

宁波“小汤圆”勇闯哈尔滨



1月5日，游客在哈尔滨冰雪大世界园区内游玩。

(新华社发)

记者 谢舒奕

这个冬季，哈尔滨旅游可以用“顶流”来形容。南方游客很给力，从一开始统称“南方小土豆”，逐渐分化出广西“砂糖橘”、杭州“小竹笋”……那么，代表宁波的“小汤圆”出征了吗？

记者获悉，眼下虽处于元旦后的传统旅游淡季，但大批宁波市民还是以空前的热情，陆续前往哈尔滨等东北旅游目的地，航班天天飞，旅游团也频频爆满。

赴哈航班天天飞

“最近哈尔滨太火了！从宁波出发的航班天天飞，基本满座，接下来两个跟团游也是组团发班，报名者络绎不绝。”浙江春秋国际旅行社总经理杨士培告诉记者，宁波游客目前以家庭出游为主，带低龄儿童、退休老人去北方感受冰雪胜景。

浙江飞扬国际旅游集团股份有限公司1月12日也有旅游团要发往哈尔滨。“原本元旦后是个小淡季，但哈尔滨旅游成了例外，近期咨询量和发团量环比增长六成以上。”飞扬旅游运营总监赵超说。

记者同时注意到，小红书、B站、抖音等社交平台上，到处都有宁波人“留痕”。“刚从哈尔滨回来，有问题我来答”“宁波人在哈尔滨美食吃不停”“哈尔滨十大打卡地攻略”等笔记、视频实录比比皆是。

根据哈尔滨市文化广电和旅游局提供的大数据测算，元旦假期，哈尔滨市累计接待游客304.79万人

次，实现旅游总收入59.14亿元，游客接待量与旅游总收入达到历史峰值。

元旦假期过后，当地旅游从业者也闲不下来。“真给咱‘整不会’了！最近都在带‘南方小土豆’，宁波团有好几个了，现在手上的这个就是，昨天刚来的！”哈尔滨地接导游翁杰告诉记者。

宁波人最爱咋玩

那么，宁波人去了哈尔滨都走哪些路线、打卡什么项目呢？

“从宁波市目前推出的产品来看，主要是5日游或6日游，既有一地深度游，也有两地联游，通常是从长春进、哈尔滨出。”宁波市旅行社协会会长宣学军告诉记者。

宁波“汤圆团”的线路非常丰富。以一款“哈尔滨纯玩双飞6日游”产品为例，旅行社安排了到哈尔滨冰雪大世界看冰灯，到亚布力滑雪，到“皇家狩猎场”驰骋，到雪山寒地泡温泉，还能体验马拉雪橇、围观梅花鹿、打卡银桦玉叶冰凌谷的“玉树琼花”……

据业内人士反馈，与往年不同，今年游客会有更多个性化需求，因此旅行社推出了不少半自由行产品。旅途中，宁波“小汤圆”会根据喜好去听东北二人转、吃正宗东北美食，还会去澡堂子搓澡。比起需要300多元门票、人又非常多的“冰雪大世界”，在宁波自由游客的行程上，其他打卡点的出现频率也高了起来，比如哈尔滨中央大街、索菲亚景区、红砖早市、松花江日落等。

对此，背后也有大数据支撑。

途牛旅游网最新报告显示，近期，京津冀、东北三省等北方地区吸引了大批南方城市的游客，从滑雪、赏雪、泡温泉到体验冬捕、雪橇、冻梨、东北烧烤、东北澡堂等，南方游客对北国风光和北方地域文化展现出浓厚兴趣。美团数据显示，元旦假期前两日，各地洗浴中心订单量同比增长180%，其中，沈阳、哈尔滨、长春等地的洗浴中心订单量增速领跑全国。

接下来“一天一个价”

还没去过哈尔滨的宁波“小汤圆”，是否也为之心动了？那么，现在从宁波出发到东北，价格如何呢？

“不是北欧去不起，而是哈尔滨更有性价比！”刚从哈尔滨回来的市民王女士说。她和闺蜜是元旦前请年假去的，4天自由行，人均5000元，该体验的都体验了；邻居一家人则是元旦期间去的，“也是4天，路线差不多，每人比我们多花3000多”。

显然，只有掐准时间，才能体验到高性价比的旅游。记者搜索了携程、途牛等在线旅游网站，同时结合宁波多家旅行社的报价，发现“哈尔滨跟团游”的产品几乎是“一天一个价”。以“哈尔滨+雪乡6日5晚私家团”这款产品为例，1月20日为9600元/人，1月24日为9850元/人，1月25日则是10150元/人；普通团的团费在每人4000元到6500元之间浮动。

选择自由行的市民则更关注机票、酒店价格的变化。眼下，从宁波出发飞往哈尔滨，还能买到单程五六百元的机票。随着寒

假的到来，1月20日左右出现“分水岭”，单程机票价格普遍冲破千元，春节前几日的单程机票价格显示为2000元左右。目的地酒店方面，以海林市中国雪乡景区为例，通过在线旅游平台搜索“雪乡酒店”关键词，靠近景区的酒店，每间房每晚价格普遍在千元以上。

热潮将延续至春节

不难看出，南北方截然不同的自然和文化氛围，满足了宁波“小汤圆”探索新鲜事物的心理诉求。“这波热潮还将延续至寒假和春节假期。”中国国旅（宁波）国际旅行社副总经理陈金说。

与此同时，以哈尔滨为代表的冰雪旅游城市热度增长迅速。赵超告诉记者：“包括哈尔滨在内的东北冰雪游产品，原本就是冬季旅游的大热门，今年更是‘热上加热’，春节档期的咨询量、预订量已经上来了，我们对哈尔滨的城市吸引力很有信心。”

携程研究院有关负责人表示，假日旅游度假依旧是居民的生活刚需，作为2024年旅游消费的开端，元旦假期各地推出的形式多样的跨年活动及促消费政策，持续带动旅游经济向好发展，为新年的旅游市场开了个好头。

但是，火爆也有火爆的压力。因为在游客对哈尔滨旅游的期待值已经拉满，如果去了之后发现没有想象中那么好，就会形成心理落差。有业内人士指出：“让游客满意容易，但长期让游客满意却不易。因此，功夫要放在城市品质和旅游服务的提升上。”

7.1万余名考生迎战“首考” 老师和学长暖心支招

记者 沈莉萍

经过无数个折叠又展开的深夜与凌晨，今天起的3天内，宁波7.1万余名考生迎战“首考”。

“首考”不仅是知识的检验，也是细节的比拼，更是心态的较量。考生如何保持良好的状态？家长该如何陪伴孩子？“首考”没考好怎么办？且听老师和学长支招。

如何保持一颗“平常心”？

宁波中学高三年级组长陈霞建议考生：“考前不要过于关注‘分水岭’，不为复习以外的杂念所动。给自己失误的空间和宣泄的空间，不要和别人比较。排除各种干扰，静下心来复习，适度紧张而不慌张。每天进行积极的自我暗示‘我一定能考好’！充分相信自己能承受各种压力，接受‘首考’的挑战。”

“‘战术’上要深入其中，‘战略’上要置身事外。”宁波市心理学科骨干教师徐儿支招：复习时，要把注意力放在知识查漏补缺、改进复习策略和考试技巧上，而不是放在考试目标和目标没有达成的担忧上。放在前者比较容易专注，放在后者比较容易焦虑。是否达成目标，没有达成目标该怎么办，是考试成绩出来以后考虑的。现在过早思考，反而不利于备考和临场发挥。

如何做到劳逸结合，保证充足的睡眠？

徐儿老师表示，不管现在复习到什么程度，都要做到劳逸结合，不能打疲劳战。建议考生尝试在学习效率低下的时候去休息、放松、锻炼，或者做一些必须要做的琐事，比如去开水房接水、去走廊晒太阳、去校园散步、去和同样想要休息的同学聊天。同时，晚上

保证至少7个小时的睡眠。

宁波二中的邱磊老师提醒，考生要尽量避免感冒。最近流感很严重，在“首考”阶段，大家要保证充足的睡眠，增强抵抗力，做好防护措施，以最好的状态踏入考场。

考试期间，父母的陪伴也有门道。

遇到重大的考试，不少家长的内心比孩子还紧张，焦虑的神色写在脸上。

宁波二中的王淑娅老师为考生家长支招：“把学习的事交给学校、交给老师。家长最重要的是把自己的心态调整好，至少能在孩子面前做到‘外松内紧’。在督促孩子保持备考节奏的前提下，营造轻松愉快的家庭氛围。”

徐儿老师告诉考生：“如果父母让你感到很有压力，不妨好好跟他们沟通一下，告诉父母，你希望他们在接下来的时间里怎么做。”

本想着“首考”以后能够放掉两三门科目，结果却成了一门都放不掉的“六边形战士”，那该怎么办？

北京大学信息科学技术学院2023级学生卢宇宸毕业于镇海中学，他用自己的经历告诉大家，考前最重要的就是放平心态。去年“首考”前，他一直逼着自己一定要把三门选考放掉，这样的心态带到考场上的结果就是，一看题目不太会就开始估计自己能考几分。最终，他成了一名“六边形战士”。

但是，这并不意味着一切都结束了。在“二考”中，卢宇宸还是一门一门地把分数提上来了。“两年半的学习，早已经把大家训练成为能考到高分的水准了，一次考差了不是还有第二次吗？总有一次能考好的！”

老式河埠头升级为洗衣台 金谷小区居民户外洗衣有了新去处

新闻追踪

记者 方琴

翻越围栏到河埠头洗涤，不仅危险还污染环境；拆除河埠头，又引起部分居民不满。这种两难状况，如今已在鄞州区金谷小区得到较好解决。

10月底，有网友通过宁波民生e点通群众留言板反映，鄞州区金谷小区河边已有围栏，但拦不住居民到围栏外的河埠头洗涤。记者当时在现场看到，该小区河面上有两处河埠头，通往河埠头的口子已经用水泥围栏进行了封堵，不过仍有老年人翻越围栏，去河埠头洗衣服。

据潘火街道“五水共治”办工作人员介绍，考虑到老年群体的需求，街道、社区参考了鄞州区泗港小区生态河埠头模式，重新做了方案，实施金谷小区生态河埠头建设工程。

社区“云平台”，炫出烟火气

本报讯（记者戎美容）

随着电视剧《繁花》的热播，排骨年糕等宁波美食也成为人津津乐道。近日，奉化区锦屏街道春晖社区推出的“美食社”系列短视频，同样受到网友追捧，其中粉丝面结汤和四喜烤麸的制作视频，浏览量均超过1万人次。

“天气冷了，我们今天做一份面结，烧大白菜时放几个，很下饭。接下来，我们看看要准备的食材……”视频里，年近七旬的孙尚本用本地方言讲解着粉丝面结汤的制作步骤，像极了和蔼的邻家奶奶。

“家家户户都要做饭。看看其他人做菜的视频，互通有无，多好啊！”面结汤是孙尚本的拿手菜，她说，分享给大伙时必须讲得详细点，这样人家才能学会。

居民汪亦幼说，邻居们分享烧菜视频的热情很高，现在拍摄档期已经排到了一周之后，有些是社工来拍，

这个方案得到了居民的赞成，也收获了广大网友的好评。

网友“天才”说：“从老年人的需求出发，实实在在地为民办实事，好样的。”

1月3日，记者再次前往金谷小区，发现全新的洗衣台正好设在原先两个河埠头的中间位置，下方做了水泥硬化。台面上总共做了三个水池，水池旁还有搓衣板。此外，洗衣台旁边还安装了一个拖把池。

据潘火街道“五水共治”办工作人员介绍，此处洗衣台接的是河水，台面下方已铺好了排污管，洗涤产生的污水不会流入河道。

发现身边问题，请您继续通过以下方式反映：

1. 拨打热线81850000；
2. 打开甬派App，在下方“问政”板块留言；
3. 微信搜索“nb81850”，关注后直接留言；
4. 打开中国宁波网，登录宁波民生e点通群众留言板。

说说身边事 给你提个醒

网恋的那个“她”居然是男的 警方提醒：网恋有风险，转账需谨慎

记者 王晓峰
通讯员 魏士丁 罗校校

临近春节，年轻人是不是马上又要进入被“催婚”环节？这时如果为爱奔赴，一旦成功，那过年回家就无需“亚历山大”了。26岁的杭州男子李某也是这么想的，但接下来的遭遇令其伤心欲绝——网恋的那个“她”居然是男的。近日，余姚公安提醒网友：网恋有风险，转账需谨慎。

去年12月初，李某在某网络游戏中结识了一名“女玩家”。共同的爱好，让双方很快熟悉起来。“老公，你游戏玩得真棒”“老公，你真厉害”……“女玩家”的一句句夸奖，让李某彻底迷失了。就这样，李某添加了对方的微信和QQ，之后就和他“她”确立了男女朋友关系。

“脱单”后的李某，发挥“暖男”优点，不断对“女友”嘘寒问暖。而对方为了“测试”

感情，时常要求他帮忙点外卖或发红包。不到1个月，他就帮“女友”点了37次外卖，发送了20余次微信红包。

随着交往深入，李某要求与“女友”视频交流，想一睹真容，但被“女友”拒绝了。对方只是发来几张照片，李某一看，图片来源于网络，再加上“女友”回答时支支吾吾，心里感觉不太对劲。

仍存一丝幻想的李某决定来个线下突击见面。他根据“女友”点外卖的地址，于近日乘车来到余姚

陆埠镇的某网吧。之后，他就在“女友”常用机位上看到了一名正呼呼大睡的男子。瞬间他全明白了，自己网恋的那个“她”居然是男的！于是拨打了报警电话。

余姚陆埠派出所民警很快赶到现场。据了解，冒充李某“女友”的男子崔某今年24岁，长期混迹于网吧。他在游戏中设定的角色为女性，在与李某相识后，就下载了变声软件，以女性身份与他“交往”，以此骗取钱财。

虽然每次点外卖和发红包的数额并不大，可累积起来也有不少钱。民警做工作，崔某家属归还了李某被骗的钱财，获得了李某的谅解。最终，崔某被余姚市公安局处以治安拘留的行政处罚。同时，民警也对李某进行了反诈教育。

吸，从而让患者感到胸闷、喘不上气来，严重者甚至会威胁生命。这种状况被形象地称为肺“炸”了。

彭卫东提醒，虽然自发性气胸多见于体型瘦高的人，但不代表肥胖人群和健壮人群就会与气胸“绝缘”。如肺先天发育不良或有合并肺大疱的人，在用力时容易出现气胸。另外，需要特别注意的是，曾有过气胸史的年轻人，在半年内要避免各种诱发因素，比如提重物、屏气、举重、打篮球等对抗性较强或需要突然发力的剧烈运动。一旦运动后出现胸闷、胸痛、呼吸困难等症状，应及时就医，避免延误诊治。

标：每天跳绳6000下！连续跳了3天后，小夏的胸部出现隐隐闷痛的感觉。

“刚开始我也没太在意，想着休息一晚就会缓解，没想到过了一个晚上不舒适反而加剧，感觉胸口有块石头压着，喘不过气来……”小夏说。当天小夏在家人的陪伴下来到宁波大学附属医院（鄞州人民医院）呼吸与危重症医学科就诊，接诊的主任

医师彭卫东询问患者情况并查看胸部CT检查结果后，诊断为“纵膈气胸”。

彭卫东介绍，临床上将气胸分为人工气胸、创伤性气胸和自发性气胸。自发性气胸是指肺组织及脏层胸膜的自发破裂，或胸膜下肺大疱自发破裂，使肺及支气管内气体进入胸膜腔所致的气胸。此时的肺就像破了的气球不断变小，导致通气障碍，影响呼

为了健身，每天跳绳6000下，结果——16岁小伙子的肺“炸”了

本报讯（记者陈敏 通讯员郑瑜 余涛）剧烈运动很可能会让你的肺“炸”掉。这不是危言耸听，16岁的小夏就亲身体验了一回。幸亏救治及时，小夏目前已经康复出院，但回想起喘不过气的那一刻，他还是心有余悸。

家住鄞州区的小夏是一名高三学生，平时喜欢健身。为强身健体，最近他给自己立了一个目



孙尚本教大家做粉丝面结汤。

（春晖社区供图）

有些是家里的年轻人拍好再上传。

据悉，目前该社区已有63人加入了“美食社”团队。社区党委书记、居委会主任张露洋说，社区“云平台”给居民提供了一个可以展示自己的舞台，同时又能把本土的饮食文化发扬光大。以后，社区还要把舞蹈教学、乐器教学等视频都植入这个平台，为居民所用。