



记者 徐 诚 林昱辰
通讯员 甬轨君

全网刷屏的“海上列车”——宁波轨道交通12号线开通在即。作为国内首条跨海海域铁路，它让“北纬30°最美海岸线”全面融入宁波都市圈。

昨日，记者提前探营，为准备坐地铁去象山的市民整理了一份乘坐攻略。

从宁波主城区出发，可先乘4号线或7号线到小洋江站。记者从B口进站，根据站内指示牌往12号线方向前行，步行约两分钟后乘扶

梯下一层，即到达12号线站台。小洋江站是4号线、7号线与12号线的三线换乘站，其中7号线与12号线为同台换乘，换乘比较便捷。

上车后，记者注意到，12号线车厢布局与其他线路明显不同。座椅采用横向排列，垂直于车窗，更接近火车车厢；部分座位配有小桌板，方便放置物品。座椅为软包织物材质，乘坐舒适度较高，整体体验接近高铁。车厢扶手也做了针对性设计：车门区域取消立柱扶手，进门位置的环形杆下方设有多个扶手，靠走廊一侧的座位同样配置了扶手，兼顾站立乘客与就座乘

客的使用需求。

看海的最佳位置在象山港跨海大桥段。需要提醒的是，往象山方向，列车驶过鄞州咸祥站后，海景很快就会出现，想看海的乘客可提前选好靠窗座位，做好准备。透过车窗，可以看到跨海大桥沿线的海湾风光。如果想下车到海边玩，推荐在大目湾站、滨海大道站下车，出站可等待公共交通接驳，是沿线看海、玩水、观赏日出的主要选择。丹城站不靠海，但可在此中转，换乘公交前往石浦等更远的滨海目的地。

此外，12号线在便民服务上也有安排。全线支持爱心预约，车

站配有无障碍电梯、无障碍卫生间、母婴室和便民服务箱；毗邻菜市场车站设“城见·烟火”打包台，提供海鲜防水袋等，方便乘客携带海鲜；部分站点为农户开通“菜篮子”绿色通道。

另外，工作日早晚计划开行直快列车，小洋江站与大目湾站双向增开，中途仅停丹城站，全程约30分钟。如果赶时间可选直快列车，但直快列车停站少，去贤庠、滨海大道等站仍需乘坐常规列车。正式开通后，各站点配套公交接驳线路会同步上线，出站后换乘微循环公交可直达沙滩和景区入口。

牙齿能“跳舞”！百年绝活“耍牙”登场与川剧变脸齐名

记者 廖惠兰 通讯员 张莹

继上期带来秦腔“慢卧鱼”“水袖”等戏曲绝技，9月10日晚，由甬剧艺术博物馆主办的“戏聚甬上”解读式剧场再度“上新”，带来宁波本土剧种绝活——宁海平调“耍牙”技艺。

活动现场，作为本期主讲嘉宾，宁海县平调艺术传承中心青年演员、耍牙技艺新生代演员麻致源、史镇滔，不仅带来宁海平调经典《金莲斩蛟》、折子戏《通天犀》的解读，还展示了非遗绝活——“耍牙”技艺。

随着锣鼓声起，演员身段亮相、神态凛然，口中特制獠牙灵活翻飞、吞吐自如。

时而快速弹吐、灵动如蛇吐信，时而刺进鼻孔、开合有度，上下左右翻动间动静结合、张弛有度，赢得满堂喝彩。

作为宁波现存最古老的地方剧种，宁海平调起源于明末清初，曾广泛流行于宁波、台州、舟山等浙东地区，2006年入选首批国家级非物质文化遗产名录。

“耍牙”是宁海平调表演中的

一门绝活，至今已有一百多年的历史，与川剧变脸齐名，享有“西险东牙”之称。

“耍牙”技艺采用雄性野猪下颚獠牙，常规表演含牙6颗至10颗，表演全程依靠舌、齿、唇、气的协同发力，无需手部辅助，仅凭口腔肌肉记忆完成全套吞吐、开合、翻飞动作。

技艺背后是常人难以想象的艰辛付出，也是戏曲行当“台上一分钟，台下十年功”的真实写照。

“口腔空间有限，含入多颗獠牙如同在口中塞下一只拳头，还要兼顾唱腔、身段和表情，难度很高。”麻致源现场分享学艺经历，“我16岁开始学，已经整整十年了，刚开始的时候，口腔经常磨损、溃烂。”

想要熟练掌握绝技，表演者在初学阶段需终日含獠牙，吃饭、休息、日常练习从不间断，日复一日打磨肌肉记忆，才能在舞台上展现行云流水的技艺。

“本次带来的是本土的戏曲绝技，既展现了宁波本土戏曲的硬核实力，也让这项绝技进入市民视野，为传统戏曲年轻化传承注入活力。”甬剧艺术博物馆相关负责人表示。



耍牙技艺。（廖惠兰 张莹 摄）

普及金融知识，守护消费安全 兴业银行宁波分行多维开展金融教育宣传周系列活动

为积极响应国家金融监督管理总局金融教育宣传周统一部署，深入践行金融工作的政治性、人民性，兴业银行宁波分行紧扣“清明金融网络 守护安心消费”主题，统筹辖内机构多点发力，将金融消保知识送进骑手之家、老年大学、社区、菜市场等，着力构建多场景、分层次、立体化的金融教育矩阵，切实提升社会公众金融素养，筑牢金融消费安全防线。

聚焦新就业群体，护航“两司两员”奋斗路

分行营业部走进美团外卖员之家，面向外卖骑手开展专场金融宣教。针对该群体流动性强，容易遭遇刷单返利、冒充平台客服诈骗、虚假低息网贷、“征信洗白”非法中介等风险特点，工作人员结合典型案例，揭露网络黑灰产、非法代理维权的危害，提醒大家选择正规金融渠道办理业务，拒绝各类非法中介套路，把金融风险提示送到城市一线劳动者身边。

扎根社区基层阵地，推动消保教育常态化

江北支行走进天水社区开展“消保知识送上门”活动，现场工作人员面向社区居民重点宣讲个人信息保护、电信网络诈骗防范、抵制非法集资、普及依法理性维权知识，让居民在“家门口”就能学到实用的金融知识。活动期间，支行负责人与社区书记共同为“甬兴教育驿站”揭牌，推动金融消保教育深度融入基层治理，实现金融宣教从阶段性宣传向长效阵地教育的转变。

深耕青少年财商启蒙，播撒金融安全种子

北仑支行走进下应街道中海小学开展金融知识进校园活动。工作人员立足未成年人认知范畴，摒弃枯燥理论灌输，通过实物观摩、互动问答、有奖小游戏等沉浸式教学方式，向同学们讲解人民币相关知识，手把手传授识别假、辨假实用技巧；通过贴近日常生活的案例，将储蓄积累、合理预算、目标规划、理性消费等抽象的基础财商知识拆解细化，引导青少年树立正确金钱观、消费观。重点提示网络游戏充值、网络诱导消

费等青少年高频网络金融风险，帮助同学们从小建立风险防范意识，扎实做好青少年金融启蒙教育。

深入菜市场，守护民生“烟火气”

菜市场人流量大、涵盖个体经营户、中老年居民等多元群体，余姚支行工作人员走进富巷菜市场，穿梭于摊位之间，向经营商户、买菜市民发放宣传资料，围绕监管重点提示的假币识别、防范电信诈骗和非法集资、理性投资理财、个人信息保护等内容开展面对面宣讲，以案释法剖析高收益诱惑、网络虚假理财等常见套路，把金融风险提示送到群众的“菜篮子”旁，用通俗易懂的表达，让普通市民听得懂、记得住、用得上，切实提升普通百姓风险防范意识。

下一步，兴业银行宁波分行将持续深化金融知识“五进入”要求，不断创新宣传载体与宣传形式，做实做细金融消费者权益保护工作，以实际行动守护广大群众金融财产安全，为宁波营造安全、健康、清朗的金融消费环境贡献兴业力量。

记者 陈 敏

9月10日，宁波市ASCVD智能防控平台迎来一周岁“生日”。这个被基层医生称为“心血管健康智能管家”的系统，自去年8月在宁海县试点以来，交出了一份令人振奋的成绩单：“高危人群血脂化验率从41.4%跃升至60.4%，急性心肌梗死、脑卒中发生率显著下降”。该项目总负责人，宁波市心血管病防治临床指导中心主任，宁波大学附属第一医院首席专家、心脏中心主任陈晓敏主任医师介绍。

这个系统是全国首个全域性心血管疾病智能防控平台。ASCVD，即动脉粥样硬化性心血管疾病，是我国居民致残、致死的首要病因。在宁波，心血管疾病中高危患者有180余万，其中极高危患者120多万，超高危患者40多万。然而基层筛查能力不足，急需智能化防控手段。

该系统能像天气预报一样预测心脏病风险，实现了三大突破：智能



台风季还未翻篇 9月秋台风“更胜一筹”

记者 孙肖 通讯员 张殷宸

前段时间台风一个接一个，这几天甬城天气回归平静，体感舒适宜人。眼下没有台风的日子能持续多久？针对市民的疑问，记者采访了宁波市气象服务中心公众服务部主任郑梅迪。

随着台风“科罗旺”于7日停止编号，西北太平洋持续许久的台风活跃期终于按下暂停键。截至9月1日，今年西北太平洋和南海已生成24个台风，较常年同期偏多10.4个，甚至接近常年的全年台风数量（25.1个）；登陆我国的台风达7个，较常年同期偏多2.1个。其中进入东海水域、近距离影响浙江沿海的台风偏多，带来明显风雨影响。

“台风扎堆出现并非偶然，而是多重因素共同作用的结果。”郑梅迪针对这一问题进行了详细解释。

“需要提醒大家的是，当前的平静并不意味着台风季的终结。”郑梅迪介绍，从气候统计来看，西北太平洋台风活跃期可

持续至10月下旬，9月是秋台风活跃时段。秋台风是指9月到11月生成的台风，常年平均每年生成10.7个，几乎和夏台风（11.07个）相当，登陆我国的则比夏台风少。而从巅峰强度来看，秋台风“更胜一筹”，9月、10月台风强度达到台风及以上的占比都超过60%。秋台风还更容易与南下冷空气相互作用，引发更强更复杂的风雨影响，其威力更需要引起重视。

在全球气候变暖大背景下，海洋热含量持续上升，台风活动的频次、强度及影响特征正发生着变化，极端台风事件概率呈上升趋势，值得我们重视并行动起来。

具体到今年秋季，中央气象台预测，西北太平洋和南海还将有8个至10个台风生成；省气候中心预计，其中2个至3个台风可能影响浙江，不排除严重影响或登陆。

据市气象部门消息，未来十天，我市仍以多云到阴天为主，9月13日到14日、17日到21日受弱冷空气扩散影响有时有阵雨。气温平稳，最低21℃~23℃，最高28℃~29℃。

非遗烧鸡“泡”咖啡！九龙湖“神仙组合”火出圈



“神仙鸡”拿铁。（王春艳 沈孙晖 摄）

记者 沈孙晖
通讯员 颜宁 仇凯 岑思懿

一杯醇香丝滑的拿铁咖啡里，“泡”上一只地方非遗美食“神仙鸡”，这是什么“神仙组合”？镇海九龙湖镇秦山自然村的秦山临湖书吧，就搞出了这么一对新奇的“跨界CP”，令众多网友大呼“脑洞大开”。

记者在书吧看到，咖啡杯的上层，趴着一只金黄油润、形态逼真的迷你“神仙鸡”。乍一看，和当地农家乐刚出锅的烧鸡几乎一模一样。尤其热咖啡液一浇，“鸡身”更是泛起油亮光泽，令人食指大动。

“这只是视觉效果，当然不是真的‘神仙鸡’。”临湖书吧店长姚玉静笑着揭秘，这只“小鸡”其实是用鲜牛奶、淡奶油搭配芒果泥做成的布丁，遇热不化，吃起来软糯糯。

杯子下层是丝滑奶底，随着

棕褐色咖啡液往下流淌，更显层次分明。这杯“神仙鸡”拿铁看着像咸香烧鸡，一口下去，却是满满奶香裹着咖啡醇香，布丁里更透着淡淡的芒果清甜，视觉、味觉充满反差感。

九龙湖的神仙烧鸡制作技艺，是镇海区级非遗项目，“神仙鸡”也是该镇最具代表性的美食之一。而藏在山水之间的秦山临湖书吧，一直是九龙湖乡村文旅的网红打卡点。

“这次推出创意咖啡‘神仙鸡’拿铁，就是想让烟火气厚重的非遗美食与文艺新潮的咖啡文化相融，碰撞出文旅新火花。”姚玉静希望游客能以一种新方式，认识九龙湖“味道”。

“中秋、国庆假期，欢迎市民游客来九龙湖逛逛，先去农家乐吃一只‘神仙鸡’，再坐在秦山自然村的临湖草坪上，喝一杯‘神仙鸡’拿铁，体验一下我们的‘神仙组合’。”该镇相关负责人说。

“红橙黄”亮灯，心脏风险早知道 基层医院有了“心”助手

预警，自动分析全市数亿条健康数据，用“红橙黄”三色标记风险等级；同质诊疗，基层医生一键获取三甲医院制定的个性化方案，包括用药和复诊建议；全程管理，从筛查到治疗实现数字化跟踪，实时监测血压、血糖等关键指标。

系统特别关注“三高一重”人群，能自动推送预警并生成干预方案，辅助基层医生快速提高筛查能力，让防治更精准高效。

“平台相当于把专科专家的判断搬到了基层医院。”宁海县深甽镇中心卫生院的王医生说。

王医生分享了一个真实案例：62岁的胡老伯，曾发生腔隙性脑梗死，属于ASCVD超高危人群。此前，患者长期在社区治疗，自我感觉不错，未规律复查血脂，王医生也受治疗惯性影响，一直沿用原有方案。

平台上线后，胡老伯就诊时工作站弹出风险提示弹窗，明确标记为超高危人群，系统同步调取既往检验数据，显示患者低密度脂蛋白

胆固醇远未达到指南控制目标。

王医生依据平台提醒，打破固有治疗思路，及时为患者调整治疗方案。经过近10个月规范管理，该患者低密度脂蛋白胆固醇达标，规避了再次发生心梗、脑梗的高危风险。

一年试点，系统带来的改变实实在在。以宁海县为例，平台上线后，高危人群血脂复查率由23.8%提升至39.8%；降脂药物总体处方率、他汀处方率等均有明显上涨，长期存在的“治疗惯性”得到有效纠偏。

诊疗行为的规范化，进一步转化为患者实实在在的健康获益。试点一年，宁海县居民心肌梗死、脑卒中及复合心血管事件MACE（主要不良心血管事件）快速上升的趋势得到了抑制，超高危人群事件下降尤为突出。

据了解，ASCVD智能防控平台目前已在宁海、北仑、江北、象山、镇海五个区县市试点，接下来平台将覆盖全市10个区县市。