



带着宝宝一起迎新长跑



让狗狗也一起跑吧

新年第一天 万人长跑迎新 九峰登高祈福

□记者 顾嘉懿 通讯员 孙国栋/文 胡龙召/摄

昨天是2016年的第一天,早晨7时,宁波国际会展中心曙光微露,一年一度的宁波市迎新年群众健身长跑活动在此起跑,近万名市民迎着旭日跑完4公里,为新年加油。早上10点,九峰山网岙景区山岚渐散,全国新年登高健身大会宁波北仑会场在此鸣炮,登山爱好者们登高遥望,为健康祈福。

元旦长跑已连续举办33届

元旦健身长跑是我市迎新年的一项传统体育活动,从1984年创办以来,已连续举办了33届。伴随着《运动员进行曲》,来自全市69个机关事业单位与社会团体的近万名市民有序开跑。健身跑不是竞技性质,形式自由,队伍里出现了不少有趣场面。有牵着自家宠物狗一起狂奔的,有推着婴儿车跑起来的奶爸,边跑边滚铁环的老人家在人群中也很醒目……

今年的长跑路线为:从宁波国际会展中心1号馆前广场出发,途经国际会展中心东门、海晏北路、民安东路、河清北路、宁东路、江澄北路,至宁波国际会展中心广场自行解散,全程约4公里。

负责在起跑处带跑及维持终点秩序的陈欣佳是浙

江大学宁波理工学院的大二学生,和该校90余位同学一起担任今年元旦长跑的志愿者。来之前,她没有想到现场气氛会这么热闹,“早上太阳出来前还是挺冷的,又有点雾蒙蒙,可大家的热情都很高。元旦假期早上能看到近万人聚集,一起热热闹闹的,让我感到很惊喜”。宁波大红鹰学院轮滑社来了14位同学,4公里的距离对玩轮滑的人来说不过十几分钟一晃而过,不过社长尹学文觉得大家一起参与其中才是最重要的,“前一天晚上我们还在一起包饺子,一起跨年通宵,感觉很温暖”。

出发现场,体育部门还安排了专业轮滑、“甬江健身操”、广场舞等节目表演,为长跑活动热身暖场,营造氛围。跑完4公里的市民均获得了主办方统一印制的完跑证书。

登山健身兼为亚运祈福

北仑九峰山网岙景区登山大会是2016全国新年登高健身大会的宁波会场,设立的目的在于同北京八达岭、衢州江郎山北南中心会场一起为2022年北京冬奥会和2022年杭州亚运会祈福、助威。

和健身跑一样,健身登高在时间上也非常自由,只要在当天9:00至16:30之间完成任务的都能获得纪念证书。全程设3个闯关点,分别是在九峰瀑布留影,在松风茶庄敲响得胜鼓以及在海拔499米的九峰之巅挥旗留念。这对登山爱好者来说没什么难度,重在参与。

有四位宁波工程学院大四的男生,他们是同一寝室的室友,早上7点就从学校出发了,搭乘组织方安排

的大巴前来。来自贵州的学生徐利华表示,在宁波读书这些年他相继去过福泉山、四明山等地,江南的山色、地貌同他家乡有很大区别,“贵州的山更陡一些,群峦起伏,而宁波的山不多,相对平缓,比较适合日常健身”。

谢荣芳一家三口也是早早到现场,他们是通过宁波大自然户外俱乐部报名的。因为体验后感觉比较好,近年来该俱乐部组织的活动,他们都会尽量参加,已把宁波周围的山几乎走遍了,“五六年前登山的人还不多,而现在凡能爬山的地方总能碰上人,可见‘全民健身’越来越红火”。

据不完全统计,昨天参加登山的市民也达近万人。

市足协杯产生新霸主 D.P队元旦夺冠

本报讯(记者 戴斌) 昨天下午,“飘逸梳业·特尔漆”第31届宁波市足协杯赛落下帷幕。这项甬城足坛历史最悠久的传统赛事于新年第一天产生了新科冠军:D.P队在决赛中以3:1战胜柏人艾电子队,首夺市足协杯桂冠。

宁波D.P足球队成立于2012年,前身是由几名四中校友在1999年组织成立的火焰队。火焰队曾经在2000年高中赛事获得冠军,那年在宁波晚报杯高中组决赛中输给了当时的天童足校的球队,屈居亚军。2012年球队更名后即取得了市足协“快乐杯”冠军,之后随着高水平球员的加入,体现出了越来越强的战斗力。

本届市足协杯赛共有30支球队参加,比赛采用了全新的赛制,宁波足球网还对决赛进行了网络直播。除新科冠军外,其他名次靠前的队伍分别是:柏人艾电子队名列第二,核力白沙队获得季军,宁波一翔队、宁波大学队、飘逸梳业队分获第四至第六名。

学剪窗花 学做线装书 天一阁里过元旦 不仅开心还长了知识

本报讯(记者 陈晓旻 通讯员 李瑶瑶 乌莹君) 元旦佳节,天一阁书画艺术院里欢声笑语不断,上午的巧手剪窗花活动和下午的学做线装书活动,不仅让大家开心地感受到了喜庆的节日气氛,还学到了不少实用的知识,收获满满。

窗花是中国古老的传统民间艺术之一,已有上千年的历史,传说为了纪念颡顼、黄帝、后羿与一只金乌的大战,人们剪纸将这场战斗记录下来,贴在窗户上,于是留下了元旦贴窗花的习俗。罗枫是中国国际剪纸协会副会长,他昨天不仅带来了自己的许多剪纸作品和出版的剪纸书籍给大家欣赏,还教大家剪囍字。只见他把一张红纸对折,去掉多余的部分,然后再对折,“大家学着我的步骤剪就能剪出一个囍字,如果再变换一下剪法,这中间就能出现一个爱心。”在他的指导下,一张张红彤彤的囍字窗花很快便出炉了。接着罗老师还教大家剪大红灯笼,“灯笼中间剪出一个‘申’字,因为2016年是猴年,申猴”。一位姓宋的市民带着孙女一起来学,孙女很开心地说:“今年过年,家里要贴我亲手剪的窗花。”

而下午的“学做线装书”活动就没像剪窗花那么简单了。带领大家制作线装书的是来自天一阁修复部的王老师,她先向大家介绍线装书的诸多优点,“线装是中国独有的古籍装帧形式,从明代才开始出现。线装书装订由于不需要用浆糊,在潮湿的气候中可以防虫,因此更适合典籍的保存”。

大致地介绍完后,王老师开始为大家一边演示装订过程一边简要讲解装订步骤。“是什么线能保证线装书如此稳固,不论怎么翻翻折折都安然无恙?”王老师告诉大家,其实线装书坚固的“秘籍”不在神奇的线,而是藏在书皮下的小小“纸捻”。纸捻是一种特殊材料的宣纸,虽小但作用可不容忽视,在书籍脱线之后,正是这纸捻保证了线装书的坚固。王老师演示完,围观者们立刻行动起来,穿针、引线、打结、收口、贴书签……“玩”得不亦乐乎。一位年轻人表示:“之前连线装书都没有看过,没想到今天自己动手做了一本!”体验过程持续了一个小时,虽然最后的订线步骤让有的参与者有点儿犯难,可在专业老师的帮助下每人都做成了一本线装书。



罗枫老师教大家剪囍字。 李瑶瑶 摄

体彩开奖公告

大乐透(第15153期):
01 07 22 27 33 02 11
6+1(第16001期):6 8 8 8 0 0 8
20选5(第16001期):02 04 15 18 19
排列3(第16001期):8 2 8
排列5(第16001期):8 2 8 1 3



决赛现场。 记者 胡龙召 摄