

# 11卷300余万字凝聚宁波地域文化 《中国民间故事丛书·浙江宁波卷》首发

【记者陈青 通讯员陈可伟】昨日下午，宁波市文联会同市民间文艺家协会举行《中国民间故事丛书·浙江宁波卷》首发式，中国民间文艺家协会主席、《中国民间故事丛书》总顾问冯骥才专门致电祝贺。

《中国民间故事丛书·浙江宁波卷》的编纂和出版是国家非物质文化遗产抢救工程的重要组成部分，也是国家“十二五”重点图书出版工程之一。它的出版是我市在民间文艺领域取得的又一丰硕成果，为我市打造文化名城提供了深厚积淀。

《中国民间故事丛书·浙江宁波卷》

分为海曙、江东、鄞州等11卷300余万字，是在上世纪80年代广大民间文学工作者收集完成的民间文学三套集成的基础上，又一次大规模的收集整理之作，介绍了宁波的民俗文化、乡风民情、故事流传、民间故事地域分布等，保持了民间文学的原生态，保留了必要的方言俗语，是一代代民间文艺人接力传承的新成果。

作为我市重点文艺创作项目和文化精品工程，《中国民间故事丛书·浙江宁波卷》自启动编纂工作以来，市文联、市民协组织发动全市民间文艺家和民间文艺爱好者300余人次，深入11

个县（市）区，走访了200多位老艺人和上千位口述故事者，收录文字、音像资料数千份，筛选、编辑稿件500多万字，征集、拍摄照片5000多幅。

据宁波市民间文艺家协会主席周静书介绍，在这套民间故事丛书中，整个宁波的名山大川、名胜古迹、名人名贤、重大历史事件，以及几千年的地域文化、城市精神等都可以找到源头。“优秀的传统文化是中华民族文化的根，守不住它就找不到回家的路，找不回我们的文化身份。乡愁是民间文化，包括民间故事、歌谣、谚语、谜语、民俗

风情、传统节日。《宁波卷》对编纂体例进行了创新，鄞州以龙的传说、梁祝传说为特色；江北以慈孝传说为特色；奉化以布袋弥勒为特色；象山以渔文化、鱼类传说为特色；余姚以舜的传说，王阳明、黄宗羲等浙东文化为特色，各地又有各自的山风水物传说特色，总体构成了宁波城市绚丽多彩的民间文学画卷。这种编纂指导思想在全国也属首创。”他说，此举还为宁波培养了一批民间文艺人才。

首发式上，有关部门还向市图书馆、市档案馆等单位赠送了该套丛书。

## 跑步膝、跟腱炎、骨膜炎……

## 国家队前队医来甬讲解跑步常见病防治

@宁波体育志愿者

【记者林海】近日，中国跨栏国家队、空手道国家队前队医盖学志来到宁波，为近100名跑友做了一场“科学训练，越跑越健康”的讲座，重点介绍了跑步膝、跟腱炎、足底筋膜炎等跑友常见伤病的防治方法，得到了跑友们的好评，讲座结束仍不断有人围住盖医生提问。

盖学志从事中医临床工作20年，曾担任中国空手道队、田径队队医，负责过上海举重队、上海散打队的运动医学治疗工作，其间负责过两位奥运冠军、十余位世界冠军的伤病治疗。

盖学志在讲座中强调了跑步前热身的重要性，详细介绍了全身预热、专项热身和有针对性热身的技巧。“篮球项目也有专项热身，比如在NBA球员上场前要进行脚踝热身，每个人上场前会打上固定保护脚蹻。对跑友来说，脚蹻预热也很重要。”他还提醒，跑友应该重视“积极的力量训练”。除了像深蹲这样的绝对力量练习之外，还有核心力量和专项力量的训练。“特别是打算跑全马以上的跑友，一定要重视核心力量和脚蹻的力量，往往是后半程时力量不足导致了崴脚等一系列伤病。”对于跑后的恢复训练，盖学志建议，跑后拉伸的动作要做到位，有时候一个眼神不到位都会影响拉伸效果。

在治疗介入方面，盖学志提醒跑友冰敷的注意事项——一般是跑后24小时内做2次，每次15分钟，这么做可以减少内出血，同时也有镇痛作用。“冰敷的时间不宜过长，防止局部冻伤。”如果腿部出现小的伤病，可以用打肌肉贴布（简称“肌贴”）的方法增加身体平衡能力和耐受力，减轻疲劳感。对于有“O型腿”的人来说，参加踢足球、跑步等运动前最好打上肌贴。

对于出现了髂胫束摩擦综合征（俗称“跑步膝”）的跑友来说，比较好的防治方法是用泡沫轴/瑜伽柱来放松大腿外侧，并积极做好相应部位的拉伸练习。而对于有髌腱炎引起膝盖疼的跑友而言，盖学志特别提醒，不建议做冰敷，建议跑前做好股四头肌的拉伸练习，比较好的治疗措施是针灸。“刘翔的师弟谢文骏出现过类似问题，孙海平教练就坚持不做冰敷。”

有的跑友因常跑马路、山路引起的胫骨骨膜炎，盖学志建议，要降低训练强度，换掉不合脚的跑鞋。此外，在跑前可沿胫骨内侧打上7.5厘米的肌贴再用自粘绷带固定，还有就是做好跑后的冰敷。

有的跑友感到髌腱束有些疼，盖学志建议，不要因此停止训练——一般停止跑步一周，心肺功能和肌肉力量会明显下降，可以改做无氧和核心力量的训练，以保证心肺和肌肉力量；在跑步时打上肌贴保护。

盖学志还提醒，靠墙深蹲练习是把双刃剑，膝关节已受伤且处于发作期的跑友不建议做。此外，戴髌骨带害处很多，会限制膝关节及髌骨的活动，切忌在跑步时戴。

## 中国象棋 全国青年精英赛落幕

【记者姬联锋】“苏湖杯”中国象棋全国青年精英赛昨天上午在我市江北慈湖山庄落幕，最终江苏棋手孙逸阳和四川棋手梁妍婷分获男、女冠军。

本次比赛是全国象棋青年正规赛事的年度收官战，参加比赛的有今年全国智力运动会象棋青年组男子前12名选手和女子前8名选手。

夺得本次比赛男子组冠军的孙逸阳和宁波很有缘，可说是他的福地。2011年全国少年象棋锦标赛在宁波举办，孙逸阳夺得该项比赛的冠军，也因此让他决心走上职业化的道路。“在那之前，我都是拿第二、第三名，在宁波获得的那个冠军是人生的分水岭。”孙逸阳说。在今年的智运会上仅排名第8的他这次又在宁波夺冠，孙逸阳直言这个冠军有很大的运气成分。“这里的环境非常美，下完棋我也会在周围走走。以后有比赛还会来。”孙逸阳说。

浙江男子选手黄竹风、徐崇峰未能进入本次比赛的前三名，女子组的唐思桐、吴可欣分获第二、第三名。

代表四川队比赛的梁妍婷是浙江温州人，她是今年智运会青年女子冠军。梁妍婷告诉记者，她从小在温州学习象棋，曾获得全国少年象棋锦标赛12岁和14岁组冠军，14岁时被招进四川队，成为职业棋手。

昨日，宁波卡酷动画制作有限公司迎来了200多名“特殊的小客人”，他们是来自全市各地的小小梦想实践家。据悉，作为我市青少年学生的动漫实践基地，5年来，宁波卡酷动画已接待了全市近10万名青少年学生前来参观学习，成为我市普及动漫创作知识、培养动漫实践能力的科普教育基地。

（南华 张佳楠）

## “小白礁1号”船体保护受到专家高度评价

【记者姬联锋 通讯员金涛】昨天，由宁波市文物考古研究所举办的“小白礁1号”船体科技保护暨宁波基地科技保护实验室建设专家论证会在国家水下文化遗产保护宁波基地内召开。中国文化遗产研究院刘曙光院长、詹长法副院长、国家文物局水下文化遗产保护中心张治国博士、北京大学考古文博学院周双林副教授等专家学者出席了本次论证会。

与会专家实地观摩了“小白礁1号”船体保护现场及国家水下文化遗产保护宁波基地科技保护实验室，听取了

由中国文化遗产研究院和宁波市文物考古研究所专业人员组成的“小白礁1号”保护修复（I期）项目组所做的2014-2015年度工作汇报。与会专家充分肯定了宁波市文物考古研究所对“小白礁1号”船体价值的认识和保护工作的重视，其超前的保护意识、创新的工作理念、规范的工作方式、多元的技术应用值得其他沉船保护项目予以借鉴。与会专家还高度评价了项目组对“小白礁1号”沉船所采取的现场和室内相结合的保护方案与措施，认为各种保护技术科学合理，保护措施具有可操作性，并对“小白礁1号”船体下一阶段室内保护修复计划和方法、国家水下文化遗产保护宁波基地科技保护实验室建设思路提出了卓有成效的建议。

宁波“小白礁1号”清代沉船现场保护与保护修复（I期）是获国家文物局批复立项的科研项目。2014年7月“小白礁1号”船体全部发掘出水并依照原定方案实施了现场保护工作，现沉船构件已迁移至国家水下文化遗产保护宁波基地浸泡保存并开始室内保护修复阶段。



## 八一广博主场大胜黑龙江女篮

【广博文具特约记者姬联锋】昨晚在主场，八一广博女篮以91:73大胜黑龙江女篮，本赛季主客场“双杀”对手。这场胜利之后，八一广博稳居常规赛第六名分段赛首位，这对她们之后的分组赛很有利。

跟上赛季相比，黑龙江女篮的实力明显下降，这与该队本赛季外援实力较弱有不容小觑的关系，同时也与队上上赛季被禁赛有一定关系。

黑龙江女篮之所以会被禁赛，是因为上赛季在鄞州体育馆的比赛中该队不服裁判的判罚，拒绝参加加时赛，最终被裁判判定以0:20输给八一广博。之

后中国篮协开出罚单，黑龙江女篮被禁赛一个赛季。

此番两队再次在鄞州体育馆相遇，看得出来黑龙江女篮卯足了劲。虽然昨晚外援没有上场，但黑龙江女篮在上半场始终咬紧比分。下半场比赛开始后，八一广博逐渐将领先优势扩大，最后一节比赛黑龙江女篮已经有了一些乱了阵脚，八一广博最终大胜对手。

昨晚八一广博可谓全面开花，有五名球员得分上双，此外，孙梦昕和小将潘臻琦各有9分入账。

左图为比赛精彩镜头。（记者 徐能 摄）

## 象山东门两古建筑开工维修

【记者南华 通讯员陈海燕 陈吉明】为加强历史文化资源保护、延续和传承渔村历史文化，象山近日对石浦镇东门渔村的省级文物保护单位“东门天后宫”和名人故居“任氏二难先生故居”先后进行了保护维修，预计工程年内完工。

象山石浦镇东门渔村位于东门岛上，东门天后宫和任氏故居是岛上两座较有代表性的古建筑，相邻不到百米。据象山县委办介绍，东门天后宫现存建筑为清嘉庆二十四年重修，是一所坐北朝南，门楼连戏台、厢楼，与大殿合为纵长方形的四合院落；大殿歇山

顶，中有妈祖和颜悦色，两侧塑“千里眼、顺风耳”神像，殿额枋上悬民国匾额。任氏二难先生故居是一所砖木结构的三合院楼屋，为清晚期建筑，是慈善家任筱和、任筱予（甫）兄弟生长的地方，位于东门渔村小路谷西10号。任氏兄弟一生建亭修路，利人济世，至老不休，岛上的东门灯塔、仁义桥等皆为他们兄弟所募建，被时人称为“二难先生”，故居富有文化价值。

## 化轻物资可供信息

序号	车型	排量(L)	排挡	颜色	初次登记	里程(万公里)	零售价(万元)
1	起亚小型轿车	1.4	手动挡	灰色	09.8.13	4.2	3.28
2	比亚迪FO	1.0	手动挡	红色	10.12.7	2	2.08
3	陆风风华	1.5	手动挡	蓝色	09.7.30	4.4	2.08
4	雪佛兰爱丽舍	1.6	手动挡	灰色	05.8.01	5.2	1.98
5	马自达6	2.0	手自一体	白色	11.8.08	4.6	9.48
6	标致307	1.6	手动挡	灰色	06.8.24	5	3.08
7	长安悦翔	1.5	手动挡	红色	10.12.30	3.2	3.28
8	长城哈弗SUV柴油	2.8T	手动挡	黑色	08.3.10	5	4.58
9	别克凯越	1.6	手动挡	灰色	06.9.28	5.2	3
10	江淮瑞铃皮卡	2.5	手动挡	黑色	12.2.17	4.5	4.38
宁波市江东区环城南路东段1055号 电话：15968906670							
11	比亚迪F3	1.5	手动挡	黑色	10.9	5	2.8
12	荣威550	1.8	手动挡	香槟	11.08	6.8	6.3
13	现代伊兰特	1.6	手动挡	黑色	09.07	7	3.8
14	别克凯越	1.6	自动挡	黑色	06.04	9	2.8
15	雪佛兰赛欧	1.6	自动挡	蓝色	06.07	8	3.8
16	陆风风华	1.5	手动挡	蓝色	09.06	5	2
17	名爵MG3	1.8	自动挡	蓝色	11.01	5	3.8
18	力帆320	1.3	手动挡	蓝色	13.05	2	2.7
19	长安奔奔	1.3	手动挡	红色	11.01	4.2	2
20	长安之星	1.0	手动挡	黑色	12.04	2.6	2.2
21	东风小康	1.0	手动挡	银色	12.02	5	2.2
22	东风标致307	1.6	手动挡	红色	12.06	4	3.8
23	起亚福瑞迪	1.6	自动挡	紫色	10.05	6	5.5
24	雷克萨斯CT200	1.8	自动挡	红色	12.2	7	19.6
25	别克赛欧二厢	1.6	手动挡	蓝色	04.7	9	1.5

## 宁波市世纪汽车城二手车价格行情

序号	车型	排量(L)	排挡	颜色	初次登记	里程(万公里)	零售价(万元)
1	起亚小型轿车	1.4	手动挡	灰色	09.8.13	4.2	3.28
2	比亚迪FO	1.0	手动挡	红色	10.12.7	2	2.08
3	陆风风华	1.5	手动挡	蓝色	09.7.30	4.4	2.08
4	雪佛兰爱丽舍	1.6	手动挡	灰色	05.8.01	5.2	1.98
5	马自达6	2.0	手自一体	白色	11.8.08	4.6	9.48
6	标致307	1.6	手动挡	灰色	06.8.24	5	3.08
7	长安悦翔	1.5	手动挡	红色	10.12.30	3.2	3.28
8	长城哈弗SUV柴油	2.8T	手动挡	黑色	08.3.10	5	4.58
9	别克凯越	1.6	手动挡	灰色	06.9.28	5.2	3
10	江淮瑞铃皮卡	2.5	手动挡	黑色	12.2.17	4.5	4.38
宁波市江东区环城南路东段1055号 电话：13250975011							
因行情变化，请以当日报价为准							

**宁波好土鸡** 四明金凤虫子鸡 深山放养6个月

订座电话: 408 879 7079

**生活优惠通**

淘优惠 近商家

服务热线: 87662255 87682103 87682120

**爱室丽**

美国品牌 女王床

原价 4699

现价 9399

# 宁波市国土资源局国有建设用地使用权挂牌出让公告

(甬土资告[2015]15号)

根据《中华人民共和国土地管理法》、《国土资源部《招标拍卖挂牌出让国有建设用地使用权规定》》等土地管理法律法规的规定，经宁波市人民政府批准，宁波市国土资源局决定以挂牌方式出让下列三幅地块的国有建设用地使用权。现将有关事项公告如下：

序号	地块名称	坐落位置	土地用途	出让面积(平方米)	起始价(元/平方米)	保证金(万元)	规划指标要求			
							容积率	绿地率(%)	建筑密度(%)	建筑限高(米)
1	轨道交通1号线天童庄车辆段0m层-A地块	位于鄞州区五乡镇、邱隘镇，东至规划河沿路，南至规划铁路站前广场，西至万安江，北至后塘河。	城镇住宅	84040.6	楼面地价3040	10731	2.1	30	32	100
2	轨道交通1号线天童庄车辆段0m层-B地块	位于鄞州区五乡镇、邱隘镇，东至规划河沿路，南至规划铁路站前广场，西至万安江，北至后塘河。	城镇住宅、批发零售、住宿餐饮	48168.9	楼面地价2880	5827	2.1	住宅30 商业20	32	100
3	轨道交通1号线天童庄车辆段16m层-C地块	位于鄞州区五乡镇、邱隘镇，东至规划河沿路，南至规划铁路站前广场，西至万安江，北至后塘河，现状为轨道交通1号线天童庄车辆段。	城镇住宅	54399	楼面地价2900	8626	2.1	30	32	45

宁波市国土资源局 2015年12月11日