。主办方表示，未来将持续创新惠民服务形式，深耕中医药文化的普及传播，推出更多接地气、多元化的健康活动，让本草养生智慧惠及更多市民，为健康海曙建设注入更多中医力量。

记者 庞锦燕 通讯员 林吓进