

新年新赛道，你我相与笑春风



社会各界优秀代表领跑“新年第一跑”。

(林海 摄)

爱上健身 享受健康

“新年第一跑”，5000市民阔步向前

本报讯（记者林海 通讯员严哲 罗霄潇）昨天上午8时，以“爱上健身·享受健康”为主题的2024年宁波市迎新年群众健身跑活动在宁波市民广场鸣笛起跑。这是我市自1984年以来第41次举办此类迎新年群众性健身活动。

奥运冠军汪顺、世锦赛冠军邢松、亚运冠军钱红、陈昊、余依婷、汪雨博、孙阳、丁思洁8位宁波籍运动员纷纷通过视频向市民发出“跑向全新赛道，创造精彩人生”的倡议。

参加此次迎新年群众健身跑活动的市民约5000人，大家从宁波市民广场出发，经过宁波图书馆新馆、生态走廊、五一广场、

宁波城市展览馆，全程6公里，以运动的方式迎接新年的到来。

多年以来，这项“新年第一跑”活动在每年元旦对宁波全民健身活动起到了引领作用，不仅见证了宁波市民“爱上健身，享受健康”的热情，更成为宁波这座城市提升活力、阔步向前的美好象征。

此次迎新跑活动设个人组、亲子组和团队组三个类别。活动现场，一名父亲表示，能在元旦的清晨与孩子一起奔跑、迎接新年，正是告诉孩子“一年之计在于春，一日之计在于晨”的道理，希望全家都拥有健康的身体、开朗的心态，迎接每一天。

货车司机虞忠朝曾参加宁波

市第一届“新年第一跑”，虽然前一天他刚参加了“甬马”，但还是来到今年迎新跑现场。他表示，正是因为有多年健身锻炼经历，才保持了健康的体魄和良好的工作状态。生命不息、运动不止，运动是保持身心健康和积极生活状态的关键。希望每个人都能找到适合自己的运动方式，把运动融入日常生活。

本次活动邀请了宁波各界优秀代表参与，共同展望新年。中国工程院院士、宁波大学杜时贵教授作为本次迎新跑活动的特邀嘉宾参与领跑。他表示，强健的体魄是工作与生活的本钱，保持健身习惯就如同潜心科研工作，迎新跑既能寄托对新年美好生活的

期冀，也能让自己充满力量，继续攻克科学难题。

宁波市体育产业联合会主席、华茂集团总裁徐立勋作为嘉宾也来到活动现场。作为一名坚持教育与实业一体发展、“讲好中国教育故事”的推动者，他希望用奔跑开启自己新一年的工作，继续坚守教育初心，用拼搏孕育更光輝的未来。

“全国乡村振兴青年先锋”、浙江省五一劳动奖章获得者汪琰斌表示，迎新跑的路线设计非常精巧，沿线环境优美，组织工作井井有条，最让人感动的是，越来越多的人开始热爱体育运动，追求健康的生活方式，用全新姿态迎接新年的到来。



书香迎新

红火喜庆的新年打卡框、色彩缤纷的俏俏拉龙、形态各异的呆萌鱼灯、象征甜蜜的大串糖葫芦……新年第一天，不少市民专程来到天一阁，与458岁藏书楼拍摄新年第一张合影。

市民李女士与家人拍了张喜气洋洋的全家福。“孩子刚上小学，新年第一天带他来天一阁拍张合影，记录这一天，来讨个好彩头！”她说。一对从外地来的情侣，欢欢喜喜地留下了合影。“第一次来天一阁，这是一份颇有仪式感的新年礼物。”

图为大家在天一阁留影。（黄银凤 王伊婧 摄）

登高骑行，向健康出发

北仑九峰山：700余人登高健身

戴上红手套，拿着小红旗，向着新一年的健康、幸福出发！

昨天上午9时30分，随着开幕仪式后的鸣笛枪响，2024年全国新年登高健身大会（宁波分会场）激情开启，700余名登山爱好者在北仑九峰山登高健身，成为冬日里的一道亮丽风景线。

本次登高健身大会从九峰山网香景区出发，到达松风茶庄后，经原路返回起点，爬升高度299米。郁郁葱葱的九峰山，蜡梅绽放、溪流流淌，尽管天气微寒，但现场市民的热情高涨，到处回荡着欢声笑语。

“生命在于运动，今天来参加登山活动，心情非常激动。希望新的一年，通过登高望远，祝福自己的本命年万事如意，也祝大家越来越好。”40多岁的高明全是一名资深的运动爱好者。在活动开始之前，他已经和家人进行了拉伸准备，按捺不住登高热情。

“想带着孩子体验‘用运动唤醒新年’的感觉。希望新的一年，身体健康、顺顺利利。”汪爱弟牵着儿子的手，一边前行、一边鼓励，“新年第一天，全家一起来运动，祝福2024年生活越来越好”。

全国新年登高健

身大会已成为宁波的新年传统运动项目，每年元旦我市都与全国各地联动举行登高活动。今年参加活动的市民中，年龄最小的3岁，最大的71岁。此次登高健身大会不以竞技为目的，活动不计名次，吸引了当地群众广泛参与。（龚旭琪 范晓磊 李欢腾 摄）

余姚牟山镇：登高赏美景

昨天上午，2024第五届余姚市迎新登高大会在牟山镇举行，约300名徒步爱好者踏上了“赏美景，迎新年”的登高之旅。选手们从牟山镇湖山村出发，途经大丈湾、白马峰、石门岗、金鸡峰，他们站在湖山村的姜山古道上眺望，可以欣赏到余姚牟山湖、姜山美女池、千年古樟树群等美景。

“了解到今年的登高大会在牟山镇举办，我立刻报名了。”市民吴先生说，“通过运动的方式迎接新年，既能锻炼身体又能欣赏沿途美景，我觉得

很有意义。”本次登高活动的赛道全程约7000米，沿途设置了两处打卡点。参赛选手需经过打卡点，并盖上“西山白杨梅”和“牟山湖大闸蟹”两个纪念印章作为完赛的标志。值得一提的是，这两枚纪念印章都是以牟山镇的特色物产为主要元素设计的。前50名完成比赛的选手还能赢得奖品——两只鲜活的牟山湖大闸蟹。（黄春晓 朱丽 摄）

海曙集士港镇：骑行“打开”新年

“3、2、1，出发！”昨天上午，来自全市的375名骑行爱好者从海曙区集士港镇深溪村出发，沿着全新的海曙骑行绿道骑行，感受新年新气象。

崭新的海曙骑行绿道全长5公里。一路上，大家路过傍溪而建的民居群，与新开的草帽馆打了照面，又穿过色彩斑斓的山林，绕行波光粼粼的西岳水库……骑行道中间的彩色线条与路边的景观小品，如活力添加剂般让骑手轻松自在。

“除此之外，沿途还设有休息驿站、观景平台、农田观赏点、夜间亮化点等，路边空地采用‘向日葵+油菜花’轮种模式，让骑行者在穿行中，感受季节赐予的美景。”集士港镇相关负责人表示。

“我去年刚接触骑行，觉得这项运动很有乐趣。今天和朋友一起来骑行，以这种方式来开启2024年。”骑手张巍说。

（沈天舟 王禹 杨驭心 摄）

小山村里活动多

记者 唐严 通讯员 岑思懿

音乐会、集市、篝火露营、“雪景”打卡……元旦假期，镇海区九龙湖镇秦山村成为网红打卡地。白天草木清香，夜晚篝火冉冉，让游客沉浸式感受“村式”浪漫。

“我是在农村长大的，工作后离开了农村，好久没有看到这么大型的烟花表演了，好像回到了小时候，特别感动。”游客吴女士说。

游客尽享节日的乡村气息，村民则在现场做起了农产品展销和直播。从蓝莓果干、草莓等本地农副产品，到灰汁团、手工年糕等特色点心，6家共富工坊携手村民，在

专业主播协助下，线上线下向游客展示自家的产品。“准备的产品几乎都卖出去了，还收到了好多订单，特别开心。”参与直播的一家共富工坊负责人说。此外，村庄内不少农家乐、民宿也享受到了活动带来的红利，迎来新年“开门红”。

秦山村曾是镇海区有名的“查覓村”。近年来，该村积极开展美丽乡村建设，通过党建引领，积极挖掘乡贤资源，引导一批艺术领域人才开设课堂，鼓励村民打造美丽庭院、建设美宿、创新农副产品，增加额外收入。“艺术赋能振兴乡村”工作，让昔日的穷山村，成了“生活美学村”。



①登山爱好者在九峰山。（毛飞英 摄）
②骑友在海曙绿道上骑行。（王禹 杨驭心 供图）
③元旦假期的镇海秦山村。（唐严 岑思懿 摄）
④获奖选手展示奖品。（牟山镇政府供图）