

28.8°C!

宁波人提前体验“初夏”

昨晚8点半左右第一声春雷打响了



本报讯(记者孙肖)昨日最高气温28.8°C!明明是春天,宁波人却开始提前体验“初夏”的湿度。这个双休日,由于受到暖湿

气流影响,云系增多,还有降雨时不时来打扰,但暖意不减,气温还将继续攀升,预计今、明两天最高气温徘徊在30°C左右。据市气象台消息,从昨天开始降水过程增多,昨天夜里到今天有分散性的阵雨,局地性强,不会出现明显且大范围的强降水过程。随着冷空气南下,冷暖气流

交汇,下周初会有一次明显、系统性的降水,会比这两天的降水过程范围更大,降水更明显,尤其是3月25日午后到半夜雷雨时伴有雷电、短时强降水等强对流天气,市气象台提醒市民注意防范局部地区强对流带来的不利影响。另外,昨天象山、北仑已发布大风黄色预警信号,我市沿海海面从昨天到3月25日白天有7~9级偏

南大风,3月25日后期到26日有8~10级偏北大风,请注意防范。

相比春雨,春雷更像是昭告春天来临的标志。昨晚8点半左右,今年宁波的第一声春雷也打响了。据市气象台40年的统计资料显示,宁波的第一声春雷大多出现在3月份。近10年来,最早的春雷在2013年的3月1日,2016年则迟至4月2日。

春风先发苑中梅 樱杏桃李次第开 气象部门为你解锁“春日赏花图”

记者 孙肖 通讯员 朱晓翠

随着春分节气的到来,宁波大地上的油菜花、樱花、桃花等渐次盛开,春日美景图正在陆续上线。为满足市民朋友的赏花需求,并能踩准最佳花期,宁波市气象部门发布了春日赏花指南,邀请市民共赴一场“浪漫花事”。

宁波市气象部门发布的花期预报显示,今年各地的开花时间因气候条件的差异而有所不同。在江北区,樱花主要集中在绿野欢乐谷,盛花期在3月12日前后,落花期在3月下旬。在奉化区,桃花盛开的美景更是令人期待,主要集中在萧王庙林家村“天下第一桃园”和溪口新建村,初花期在3月19日前后,最佳观赏期则在3月22日至28日之间。

此外,海曙区章水镇杖锡村的樱花基地也是赏樱的好去处。中樱在3月下旬盛开,而以关山樱为代表的晚樱则会在4月上旬绽放。余姚大岚镇上山村、大岚村以及鹿亭乡白鹿村等地的樱花盛开时间主要集中在3月中旬到4月,梁弄镇横坎头村和四明山镇悬岩村不同品种的樱花花花期可从3月上旬持续到3月下旬,而杨梅花则集中在三七市镇唐李庄村、石步村以及丈亭镇梅溪村等地,3月中下旬是最佳观赏期。

北仑区的樱花同样令人瞩目,早樱的盛开时间在3月中旬到下旬,而晚樱则会在3月下旬



东钱湖的网红梨花进入盛花期。

(孙肖 摄)

到4月上旬绽放。在北仑的泰山路樱花大道、和鹤村樱花大道、九峰山樱花园、新棉村樱花大道以及大榭七顶山游步道等地,游客都能欣赏到这一美丽的景象。

“桃花、樱花等花卉的开放对于温度、湿度等气象要素最为敏感,今年2月下旬以来,冷空气活

动频繁,阴雨天多,气温较常年偏低,导致热量积累较慢,因此花的绽放时间较往年均略有推迟。”宁波市生态环境气象中心副主任胡波说,今年的赏花期更长了,大家能够充分享受春天的美好。

为了提供更为精准的花期预报,宁波市气象部门利用积累10年

的花期气候数据,结合气温、相对湿度、日照等历史气候数据进行综合分析,建立了花期预报模型。如今,随着观测站(网)的增多和预报模型的不断优化,在花期预测上已经能够精确到“天”,预报提前量也由原先的两三天提前到十来天,大大方便了游客的赏花行程安排。

唤醒春的“味蕾”,奉化油焖雷笋“上新”

记者 陈章升
通讯员 赵雪雁 郭怡灵 景士杰

唤醒春天的“味蕾”,奉化区溪口镇新建村村民江伟东从腌制一锅油焖雷笋开始。

这几天,江伟东一家全员出动:去竹林挖笋,回来后围坐在院子里,剥笋壳、去老根、洗笋、切笋、生火、煨笋。路过他家时,人们能闻到油焖笋的香味。

“我们现在煨的是‘大地雷笋’,也是奉化雷笋‘大家庭’中的一员。”江伟东指着锅中香气四溢的油焖笋说,前段时间,“雷笋宝宝”在春雨的滋润下,陆续破土而出、向上拔节,村民也拉开煨制油焖笋的大幕。

奉化是雷笋主产地之一,雷笋栽培面积超过4万亩。奉化雷笋肉质厚实且酥脆,味鲜带甘



油焖雷笋。

(何腾涛 摄)

甜。近10年来,当地笋农除了栽培好自然状态下成熟的“大地雷笋”,还培育出品质上乘的“岩糠雷笋”,借助新品种、新技术加快推动雷笋全产业链发展。

其间,溪口雷笋跻身“农产品地理标志产品”行列,溪口镇被中

国林学会命名为“中国雷笋之乡”。每年清明前后,煨制油焖笋是奉化笋农的“保留节目”。“酱香浓郁、鲜香可口的油焖雷笋不仅是餐桌上的‘压饭榔头’,也是奉化人舌尖上的乡愁。”溪口镇农办主任王泽卿说,雷笋可用来炖肉、煲

汤,油焖是大家常用的烹饪方法。

除了自己食用、馈赠亲友,奉化笋农还将加工包装好的油焖笋销往全国各地。近年来,该区银龙竹笋专业合作社依托当地丰富的雷笋资源,建成“鲜笋热泵烘干”“油焖笋加工”“羊尾笋加工”等智能化生产流水线,每小时可包装2400瓶油焖笋。

“古法煨制工艺加上现代化生产线,使油焖笋保留传统风味,质量有保障,‘走’得更远。”该合作社理事长虞如坤说,目前,社员们加工销售雷笋、毛笋等农产品的年收入超过2300万元,“我们还与国内高校、电商平台合作拓宽产品销售渠道,助力笋农增收致富,进一步打响‘奉化油焖笋’品牌。”

据了解,奉化每年生产的油焖笋超过3500万瓶,成了山区农户的重要收入来源。

在宁波,看见文明中国
与文明同行

理发、磨刀、测血压、补衣服…… 这支“银发”志愿服务队 又“出摊”了

记者 王博
通讯员 王朝武 李筱萌

昨天上午,高新区新明街道明月社区小广场热闹非凡,李阿姨志愿服务队又“出摊”了,理发、磨刀、测血压、剪指甲、补衣服……大家忙得不可开交。

李阿姨志愿服务队的领队叫李凤芝,今年78岁,入党已60年。早上8点不到,李凤芝就和几名骨干队员来到现场,摆桌子、放椅子、挂横幅……准备志愿服务所需的器具。

上午9点,李凤芝和20多名队员身着红马甲,开始在各自的“摊位”上忙活开来。

“可以修剪指甲吗?”“来,您请坐”……在志愿者龚云珍的摊位前,坐了好几个等待修剪指甲的老年人。龚云珍先用酒精给老人擦拭指甲,然后认真地修剪起来……

当天在志愿者于湘军的磨刀“摊位”前也挤满了人。从早上9点干到中午12点,于湘军一直没

闲着,共磨了30把刀。

“磨剪刀、菜刀这样的活儿,年轻人很少愿意做,居民也很难找到专门的店铺。我退休后就想发挥特长,为大家做点事。”于湘军说,他每年至少磨刀600把。

“你看,像这样的磨刀石,我们服务队每年要用掉二十几块……”坐在于湘军身旁的另一位磨刀志愿者项祖国告诉记者。

前些年,项祖国一直住在明月社区,后来为了照顾儿孙,搬到鄞州区福明街道陆嘉社区。虽然不住在明月社区了,但每次李阿姨志愿服务队一开展活动,他都会风雨无阻地准时出现。

据介绍,李阿姨志愿服务队成立15年,最初只有8名队员,如今已有108人,志愿者年纪最小的50岁,最大的78岁,累计志愿服务达10万小时。

除了在小区“摆摊”,队员们还每周两次化身“民间路长”,在社区周边的杨木碓路、丹桂路、聚贤路上巡逻,或擦拭沿街设施,或捡烟头,或铲除“牛皮癣”,或摆放凌乱停放的单车。

人工节省一大半,效率提升40% 镇海首次用机器人育秧

记者 沈孙晖
通讯员 陈莹 陈赟

昨天上午,在镇海庄市街道的水稻智能化育秧中心内,该区首条机器人育秧流水线正式投运。这项“黑科技”为科技种田铺平了道路。

记者看到,在育秧中心10多米长的流水线尽头,一台红色的育秧机器人正挥舞着机械臂,放盘、播种、覆土、浇水、抓盘均实现自动化。随后,工人通过叉车操作,将这些育秧盘送入旁边的催芽室……

承包了3000亩地的种粮大户郑荣希,今年用上了这一“黑科技”,无论是育秧效率还是育秧质量,都比往年有了明显提高。

“往年七八名工人一天只能育秧3000盘左右,如今有了机器人助力,3名工人只需短短一小时,就能完成育秧1000盘,效率提升了40%,人工节省了一大半。同时,机器人育秧还能精准控制每个育秧盘的种子数量。”郑荣希告诉记者,以往早稻、晚稻育秧时间紧、任务重,每年都忙不过来,“现在有了这套设备,完美解决了这个问题。”

近年来,镇海积极响应“机器换人”,助力农民种地提质增效。截至去年底,全区农作物耕种收综合机械化率达91.61%,居全市第一。“未来,镇海农业将围绕农业机械智能化、无人化驾驶的技术,逐步打造无人化工厂,向现代高端农业方向发展。”该区农业农村局副局长说。



“有害换有爱”

日前,镇海区招宝山街道胜利路社区举行便民服务日活动,居民来到垃圾分类宣传摊位前,用收集到的有害垃圾换回了社区四季种植园出产的新鲜蔬菜。据悉,3月21日,我市开展“有害换有爱”有害垃圾收集日活动。镇海区各镇(街道)积极响应,通过科普垃圾分类知识、现场答疑解惑等形式,增强居民生活垃圾分类意识和环保理念,招宝山街道的10个社区均开展了此项活动。(余建文 章圆圆 吴秉承 撰)

行人在车轿街被台阶绊倒受伤,谁之过?

求证新闻

记者 廖业强

“几天前,我在海曙区车轿街一处没有反光条或警示标识的台阶被绊倒,导致摔伤。”3月18日,网友“破相了眼镜碎了”在宁波民生e点通群众留言板发帖,希望责任单位赔偿她医药费及被摔坏的眼镜,并对台阶进行整改。

3月20日,记者联系上发帖网友谢女士。她告诉记者,3月13日晚,她和先生路过步行街时,未意识到此处地面存在台阶,被它绊倒,摔伤脸部和膝盖,还摔坏了眼镜。

“在我倒地的那一刹那,路边商铺的店员跑出来,又有人摔倒了。”她回忆道。随后,她从沿街商铺了解到,这一区域归海曙开投集

团管理。“当天晚上,我去医院处理创伤口,花费230元,重配一副眼镜需要1000余元,所以向有关单位索赔1300元。”她说。

3月20日、21日,记者两次前往现场,发现车轿街此处台阶已经贴上印有“小心台阶”字样的反光条。此外,附近台阶和过街线缆上也贴了类似标识,以提醒行人注意台阶。记者这两天在现场蹲守一个多小时,只见过一名女士被台阶轻微绊了一下,没有摔倒。其他行人注意到此处有台阶,小心跨了过去。

路边一家商铺的店员告诉记者,此前,基本上每天能看到有行人被这个台阶绊倒。前几天有关单位在台阶贴上反光标识后,情况就有所改善了。

3月20日,记者联系上海曙开投集团。相关工作人员告诉记者,市



此前车轿街绊倒行人的台阶。(引自网友帖文)

政管理业务已经移交给海曙区住建局,后者正协调相关部门前往现场勘查,以确定这件事情的归属部门。3月22日,海曙区住建局相关负责人表示,目前正值区里机构改革,区综合行政执法局与区住建局正在对接相关职能,落实该区域的管理责任,以确定谁来受理这起行人摔伤事件。记者将继续关注此事进展。

青少年睡眠问题不容小觑

孙维国

据3月22日《宁波日报》民生版报道,3月21日是“世界睡眠日”。当天上午,宁波市医疗中心李惠利医院举行了睡眠日多学科联合义诊活动。

说到睡眠问题就不能不提孩子,随着社会的发展和竞争的加剧,青少年面临学业、家庭、社交等方面的压力越来越大,导致他们的睡眠质量下降。

青少年的睡眠习惯往往受到家庭环境的影响,家长在孩子睡眠问题上扮演着至关重要的角色。如果家长能够创造一个良好的睡眠氛围,注重家庭成员之间的沟通和理解,孩子就更有可能拥有良好的睡眠质量。

除了家庭,孩子在学校的时间最长,学校在孩子睡眠问题上,也肩负着重要责任。学习当然重要,但德智体美育全面发展更重

要。学校应该为青少年提供更多的关爱和支持,尤其是要加强心理健康教育,提供心理咨询服务,帮助学生有效地缓解压力和焦虑,从根本上减少睡眠问题的发生。

解决青少年睡眠障碍问题,除了家长和学校的配合外,还需要医疗机构、心理咨询师及其他社会组织等各方面的支持和参与。青少年正处于成长和发展的关键阶段,他们需要被尊重和理解。要倾听他们的声音,了解他们的需求和困扰,帮助他们树立正确的人生观和价值观,培养积极健康的生活方式。

青少年睡眠障碍不仅是个体问题,也是家庭、社会问题。解决青少年睡眠障碍问题需要社会多方共同努力,从根源入手,从生理、心理等多个维度进行分析和解决,不仅要治标,更要下功夫治本,这样才能让青少年睡得好、睡得香。

(欢迎投稿,来稿请发民生邮箱1871684667@qq.com)