

这个集装箱里，装着不一样的苏州

苏州工业园区旅游资源创意推介活动今来天一广场

如今的苏州已经不止有粉墙黛瓦、小桥流水和古典园林，高楼林立、车水马龙、摩登绚烂，来苏州工业园区，您看到的将是一个不一样的苏州，休闲观光、购物血拼，要的就是新苏州腔调。听说您有点忙，一时半会来不了，不急，我们把苏州搬过来给您！

今天下午，苏州工业园区旅游资源创意推介活动将在宁波天一广场拉开序幕。主办方“大开脑洞”，将苏州工业园区经典旅游资源浓缩在一只精心设计的集装箱里，把不一样的苏州搬到宁波市民眼前。集装箱内模拟了苏州工业园区金鸡湖景区的全景；华灯初上，东方之门、苏州中心、摩天轮等标志性建筑熠熠生辉，波光粼粼的湖面上，一艘白色帆船模型蓄势待发，让人心驰神往。

全域旅游是当前我国区域旅游发展的全新理念和模式，也是大众化旅游时代的必然要求。作为全国重点旅游城市的苏州，旅游发展水平处在全国前列，作为苏州“双面绣”旅游的另一面，苏州工业园区有着丰富的自然、人文和商务旅游资源，拥有国家AAAAA级景区——金鸡湖景区和国家级旅游度假区——阳澄湖旅游度假区，苏州工业园区“空中梦想家”、金鸡湖帆船赛、金鸡湖马拉松、阳澄湖半岛骑遇……每每成为市民游客津津乐道的全域旅游新亮点。

金鸡湖景区：国际商务旅游目的地

金鸡湖景区拥有世界第一天幕、亚洲最大水上摩天轮、水墨长堤李公堤、湖滨大道·圆融雕塑、月光码头、桃花岛·玲珑岛、春到湖畔、金鸡湖大桥·瀑布等八大景观，也是诚品目前在大陆的首家分店，展开未来之翼的苏州中心、闻名中外的“大秋裤”的所在地。

作为“国家商务旅游示范区”集中展示和核心区域，金鸡湖景区无疑是全方位反映园区商务旅游面貌的一面镜子。金鸡湖景区商旅文体展多个业态高度集聚，“会、展、吃、住、行、游、购、娱”八



夜色下的苏州金鸡湖美轮美奂。

(晓苏 摄)

要素自然融合，促进了景区的持续繁荣。与园林古城交相辉映，共同构成苏州“古韵今风”双面绣，向海内外游客充分展示国际商务旅游目的地地的独特魅力。

此外，还有许多好消息自金鸡湖畔传来：2018年，与大家阔别已久的金鸡湖音乐喷泉将与大家见面、金鸡湖慢行绿道（包括慢行步道、骑行道）为市民游客提供了一个健身、休闲、娱乐的场所，满足大家户外活动的需求。从本月起至春节期间，金鸡湖景区内举办各种丰富多彩的主题活动，包括：文博中心音乐剧、舞台剧；摩天轮乐园门票买一赠一活动（截至2017年12月31日）；新光天地音乐圣诞特别企划活动；诚品书店亲子互动主题派对、圣诞合唱派对、新年音乐会等。

位于金鸡湖东斜塘河畔的斜塘老街，是一个以文化旅游为特色，具有浓郁江南水乡记忆和人文情怀的商业街区。它在具有760多年历史的斜塘镇原址上重建，通过

仿古建筑、苏式园林、绿化园艺、休闲业态等方面的规划设计，将传统人文和现代商业进行了有机融合，打造成集餐饮、购物、娱乐、文化等功能为一体的时尚休闲街区。

阳澄湖半岛度假区：滨水休闲养生度假胜地

阳澄湖半岛旅游度假区，为第一批国家级旅游度假区，位于苏州工业园区北部、阳澄湖南岸，区域总面积24.39平方公里，含内湖水域面积9平方公里。整个半岛旅游度假区不仅四季景色宜人，还将养生及养老的度假概念注入度假区中。除了精品酒店集群，位于阳澄湖半岛度假区的奕欧来旅游购物村也是度假区的一大特色。

半岛旅游度假区的每个角落灌注着天人合一理念的所在，在这里，你能最大限度地感受到森林的意趣。半岛的植物景观将着力打造四季有花有色彩，春天杜鹃的火

红、樱花的浪漫；夏天荷花的粉嫩娇艳；秋天的银杏金黄和北美枫香的层林尽染交相辉映；冬天的长绿忍冬植物令萧条的季节有如春天。目前已建成的开放式公园已有3个——莲池湖公园、仙樱湖公园、云杉湖公园。

置身阳澄湖半岛，不仅能享受自然亲水的精致景观，感知丰富深厚的多元文化，更能沉浸在宁静纯美的生态绿林，体验新颖独特的旅游项目、时尚高端的商业载体。勾勒“地理上紧邻城市、心理上远离城市”的独特魅力，阳澄湖半岛旅游度假区处处散发着宜观宜赏、宜游宜玩的休闲度假氛围，绘就“现代化、国际化、园林化新型滨水休闲养生度假胜地”，演绎逐水而居幸福生活。

同样，阳澄湖半岛也在近期推出各类“趣享”冬日活动，包括儿童平衡车公开赛、半岛定向达人争霸赛、重元寺新年祈福、新年舞狮以及“福犬迎春”艺术展、定格半岛摄影大赛等。（王颖）

在运动中寻找快乐

九峰镖王争霸赛暨迎新体育大联欢完美收官



瑜伽教练向村民们讲授正确的瑜伽动作。（洪慧镜 摄）

12月10日，伴随着九峰镖王争霸赛决赛和迎新体育大联欢的举行，历时一个月的“体育社团走一线，共建新时代健身园”系列体育健身活动在九峰山社区活动中心完美收官。来自九峰山社区的村民、驻地部队和企业员工及幼儿园的小朋友近2000人次参加了本次系列活动。

市体育总会专职副主席任乐波在谈及此次活动的目的时说：“随着我国社会基本矛盾的转化，人民群众对体育健康的美好生活需要日益增长，市体育局、体育总会本着服务群众需要的宗旨，在党的十九大精神和‘健康中国’战略指引下，通过在基层普及体育项目和健身理念，在活跃基层体育文化的同时，大力培育发展群众身边的体育组织。这次活动也将为全市体育社会组织改革积累经验，为各地探索建设‘新时代健身园’提供范例。”

他还说：“通过这次活动可以深切感受到群众的健身意识日益增强，通过公共体育产品的有效供给，让村民、驻地部队和企业员工接触飞镖、瑜伽等时尚、趣味的体育运动项目，进一步激发了他们的健身需求。由此也培养选拔了一批热心、专业的健身骨干和体育志愿者，为下一步培育建设基层体育社会组织打好基础。”

九峰山社区的王主任深有感触地说：“此次系列活动不仅增加了居民的见识，还将区域内的村民、企业员工、部队官兵集合在一个赛场上，通过健身活动认识彼此，提高了他们的健康意识，寻找到了运动乐趣。今后社区将

继续举办登山等运动，也会将飞镖运动长期开展下去。”“九峰镖王争霸赛”决赛是本次活动的重头戏。此前，九峰山社区内9个村的村民、驻地部队和辖区企业内部都举办了飞镖比赛初赛，并各选出6名代表参加决赛。经过紧张激烈的角逐，宁波明博汽车零部件有限公司的张朝庆赢得了“九峰镖王”的荣誉称号。

在成人组的选手们争夺“九峰镖王”的同时，凯兴幼儿园的小朋友也在一旁争夺“小镖王”，蒋君浩小朋友虽然第一次接触飞镖运动，却取得了好名次，他的母亲表示会支持他参加此类活动。

比赛开始前，首先由宁波职业技术学院的同学们带来了活力四射的啦啦操表演。在颁奖前，凯兴幼儿园的小朋友和社区太极拳队也演出了好看的节目。小朋友们一个个“站如松，行如风”，展现了中华民族的精气神；社区太极拳队的整齐划一的太极剑也让人耳目一新。

与此同时，举办者还设置了活动区，准备了跳格子、套圈、指压板跳绳、水上乒乓球等四个小游戏和丰厚的奖品。村民们十分有兴趣地参与游戏，有的小朋友久久不愿离开游戏区域。

活动最后，曾在飞镖运动大讲堂向村民们普及飞镖知识的屠教练与本局的“九峰镖王”举行了一场王者对决，精彩的比赛赢得了阵阵尖叫声。（洪慧镜 建飞 张叶）

体育社团走进九峰山社区

2017上海国际教育发展论坛干货多

上周日，2017上海国际教育发展论坛在宁波落幕。来自上海、苏州、宁波多所国际学校的校长和家长们分享了专业、全面的国际教育讲座。

这些校长讲述了近年来国际学校的发展情况，不同的国际教学体系、不同的学生分别适合怎样的学校，以及相关个别学校的2018年招生要求及2017年升学情况。在现场，家长们除了对沪甬老牌国际学校作了校长面对面的咨询和沟通外，还了解了两所新

的国际学校，他们分别是宁波诺德安达学校和上海阿德科特学校。这两所学校均为大型教育集团下的新增学校点，属于K12学校，适合幼小初高各个阶段的学生入读。两所学校均将于2018年9月开始正式招生，现阶段有兴趣的家长可以作提前了解和入学考试。

论坛上不少课程受到了家长的积极关注。比如上海交通大学继续教育学院a-level课程中心的“哈佛班”。据了解，交大a-level“哈

佛班”有高达67%的美国top50录取率，且本身教学课程较为适合宁波孩子。此外，由宁波瀚森教育带来的全美排名第八的杜克大学领导力课程讲座也成了家长们新关注的热点。据瀚森教育杜克领导力项目负责人来郁凡表示，在留学规划趋于提前化和全面化的当前，孩子的个人特色和综合实力将成为未来新的竞争点。不少曾经通过瀚森教育参加过杜克领导力课程的学生都申请到了美国top50的名校。他们能申请到名校，并不

是因为他们收获了杜克本校导师的推荐信，而是因为他们在为期2周的课程中，他们把自己的兴趣和专业知识结合，由导师做全程的作品指导和未来规划，用兴趣、坚持、专业结合优秀的作品和标化成绩打动了名校的招生官。来女士还介绍说，杜克大学领导力课程较为适合初二至高一阶段的学生，可以用来帮助他们在入读国际高中前了解自己，挖掘自己的潜能，提高领导管理能力，突破自己过去的局限。（王颖）

融入绿水青山 畅享天然文成

浙江马拉松精英赛暨全国媒体人马拉松挑战赛收官

近日，2017浙江马拉松精英赛暨全国媒体人马拉松挑战赛在温州文成县体育中心鸣枪收官。曹少波、郑芝玲分获男女组冠军，龚奇、王维琳夺媒体组男女冠军。

本次赛事下设半程马拉松（21.0975公里）、小马拉松（12公里）、迷你马拉松（5公里）三个项目，共分精英组、媒体组、健身组、

体验组四个组别，参与总人数7300人，其中参赛运动员5000多人。各项目起点均设在文成县体育中心。

今年，除了延续2015年的比赛模式，还增加了全国媒体人马拉松挑战赛与健身组别（小马拉松），名称也是全新升级，旨在打造“赛中赛”的新模式。（奕奕）

主流品牌助力二百67周年店庆



二百店庆活动现场。

(小包 摄)

近日，宁波第二百货商店迎来67周年建店庆。此次周年庆活动非常抢眼，现场制作派发的赵大有金团也聚集了大批顾客前来参观。

作为一家拥有67年历史的百货商店，宁波二百以诚信为本，历久弥新在甬城市民中拥有良好的口碑。67年的岁月足以让一个襁褓中的婴孩变为白发苍苍的古稀老人，宁波二百却历经风雨始终屹立在三江潮头，成为宁波商界的传奇“常青树”。此次店庆前三天，三枪爆品平均每一分半钟卖出一件。12月10日，中国黄金“裸价”来袭，一楼大厅人山人海。不过当天没有挑选到合适的黄金珠宝的朋友们也不用担心，12月16日，宁波二百周大福超级品牌日袭来，足金饰品每克优惠60元，12月17日将是老凤祥超级品牌日，足金饰品优惠50元每克。

本次活动“爆品”销量十分给力，目前在售的还有仅售199

元的全棉罗莱被，五楼波司登爆款羽绒服399元，四楼依布棉衣198元，三楼三枪鹅牌全棉男女套装99元两套，二楼意大利康爆款女鞋99元一双等。

据了解，此次二百67周年建店庆活动将持续至12月17日，全店商品“感恩价”酬宾，实折实扣。实付满1000元还立减50元，以此类推。同时，二百联合甬工“惠”将在12月15日至12月17日三天，顾客在享受建店庆优惠的基础上，刷甬工会5·1服务卡消费，再享满300元减50元优惠，每卡限享一次，最高限优惠50元，限领400名哦。

此外，除了购物实付2800元，黄金珠宝实付5000元即可领取店庆券一把。即日起至12月14日，顾客购物消费实付满1670元，还可以参与大转盘抽奖活动一次，奖品种类丰富。现在的您是不是坐不住了呢？那就赶紧去二百选购吧！（奕奕）

休闲悦读

“药”为你好，这么用药没毛病

过去的20年间，中国的疾病模式正悄然发生转变，慢性病已成为影响生命和健康的最主要因素。

其实，对于人的健康和寿命来说，医疗服务条件的影响只占8%，而生活方式和行为则占到60%。根据世界卫生组织的总结，通过生活方式和行为的调整可预防80%的心脑血管病和2型糖尿病，55%的高血压和40%的肿瘤。而生活方式与行为的调整首先取决于大众健康素养的提高。

这本书围绕生活中常见“名药”，安全用药常识，常见病用药，老人、孕妇和儿童等特殊人群用药，打家庭药箱和走出用药误区等6个方面，利用全国50多家三甲医院医生撰写的“百姓药房”用药干货科普文章，帮助普通大众解答用药疑惑，理顺用药常识，走出用药误区，管好家庭药箱，告诉大家“药”为你好，这么用药没毛病。



书活动 扫二维码参加抢