

“甬马”，在城市“绿肺”中快意奔跑

记者 戎美容
鄞州区委报道组 徐庭娟
通讯员 张超楠

明天，宁波马拉松（简称“甬马”）即将开跑，这场久违的重逢定在了鄞州东钱湖。鄞州作为宁波中心城区首个天然氧吧，无论是负氧离子浓度、森林覆盖率，还是人居环境、气候等方面，均达到了国标级的硬指标，而东钱湖更是其中的佼佼者，被誉为城市“绿肺”，此次“甬马”口号“钱湖氧吧，快乐甬马”也正是点睛之笔。

此次组委会和主管部门精心设计的路线，实现了真正意义上的环湖赛道，不仅能让跑友们一路上欣赏钱湖美景，还能在赛程助力上体验一回“森呼吸”。东钱湖的马山湿地、下水湿地都将与半马跑友相遇。这两个绿色生态公园集生物多样性、景观多样性、生态持续性于一体，是生态滨水景区的典型代表。

既然是“绿肺”，自然少不了绿色版图。据悉，东钱湖现有国有山林面积约2.44万亩，森林覆盖率超过90%。全马跑友将经过福泉山，福泉山约有山林15750亩，无论四季如何交替，这儿依然一派树木葱茏、风光秀丽的画卷，更有一山观湖海，万翠拥福泉的美誉。



城市“绿肺”东钱湖。

(东钱湖旅游度假区管委会供图)

植被供氧还需要科技“卫士”守护。东钱湖紧紧围绕工业废气治理、机动车船舶污染治理、城市扬尘治理开展工作，东钱湖鄞县大道机动车尾气遥感系统项目的投用将进一步加强对途经东钱湖的重型柴

油货车等移动源的污染防治。另外，在现有莫枝水厂国控点基础上，增加行政中心、梅湖农场、陶公岛奕大山、象山服务中心、福泉山5个小微站点建设，实现PM_{2.5}、PM₁₀和扬尘全区域监控覆

盖。正如“甬马”新闻发布会上所言，这将是一次真实版“人在画中游”的体验，在浙江第一大天然淡水湖——东钱湖畔，感受天然氧吧的魅力，一起快意奔跑。

展现宁波“冠军”实力

7家单项冠军企业组团参加“甬马”



东方电缆员工2019年参加宁波国际马拉松时的合影。(受访单位供图)

本报讯（记者殷璐）阔别3年的“甬马”回归了。明天，众多马拉松选手将齐聚东钱湖畔，展示马拉松运动的风采。与往年不同，今年除了汪顺这一奥运冠军作为形象代言人外，宁波7家

国家级制造业单项冠军企业也将组织70人参加“甬马”，展现宁波奥运冠军之城及制造业单项冠军之城的“双冠”实力。

“我们东方电缆是一个青春洋溢且勇于挑战自我的团队，而‘甬

马’是一个展现我们团队青春活力的舞台，更是展现宁波人民热情的舞台。”宁波东方电缆股份有限公司党委书记、市场总监邱斌告诉记者，自第一届“甬马”举办以来，东方电缆年年不落。

在他看来，“甬马”的举办，向全世界人民展示了宁波这座城市的亮丽风景、人文底蕴、产业优势，让更多的人来到宁波、了解宁波，发现宁波之美。这将进一步提升宁波城市的美誉度，体现政府部门高效的组织能力，并在当前复杂多变的大环境下提振民众的信心。

据邱斌介绍，今年东方电缆组织了14人参加。“无论是制造业单项冠军的打造，还是参加宁波马拉松，都蕴含着企业和个人坚韧不拔，勇于挑战自我、突破自我的精神意志。它将沉淀为一个企业的文化底蕴，最终更好地服务社会。”邱斌说。

除了东方电缆，日月重工此次也组织了3人参加“甬马”。张彦是日月重工管理部体系主管，平时

爱好运动的他今年主动报名参加欢乐跑。

“今年代表公司参赛，我感到非常的荣幸。”张彦说，虽然进入公司并不久，但作为国家级制造业单项冠军的日月重工令他印象深刻。坚韧、专注、创新让深耕风电铸件细分领域的日月重工于今年成功晋级为国家级制造业单项冠军，“马拉松比赛同样需要坚韧、专注的意志，希望此次参赛能够展现公司单项冠军的风采。”

“宁波是奥运冠军之城，并正在全力打造制造业单项冠军之城，举办马拉松赛事能够让我们更好地了解、学习运动员顽强拼搏的精神。”艾克姆新材料总经理助理李培培告诉记者，作为今年新晋的制造业单项冠军，该企业此次共组织了15人参加“甬马”，“我们希望通过参加此次马拉松比赛，向全世界展现艾克姆新材料勇于拼搏、坚持不懈的企业精神。”

寒潮来袭，“跑马”要注意什么？

记者 林海

据市气象台昨天6时发布的寒潮警报：北方寒潮正在东移南下，我市气温将明显下降，预计日平均气温的降温幅度可达9℃至11℃。气温骤降，准备参加宁波马拉松的跑者需要注意什么？记者昨天就此采访了相关专业人士。

有关人士指出，低温对身体产生的影响主要包括神经、肌肉、血管运输和免疫等方面，建议跑者充分评估运动风险，谨慎参与冬季长跑活动。“在低温条件下跑步，容易造成马拉松参赛者运动损伤和跌倒的风险。”

可以预见的是，这次寒潮对宁波马拉松的参赛者及赛事组织均是一次考验。“对于那些长时间没有参加比赛和系统性训练的跑友来说，建议在赛前做好身体状态评估，在比赛中一定要注意量力而行。”宁波市体科所康复治疗师、奥运冠军石智勇保障医生李居权说。

气温较低，跑步要注意保暖。马拉松跑者、李惠利医院重症医学科副主任医师许磊建议：“参赛前，建议运动员一定要做好充分的热身活动，防止比赛开始时肌肉过于僵硬，以及在比赛中肌肉拉伤。”冬季户外跑步中的服装要兼顾排汗、保暖和防风防雨。“建议做

好运动前的肌贴保护，准备好足够保暖且不影响呼吸的头部防护装备。”李居权说。

冬季跑步消耗的能量会比其他季节更高，所以建议跑者多吃一些蛋白质含量较高的食物。而运动流汗也会导致很多维生素和矿物质的流失，因此还应多吃深绿色蔬菜等。另外，在跑后大量出汗的情况下，过量饮水可能导致“水中毒”，建议适量、适速饮水。

“为预防肌肉抽筋，跑者可以饮用电解质胶浆或饮料等，在补充运动功能饮料的同时，可以补充一些姜茶。”李居权说，在终点站，最好有亲友准备好棉大衣或羽绒服等等候跑者。

新闻多一点

冬季跑步穿衣指南

- ① 10℃以上：短袖或无袖T恤/短裤；
- ② 4℃到10℃：轻薄运动衫/全长跑步裤；
- ③ -1℃到4℃：长袖T恤/跑步裤/运动衫；
- ④ -6℃到-1℃：长袖T恤/跑步紧身裤/保暖衫/长裤/轻便跑步夹克/帽子/保暖手套；
- ⑤ -6℃以下：对于大多数人来说，还是待在家里吧。

用心铺就政务服务“快车道” 党的二十大精神进机关



记者 徐欣 通讯员 勇机轩

江北区针对线上办事群体推出“政务服务·每月我直播”活动，通过按月设置“卫生许可”“企业开办”“养老”等专场，由专业人员担任主播，重点讲解政务服务政策、网上办事操作流程等内容。

“党的二十大精神指出，要以巨大的政治勇气全面深化改革。我们把政务服务‘一件事’集成改革作为重要抓手，持续优化完善服务流程，努力营造更好更优的政务服务环境。”江北区审管（公管）办相关负责人表示。

图难于其易，为大于其细。以党的二十大精神为指引，江北区乘着数字化改革的东风，将学习成果转化为生动实践，用心铺就政务服务“快车道”。

市政务办全体党员干部在专题学习党的二十大精神时一致表示，要不断把党的二十大精神学习和成果转化推进政务服务、公共资源交易工作高质量发展、推

进现代化滨海大都市建设的强大动力和实际成效。下一步，将强化顶层设计、谋实具体举措、明确工作重点，拿出一批“硬核”成果，坚持强化作风建设，驰而不息改进作风，努力锻造一支高素质政务服务队伍。

为学习宣传贯彻党的二十大精神，帮助大家更好地学深悟透党的二十大精神提出的新思想、新论断、新部署、新要求，市直机关工委在党的二十大精神进机关首场宣讲会上，邀请党的二十大精神宣讲团、北仑区大碇街道灵峰工业社区党委书记史孟艳作宣讲报告。

近期，全市各级机关党组织掀起党的二十大精神学习新热潮。市直机关工委将根据中央和省、市委的统一部署，持续开展党的二十大精神进机关宣讲活动，发动广大党员干部切实把党的二十大精神转化为干事创业争先的强大动力，奋力走在新时代新征程的前列，奋力冲刺经济社会发展“全年红”。

宁波市新闻工作者协会 第九届理事会第一次会议召开

本报讯（见习记者伍慧）昨天上午，宁波市新闻工作者协会第九届理事会第一次会议在市行政会议中心举行。浙江省记协主要负责人到会祝贺，兄弟城市记协发来贺信。

会议希望市记协 and 全市新闻工作者牢记职责使命、与党同向同行，勇于拥抱变化、创新理念打法，着眼凝心聚力、加强自身建设，为现代化滨海大都市建设作出更大贡献。

市记协第八届理事会主席徐正作了《宁波市新闻工作者协会第八届理事会常务理事会工作报告》。

自2015年6月市记协第八届理事会第一次会议至今，我市新闻事业取得长足进步，新闻宣传成绩显

著，媒体融合稳步推进。今后五年，市记协将以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入学习宣传贯彻党的二十大精神，充分发挥党委和政府联系新闻界的桥梁纽带作用，保持和增强记协组织的政治性、先进性、群众性，以增强“四力”为抓手，深入开展“三项学习教育”活动，坚持开拓创新、求真务实，推动“记者之家”建设迈上新台阶、开辟新局面，为繁荣和发展我市的社会主义新闻事业，为把我市建设成为现代化滨海大都市作出新贡献。

会议审议通过了市记协第八届理事会工作报告，选举产生市记协新一届常务理事，徐正当选为市记协第九届理事会主席。

宁波部署根治欠薪冬季专项行动

本报讯（记者周琼 伍慧 通讯员任社）昨天，省市区三级专门召开电视电话会议，部署根治欠薪冬季专项行动。

据了解，市把根治欠薪和保障农民工工资支付工作纳入争先创优考核体系，实施“一点受理、内部流转”劳动维权服务机制。今年，全市处置欠薪纠纷17785件，为3.1万名劳动者追回拖欠工资近4.8亿元。在全省保障农民工工资支付工作考核中，我市已连续4年获评A级。

据悉，针对欠薪案件的焦点、难点和堵点，市着力压紧压实根治欠薪工作责任，全面全域开展风险隐患排查，从严从重

打击违法违规行。记者了解到，目前，我市已组成6个联合执法检查组，针对工资支付情况实施联动，排查欠薪风险隐患，力争农民工工资的“应付尽付、应得尽得”。市还狠抓源头治理，6部门联合出台《宁波市工程建设领域农民工工资专用账户管理实施细则》，对建筑装饰装修和普通民用建筑2个项目欠薪多发、高发问题，将人工费用总额占比提高至30%和25%，切实筑牢制度防线。目前，我市仍在不断强化人社、公安、法院、检察院等部门协调联动，依法坚决打击欠薪违法违纪活动并不断健全企业守法诚信档案，建立“欠薪失信黑名单”，让失信者“一处失信、处处受限”。

我市多部门联动，宣传防欠薪的相关政策，联动处置降低欠薪风险。

兴税护成长，宪法宣传进校园



近日，象山县税务人员走进象山县技工学校开展“兴税护成长，宪法宣传进校园”宣讲活动，以图文结合、问答互动的形式，引导学生熟悉宪法、了解税收，当好新时代宪法权威的维护者和依法诚信纳税的践行者。（董娜 梁浩 摄）

最高可贷1000万元！

宁波创新推出首个“非遗贷”金融产品

本报讯（记者廖惠兰）最高可贷1000万元！昨天，在象山举行的“非遗贷”助力乡村振兴融媒体行动暨“非遗贷”产品发布会上，宁波正式推出全市首个“非物质文化遗产项目”创新金融产品（简称“非遗贷”），为宁波非遗产业化发展提供金融支撑。

“非遗贷”是宁波市文化馆、宁波市非物质文化遗产保护中心、宁波日报报业集团联合宁波市融资担保有限公司、中国农业银行宁波市分行营

业部文化创意支行，为具有轻资产、弱担保特点的非遗项目经营性小微企业量身打造的一款创新金融产品。

在额度方面，企业最高可贷1000万元。其中，纳入宁波市级非物质文化遗产贷款利率最低可至同期同档LPR-30BP，纳入国家级非物质文化遗产贷款利率最低可至同期同档LPR-50BP。

“我们‘非遗贷’产品具有

‘无须抵押’‘利率低’‘贷款额度高’等优势，而且手续简便，在资料齐全的情况下，从提出申请到放款，一般20个工作日可完成。”中国农业银行宁波市分行营业部文化创意支行行长杨晓琳介绍。

活动现场，中国农业银行（宁波文化创意支行）与非遗项目传统木结构古建筑建造技艺代表方宁波唐涂宋地旅游开发有限公司，共同签署“非遗贷”意向合作协议。

据悉，宁波作为海丝古港“活

化石”，8000年的历史文化孕育了资源丰富、形态多样的非物质文化遗产。至今，宁波拥有国家级非物质文化遗产代表性项目28项、省级105项，国家级非遗代表性传承人16名、省级传承人101名。

“‘非遗贷’可以通过金融力量激发非遗产业的活力，推动非遗文化的不断出圈，进一步助力非遗企业、工坊、工作室的高质量发展，推动非遗融入乡村振兴、共同富裕的大战略。”宁波市文化馆馆长孔燕表示。