

君若有情我亦至 只为请君来甬游 宁波赴沪 “邀客” 释放文旅 新活力



2023宁波文旅长三角推广季(上海)推介会现场。

山海问君心，君若有情我亦至，只为请君来甬游！昨日，2023宁波文旅长三角推广季(上海)推介会在沪举行。作为地缘相近、人文相亲、经济相连的两座城市，宁波与上海在文化旅游领域的紧密互动，正在高水平推进长三角一体化战略指引下，不断迈向“深入”。

1 对接大上海，为“跨省游”添薪

现场，推介会特设“滨海宁波扬帆亚运”打卡点、宁波文旅消费品牌展示专区，“甬菜百碗”“甬乡百宿”“甬城百礼”“甬人百艺”“甬市百集”集中亮相，泥金彩漆、越窑青瓷、竹根雕、金银彩绣、羽人竞渡茶席、骨木镶嵌等文创礼品频频现身，吸引嘉宾围观。

据了解，上海与宁波在旅游方面具有互补性，强大的组客能力和辐射效应一直是宁波文旅主动对接的动力所在；而在地理和人文方面不可割舍的“亲缘”关系，又让上海人成为宁波国内游市场上的主力军。

随着五一假期的到来，国内“跨省游”如火如荼，宁波文旅自然把上

海市场当作优先对接、开拓市场的对象。现场，通过《风雨天一阁》(片段)朗诵、宁波文旅特色产品推介、宁波文旅招商项目推介、2023“浙江味道·百县千碗·甬菜百碗”美团外卖快闪活动发布等内容板块，集中展示了宁波以“海丝文化、海湾风情、海天佛国、海鲜美味”为特色的“四海”文旅资源。

“宁波，是上海人的外婆家。请允许我为本次推介会冠以广告语：‘深情沪甬，决胜千里’。”宁波市文化广电旅游局特聘首席营销专家，联合国世界旅游组织(UNWTO)专家、教授、博士贾云峰在作《宁波文旅的当

代价值和世界意义》主题分享时提出，平凡真实的本地生活往往最能够打动人心，“‘本地生活’是一种生产力，是创造宁波城市经济价值的新风口”。

回首2010年，很多宁波市民去上海参观了世博会。而上海世博会主题演绎顾问、总策划师，上海世博会城市足迹馆、世博会博物馆的总负责人，就是宁波人——原上海市文化广电影视管理局党委书记、上海博物馆原馆长陈燮君，“我要说出最想说，也是符合会议主题的一句话：欢迎大家‘顺着运河来看海，伴着书香游宁波’。”他向上海市民发出邀请。

2 旅游为媒，深耕长三角“朋友圈”

本次推介活动是以上海为中心、面向长三角地区推出的宣传推广“组合拳”。

“我们愿以旅游为媒，开辟沪甬两地交流合作新境界！”宁波方真诚希望两地进一步优化城市间合作机制，加强文旅资源开发、项目投资建设和旅游客源互送等方面合作交流，加快推进两地互为文化旅游目的地建设，让旅游更好助力两地现代化建设和群众共同富裕；真诚欢迎上海的朋友多来宁波走走看看，访“海丝文化”，享“海湾风情”，尝“海鲜美味”，看“亚运赛事”！

那么，长三角游客如何打卡宁波？现场，宁波旅游攻略在“一站式”旅游产品信息推广平台——“城市旅

游优惠平台”上线，以中、英、日、韩、德五种语言覆盖长三角城市旅游推广专栏，全面展示宁波魅力的同时，方便外国友人快速找到丰富多样的宁波旅游景点、酒店、民宿等。

为全面提振宁波旅游消费市场，联动长三角文旅资源，宁波市文化广电旅游局联合长三角地区多个重点城市旅行社，开通长三角到宁波的旅游直通车，链接宁波与长三角的旅游消费市场，并举行2023宁波长三角旅游直通车授旗仪式，开景国际旅行社(上海)有限公司、上海跟我游国际旅行社有限公司、上海莲花之旅旅行社有限公司、上海东礼国际旅行社有限公司接旗。

随后，上海市动漫行业协会与宁

波市文化广电旅游局签订《宁波国际动漫游戏主题会展孵化合作协议》；携程集团与宁波市文化广电旅游局签订《宁波文旅携程推广合作协议》；“顺着运河来看海 伴着书香游宁波”2023宁波文旅职工疗休养长三角推广季现场启动；上海市静安区总工会与宁波市总工会签约，双方将进一步发挥和整合资源优势，加强两地职工疗休养交流合作，为各级劳模、工匠和广大职工提供多元化的疗休养环境。

据悉，作为宁波文旅部门在旅游市场全面复苏以来的长三角“首秀”，加强国际枢纽城市开拓力度的同时，“顺着运河来看海”宁波文旅推介会还将在南京、蚌埠等长三角重点城市举行。 记者 谢舒奕 文/摄

10岁女孩喜欢到处“管闲事” 医生：这不是单纯的“活泼好动”



康小宁

科普专栏

成长过程中的那些小问号④

女孩佳佳(化名)在上幼儿园时，就比同龄人要好动、话多，上课坐不住，课间跑来跑去，中午也不愿意睡午觉，总是不遵守秩序。

上小学后，佳佳都快10岁了，这样的问题仍没有消失。老师经常向佳佳父母反映，她上课很容易走神，小动作也很多，喜欢东摸西摸，还喜欢跟其他同学讲话，甚至经常在老师讲课时插嘴。然而，一到做作业时间，她又变得拖拖拉拉，经常做着做着就要离开座位，总喜欢管闲事。

看到女儿多年来的活泼好动状态，渐渐严重影响了她的学习和人际交往，佳佳父母很着急，在朋友建议下，他们带佳佳来到了宁波市康宁医院儿童青少年心理诊疗中心就诊。

胡长舟主治医师接诊了佳佳，她详细询问了佳佳的症状和持续时间，并为佳佳安排了一系列如儿童专注力测试等针对性检查项目。最终，结合孩子的日常表现和检查结果，佳佳被诊断为多动症。



胡长舟与孩子家属交流。(资料图，非图文对应)

“大家平时在说的‘多动症’又叫做‘注意缺陷与多动障碍’，简称ADHD。从名字上就可以看出，它的主要表现是注意缺陷和多动/冲动。此外，不能关注细节、粗心、缺乏耐心、缺乏时间概念、不能自我组织管理日常活动等也是多动症的表现，这类孩子往往存在部分认知功能与学习的困难，从而衍生人际与情绪的问题。”胡长舟医生介绍道。

据介绍，作为一种神经发育障碍疾病，多动症的发病与患者的神经发育水平息息相关。“如果神经发育水平没有

达到相应年龄段该有的能力，比如孩子8岁了，但注意力还停留在5、6岁的水平，那么他就可能出现一些注意缺陷和多动/冲动的表现。”

胡长舟医生表示，多动症症状在早期可影响孩子的学习成绩和伙伴关系，持续到后期会降低孩子的自尊和自信，甚至到孩子长大成人，也会有延续性影响，影响到就业、同事关系及婚姻关系。多动症是一种复杂的、引起多种问题的神经发育障碍，任何单一的治疗往往难以达到理想的效果，药物治疗结合

心理行为及家庭社会干预往往是较好的治疗方案。

那么，对于家长而言，如何才能更好地帮助孩子应对多动症呢？胡长舟医生建议家长可以掌握一些技巧：

一、在孩子学习过程中，帮助孩子搭建“脚手架”。家长应根据孩子的实际能力，设置适当的目标，给予适当的辅助，随着孩子能力的提升，层层递进，切勿拔苗助长。

二、在孩子处理不良情绪时，家长尽量避免跟孩子有过多冲突。不妨设置一个冷静期与冷静空间，发生冲突时与孩子暂时隔离，各自冷静情绪，事后再去及时地跟孩子沟通问题。

三、在鼓励孩子方面，家长也要把握好肯定和表扬的“艺术”。当孩子表现出一个正向的行为时，要及时给予肯定强化，不要很笼统地夸赞，而是对具体行为做出表扬。

“我认为最重要的一点是，家长一定要学会接纳孩子的问题，给孩子足够的时间去成长。”胡长舟医生说，多动症的治疗需要投入较多时间与精力，持之以恒的干预才能逐见成效，当孩子接受干预、治疗后，取得进步又再次反弹时，家长不要慌，也不要灰心，坚持支持鼓励的态度，孩子最终是能向前迈步的。

记者 吴正彬 通讯员 徐芷菲