

一天到晚“游泳”的鱼，多少喜乐在心中

国庆纪事·我在一线

一双“铁脚板”八天不停歇

记者 沈莉萍

昨天上午8:00，海曙区石碶街道雅渡新村。虞腾峰穿着蓝马甲，手里拿着捕犬网。一路走过去，不断有人向他打招呼。

“每天都在这里转，这里的人我都认识。”虞腾峰笑着说，“网络工作靠的是脚勤、脸熟。”

虞腾峰是大家眼中的“铁脚板”。作为石碶街道石碶社区的专职网格员，他“管”着雅渡新村北区的600多户人家。哪家新添了娃娃，哪家房子漏水了，他都了如指掌。

虞腾峰的经历很丰富。1995年入伍，先后参加过1998年抗洪抢险和南沙热岛，表现突出；2000年退役后，在城管局（综合行政执法局）工作，获得“鄞州区劳动模范”称号；2017年考取海曙区石碶街道网格员，2022年，成为一名专职网格员。其间，他多次被评为“区级十佳优秀网格员”，连续两年被评为“市级优秀先进网格员”。

昨天一早，他接到物业师傅的报料，说一幅居民楼前有一只大狗。但等虞腾峰拿捕犬网赶到时，大狗已经不见了。



虞腾峰（右）宣传养犬管理条例。（沈莉萍 摄）

“我们这个小区就是狗多。”虞腾峰来到一家水果店，从包里掏出一张“宠它有责，爱它有方”的养犬管理条例折叠页，交到老板娘手里。这个老板娘养了一只小狗，被投诉了好几次。虞腾峰提醒她说：“一定要拴好狗链。当有居民经过时，要防止小狗吓人。”

接着，虞腾峰开始文明巡查。8:41，他在前一幢楼前停下脚步。他看见有业主私自拉电线给停在车棚外面的电瓶车充电，一块接线板从窗缝中穿了出来。“飞线充电，安全隐患不小”。虞腾峰立即叫来业主进行整改。随后，他拿出手机，打开“浙政钉”APP里的“宁波市基层治理平台”，将这件办结的事项进行拍照记录。

9:28，虞腾峰约上另两名网格员王泽辉、罗纪薇，一起来到陈江岸村探望王大伯。

王大伯3年前不慎摔倒，导致全身瘫痪，生活无法自理。虞腾峰和两名网格员每月两次登门看望。

虞腾峰记着周边30多名独居、孤寡、残疾老人的生活状况、经济来源、健康状况、联系方式等等。他建立了“红蚂蚁”服务小分队，和队员不定期上门陪这些老人聊天，帮他们打扫卫生、整理家务。

长假不停工 建设“加速跑”

记者 李芮范洪
通讯员 刘立基



在项目一线施工的建造师。（刘立基 摄）

护筒沉放以来，已完成钢护筒42根沉放，钢管桩40根沉放，目前正在施工平台搭设。

同时，项目现有海上施工船舶13艘，浅滩区引桥8.4公里栈桥与施工便道已全部完成，材料周转平台也已搭设完成。

“在长假期间，我们项目部也在全力以赴与当地有关部门协调，积极推进征地拆迁工作，为打开施工工作面提供保障。”中交二航局有关负责人介绍。

下一步，项目部将抢抓黄金施工期，开展南航道桥首根钻孔桩桩基工作，确保年度施工生产任务顺利完成。

据悉，通苏嘉甬高铁建成

摘金



昨天，在亚运会龙舟女子1000米直道竞速决赛中，丁思洁、孙阳拿下宁波第14金。（蒋晗昕 摄）



余依婷做客甬派。（陈结建 摄）

国庆纪事·高光时刻

余依婷做客甬派,透露冠军的另一面 爱吃梭子蟹 爱“抓娃娃”

本报讯（记者胡琳芸 张子琪）昨天下午2时，“新晋泳坛女神”余依婷做客甬派直播厅。

在杭州亚运会游泳比赛中，这名18岁的宁波小将获得3金1银的好成绩。

“亚运会的成绩达到了我的小目标，接下来要备战巴黎奥运会。”余依婷笑着说，她对巴黎奥运会有个很大的目标，就是冲击最高领奖台。

余依婷的游泳之路是从兴趣班开始的，“后来发现自己对游泳很感兴趣，而且越来越喜欢。”

训练中，她也遇到过很多困难，遇到瓶颈期也想过放弃，是家人的陪伴鼓励、教练的悉心教导，支撑着她一路走来。余依婷说：“好成绩的背后付出了太多。我每次想放弃的时候，就会觉得对不起家人和教练，也对不起以

后的自己。达不到想要的结果，也会不甘心，希望自己可以不留遗憾。”

此次亚运会，余依婷还有一个小遗憾，就是没有打破亚洲纪录，差了0.18秒。“这0.18秒，是激励我的。”余依婷坦言。

在平时的生活中，余依婷是一个爱“抓娃娃”、爱做美甲的可爱妹子。

亚运会期间，余依婷做了一款银边美甲，“这是在亚运村做的，本来想做金边，（事实证明）做了银边也不耽误拿金牌。”

余依婷最近还迷上了“抓娃娃”，她说：“有一次抓到‘娃娃’后就上瘾了，背着‘大袋’娃娃很有成就感。”

余依婷还很喜欢吃海鲜，也喜欢美景。她说：“我很喜欢梭子蟹，今天中午就吃了很多。下次回宁波，想去老外滩看看夜景。”

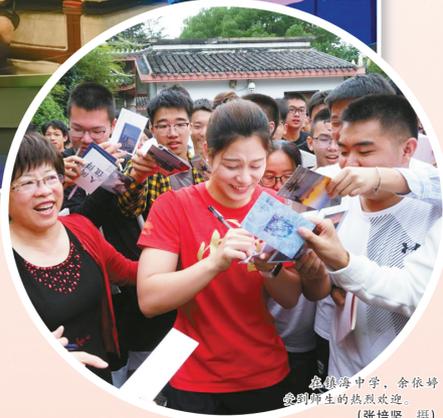
当观众问及对小朋友学游泳有何建议时，

余依婷表示：“热爱很重要，父母的支持也很重要。如果教练说你有点水感，那就说明还不错。”

又讯（记者戴斌 王伟 通讯员郑建军）昨天上午，余依婷先后来到市水上（游泳）学校游泳训练基地和镇海区骆驼中心小学、镇海中学。

“大家可以通过比赛来积累经验，希望你们都能取得好成绩。”在市水上（游泳）运动学校游泳训练基地的游泳池边，她鼓励正在训练的小师弟小师妹，“我去年也是在这个馆里训练的，这是新建的馆，条件比较好，可以帮助大家更好地投入到训练中。”

去年5月，市水上（游泳）运动学校游泳训练基地正式投入使用，余依婷跟随省游泳队在这里进行了约3个月的封闭集训。“当时脚骨骨折了，来宁波训练对我来说是最好的恢复，也感谢各方给我的巨大支持。”余依婷



镇海中学，余依婷受到师生的热烈欢迎。（张培坚 摄）

说，去年在宁波的这段封闭训练，让她恢复了信心。

在镇海中学，余依婷受到师生的热烈欢迎。热情的同学们一次次形成“包围圈”，希望得到她的签名。

在座谈会上，一名高三同学问余依婷如何在觉得累的时候调整自己，余依婷说：“学习中有很多问题需要解决，高三又是最关键的一年，但坚持一下也就过去了，就像我们训练一样，最难的时候熬过去就好了，等到取得成绩的时候就会非常开心。”



扫码看精彩视频

国庆纪事·文化过节

“沉浸式体验”成新潮流

记者 廖惠兰

今年中秋国庆“双节”联动，节日氛围格外浓厚。宁波各地推出了丰富多彩的文化活动，包括文艺演出、非遗展演、书画展览、国潮音乐节等，为缤纷多彩的假日增添了文化味。宁波各地公共文化场馆迎来客流高峰，美术馆、图书馆、博物馆、电影院客流量“井喷”态势，“沉浸式体验”成为一大亮点。

宁波美术馆的“盛世修典——‘中国历代绘画大系’成果展·宁波特展”作为假期的“顶流”，不仅受到本地市民追捧，外地游客也纷纷慕名而来。

“这个展我们来之之前就做了功课，现场的感受很震撼，这一趟超值！”不远千里赶来的贵州游客张燕告诉记者。

每天预约“超载”，成为宁波美术馆近期的“甜蜜负担”。记者了解到，为满足广大观众假日文化需求，宁波美术馆特意延长“双

节”假期开放时间，今天将延时至晚上10时。

打卡博物馆，是不少市民游客喜爱的过节方式。这个假期，宁波博物院推出三大特展，仅6天就吸引超8.3万人次参观，其中单日最高达1.59万人次。

“这个参观量创下了我们开馆以来的最高纪录。”宁波博物院相关负责人告诉记者：“这个假期，我们延长开放至夜间9时，并投入志愿者100余人，分布于服务、讲解、摄影等多个岗位。”

位于月湖旁的天一阁博物院，“双节”期间热闹非凡，推出了古诗吟唱、戏曲快闪、国乐演奏、传统游戏体验等活动，吸引不少年轻人着汉服，体验整体传统文化。

截至5日20时，宁波电影票房已达2930万元，超过了2022年国庆档2254万元的总票房。

“文化过节火热的背后，体现了公众对高品质精神文化生活的需求。接下来，我们将提供更多、更受大众喜爱的方式，让公众感受到文化带来的获得感与幸福感。”宁波市文广旅局相关负责人表示。

国庆纪事·旅游出行

返程高峰已过 交通恢复正常

记者 王晓峰
通讯员 徐莹莹 闾元成

记者从我市交警部门获悉，至昨晚7时，中秋国庆假期最后一波返程高峰已过，我市交通恢复正常！

据介绍，从昨天上午8时40分起，我市境内各条高速返程流量便开始上升。其中，甬甌高速双向云龙至横溪段、沈海高速上海方向慈城至杭州湾跨海大桥段流量较大。这样的情况一直持续至中午。

昨天下午，最后一波返程高峰到来，并且区域性特点较为明显。宁波交警当天下午3时通报的路况信息显示，甬甌高速、甬金高速、沈海高速、甬台温高速、杭甬高速等均迎来了大流量，部分路段出现拥堵，“拥堵”远超上午。至下午4时，除杭甬高速事故处置完毕，交通逐步恢复顺畅外，其他几条高速仍有多处“肠梗阻”。至下午5时，甬甌高速、甬金高速、甬台温高速在宁波方向的车流量依然不小……

从这一系列路况通报可以看出，昨天的返程高峰，“唱主角”的仍以传统的几条高速路线为主，与往年类似。

“假期最后一天，返程交通流量通常是上午稍弱一点，中午暂歇，下午高峰，晚饭时降一下，饭后再来一波，晚上8时后逐步回落。”宁波交警相关负责人告诉记者，对比前两天的返程情况，昨天的出行环境相对“友好”一点，总体较为平稳。

在高速返程“有惊无险”的同时，昨天城区地方道路交通流量有较为明显的增加，尤其是高架快速路，流量几乎恢复到假期前水平。



在慈城高速服务区，国网宁波供电公司工作人员正在指导车主使用移动充电桩进行充电。（王鹏 王露露 摄）

国庆纪事·打卡古镇

武岭老街 江南雅韵

记者 戎美容
通讯员 夏嘉璐 仇洁

如果用周璇委婉悠长的江南小调“活字”成一条街巷，定然少不了奉化溪口的武岭西路，当地人更喜欢喊它“三里长街”。

昨天，记者来到这条百年老街。踏着石板路，跨人武岭门，顺着栏之隔的刻痕，门口最繁华的老街就展现在眼前……

这条位于溪口的老街，街区面积约1.6万平方米，商户40余家，沿街分布着不少老建筑，如武当山庙、武岭学校、小洋房、文昌阁等，它们像一颗颗珍珠串连在老街上，呈现江南独特的韵味。

行过武岭门，右侧一幢小洋房的青砖拱门引人驻足。它是一家依托老式建筑打造的咖啡馆，莫兰迪色的墙壁上挂着复古的照片。在这儿你可以给朋友寄一张店内特制的明信片，让旅行烙上思念的味道。

中秋国庆假期，武当山内的戏台每天上演两场越剧，吸引了许多游客驻足欣赏。教白手作的主理人“竹子”说，游客们很喜欢吴侬软语的唱腔，演出场场爆满，因越剧的集聚效应，她家的奶茶在这段时间也很走俏，平均一天卖出500杯。

“这些越剧演员不仅在戏台上表演，有时还在长街上走唱。走到哪里，哪里就是人山人海！”“竹子”说，这出戏不仅唱火了人气，而且唱旺了销路。

聆听完一段妙音清词，步行约1分钟可至武岭学校，这儿是浙江省十大古建筑之一，也是很多潮剧的取景地，玲珑的满洲窗、朱红色的窗棂，青瓦飞檐，皆彰显民国风情。

沉浸式打卡江南雅韵，一定不要错过旗帽体验馆。选一件心仪的旗帽，拍一组那个年代的氛围照，是许多家庭旅游时的一种纪念方式。武岭香黛官帽红帮裁缝时尚产业园主理人龚航宇表示，这几天客

流量比较大，顾客来自全国各地。“这是非遗文化和文物建筑活化融合的最好诠释。”龚航宇说，文物建筑融入当地特有的非遗元素，让其生活化、时尚化、产业化，继而让文化“活”起来，让产业“兴”起来。

到了溪口，千层饼绝对是必吃的传统糕点。在这条老街上，大大小小的酥饼店鳞次栉比，空气中弥漫着香酥千层饼特有的咸香味，而这种小吃在今年夏天也有了新的吃法——千层饼冰激凌。

“我自创了一款千层饼冰激凌，想不到如此受欢迎。”宁波非物质文化遗产产溪口千层饼制作技艺传承人蒋定君的女儿蒋夏怡表示，有顾客之前来过她的直播间，看过她推荐的千层饼冰激凌，这个节假日，他们特意跑来尝鲜。

古镇老街既保留了原有的生态和文化味，同时又在创新传承，对文物建筑如此，对传统的饮食亦然，这般，才能以生生不息的姿态雕刻在时光的记忆中。