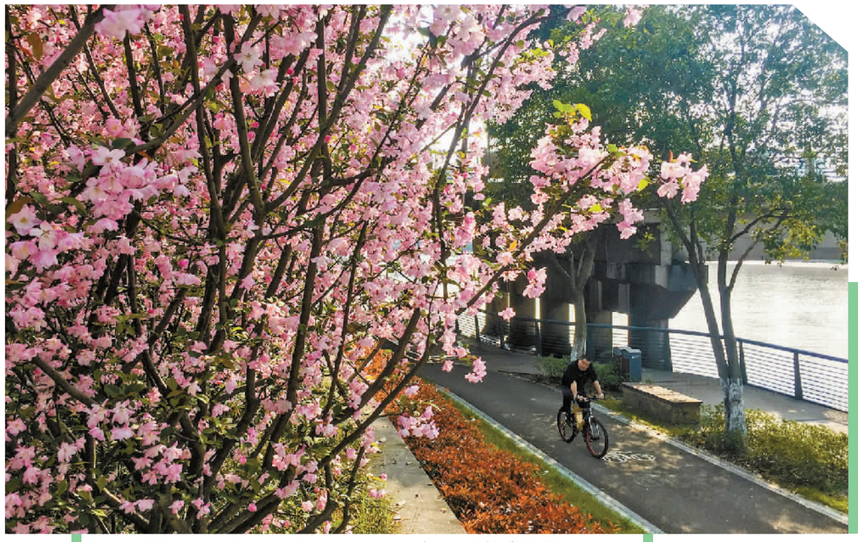


江东南路上的沿江游步道。记者 唐严 摄

杭州滨江那条最美跑道在朋友圈刷屏

宁波已有800公里绿道

不少绿道很有特点，更有很多“小而美”

一边是无敌江景，一边是一眼望不到头的“十里樱花”，蓝红色相间的塑胶跑道在脚下蜿蜒……最近，杭州滨江的这条跑道以“盛世美颜”在宁波人的朋友圈里也火了一把。能跑、能行、能骑，类似的慢行系统可称之为绿道。很多宁波网友问：阿拉宁波是否也有必要打造这样的网红绿道？

其实，宁波一直在致力于绿道建设，有延绵的绿道，更有很多“小而美”的绿道。昨天，记者选取了四条绿道进行了走访，并采访了相关部门和专家学者。

绿道1 宁波爱心公园

宁波爱心公园前不久才开放，前身是濠河公园。南北两端分别靠兴宁桥和琴桥，东临奉化江，是市中心规模较大的滨江公园。

昨天下午1点多，阳光正好。正是上班的点，公园里人不算多，但总能看到有人在闲庭信步。有妈妈推着婴儿车闲逛，有爷爷带着孙子往水池里捞蝌蚪，有年轻小伙骑上共享单车慢悠悠离去，有姑娘走累了往石阶上一坐，也有游客对着风景到处“咔嚓”……

刘大妈是其中一位，住在新河花园的她几乎每天都要来这里走一走。她说，这里是很多“老宁波”心中的“濠河头”所在，现在改造为宁波爱心公园了，但景没变，倒是多了一些生趣和主题。“以前我一个姐妹也住在附近，那会儿我跟她一块儿来，走累了，就在石凳上坐坐，看看夜景。尤其是夏天，坐在江边，凉风吹过来不要太舒服噢！”后来，姐妹搬走了，但刘大妈的习惯没变。

绿道2 鄞州公园一期

网友“一达”家住鄞州，每天跑5-10公里，是他雷打不动的习惯。

“白天工作忙，我一般晚上9点左右出来跑。”作为土生土长的宁波人，“一达”觉得，这几年宁波跑步的条件越来越好，家门口就有适合跑步的地方。从他家出来过个十字路口，就是鄞州公园二期，跑1公里左右，就能到达鄞州公园一期。“鄞州公园一期在宁波跑友群里很出名。”

晚上9点出来，公园里的空气特别新鲜，跑道两旁绿化郁郁葱葱，不时有一树树鲜花盛开。灯光下，花影绰绰，暗香浮动。跑道还会经过湿地区域，水风拂面，特别惬意。公园里夜跑的人不少，直到晚上10点多，才基本散去。

因为工作关系，“一达”每周都会在杭州住上两三天，也听过杭州樱花跑道的大名。“每个城市都有自己的特质，我们没有必要去效仿。”在他看来，宁波的跑道、游步道虽然离“盛世美颜”还有距离，规模也不大，但大多属于“小而美”，且靠近住宅区，既便利又实惠。“杭州的小伙伴来宁波，我经常带他们到鄞州公园跑步，他们都很羡慕，说环境好，离居民区又这么近。”

绿道3 滨江绿道

昨天下午1点多，和丰广场后面的滨江绿道，绿柳袅袅，桃李芳菲，天光云影在江心徘徊，随手一拍就是类似明信片的美景。

贾先生是一位马拉松爱好者，昨天，他沿着常规线路跑：从家附近的宁波大剧院出发，沿槐树路，经过绿岛公园的桥，到对面的滨江绿道，一直跑到和义大道，过新江桥再绕回家。这10公里跑下来，基本在中心城区，一边是壮阔江景，一边是绿树繁花。

“我对宁波城区现在的跑步条件已经很满足了。江边的公园绿地都连点成线，而且各个公园绿地绿化普遍都挺好的，跑起来方便又舒服。”贾先生说。

“我去杭州、上海、台北等城市跑过马拉松，这些城市都有专门为跑步人群打造的滨江绿道，并把滨江绿道纳入马拉松的赛道，让我们这些异地来的选手感受到这座城市的风景和氛围，挺好的。”在贾先生看来，宁波利用滨江的地理优势打造实用的滨江跑道，比打造网红跑道更有意义。

绿道4 中山西路延伸段南侧

在宁波，很多人走出家门，稍走一段路，便有绿道。在中山西路延伸段南侧，就有一条蜿蜒的绿道，不是住在附近的人恐怕不易察觉。

昨天下午2点多，从1号线徐家漕长乐站出来，头顶的太阳晒得人有些发昏，但往后走，却是一条阴凉的绿道。这里景致简单，没有多少小品，也没有什么雕塑，但不同树木盛开的花，让这里十步便是一个小景。走着走着，你还能看到梁祝文化的蝴蝶元素。这里阻隔了中山西路上的嘈杂喧嚣，有闹中取静的特质，附近居民不时来逛逛。

方亚是一个八个月孩子的妈妈。“以前这里叫甬梁线，时常有工程车经过，路况也不好，偶尔一排路灯都不亮。”方亚说，这条游憩绿道建设完工后，她就找到了这个从家里出来透透气的好地方。“孩子之前有黄疸，我们家采光不好，一直退不下去。后来我就推着她到这里来，坐着晒晒太阳。”她说，最近天气暖和了，傍晚走在这里的人很多。

方亚跟记者说，她在网上看到过杭州那条被樱花包围的绿道，不过她倒也没有“羡慕嫉妒恨”，“家门口有一条休闲安静的绿道可以走走，我就觉得挺好的”。

■专家观点 打造有自己特色的高颜值慢生活带

浙江省人民政府咨询委员会资深委员、浙江省社会学会会长杨建华昨天下午接受了记者的采访。

杨建华说，杭州的这条樱花大道，不仅极大提升了该区域的颜值，提高了居民的生活品质，也成了杭州的又一张名片。樱花大道的前身是一条交通繁忙的路，经过改造提升，才华丽转身变成了一条集散步、跑步、骑行、车行为一体的多功能综合性道路，其中可以边跑步、边看江景的塑胶跑道被不少跑友、网友称为“最美跑道”。

杨建华说，每一座城市都是非常需要颜值的，尤其当这个颜值为百姓所需、能满足百姓需求时，费心力打造就很有必要。据他了解，湖州正在打造沿太湖大堤的绿道，金华正规划打造从金华到东阳的养生绿色长廊。

“我个人认为，宁波无需效仿杭州，但打造有自己特色的高颜值慢生活带很有必要。”杨建华告诉记者，每一座城市的地理条件和城市性格都不同，宁波可以结合商帮特色、三江六岸的地理特征，在绿化配置上多一些宁波风情。他说，随着城市品质的提升，城市规划除了考虑功能性外，还可以多一些情绪和美感。

■市住建委 宁波已累计建成绿道800余公里

记者从宁波市住建委绿道建设部门了解到，宁波一直在致力于绿道建设。2014年以来，全市已累计建成各类绿道800余公里。也就是说，记者所走访的四条绿道，仅仅是其中非常小的一部分。

据相关负责人介绍，市第十五届人大三次会议上，政府工作报告中明确，在打造大花园美丽城市方面，全市要建设美丽绿道140公里。“根据任务要求，今年全市计划新建绿道约192公里，加快推进55条各类绿道建设，其中精品绿道17条。”

宁波有没有“最美绿道”？该负责人表示，宁波对绿道未有过排名或定位，不过就建设效果来说，东钱湖环湖的荧光绿道（马山湿地公园附近）、象山松兰山滨海绿道、宁海徐霞客大道非常有特色。城区的话，主要是三江六岸滨江慢行带，另外还有一些“小而美”的绿道就分布在市民家门口。

不过，记者了解到，哪条绿道最美，现在没有，但很快就会有结果。近期，市住建委牵头组织开展了宁波市首届“醉美”绿道摄影大赛和“最美”绿道评选活动，摄影大赛共征集到104组作品，吸引近11万人投票、65万余人次访问。“最美”绿道评选活动正在进行中，5月底将有评选结果。

“最美绿道”在哪里？待赛事评选结果出来后，也许“夺冠”的那条绿道也如杭州樱花大道一样，成为宁波的绿道“代言人”。

记者 陈烨 王颖

◀甬江大道旁的沿江绿道。记者 唐严 摄

▶象山松兰山滨海绿道。市住建委供图

Bank 中国光大银行
共享阳光·创新生活
要理财 到光大
国有控股 理财银行

自营创新产品 10万 1年
预期年化收益率5.60% 火热预约中

产品名称	产品期限	投资起点	预期年化收益率	募集时间	销售渠道
美元理财（保证收益型）	半年/1年	8000美元	2.80%/3.00%	3月28日-4月10日	柜台 网银
新客理财	138天	5万元	5.40%	每周一期	柜台 网银 手机银行
优客理财	150天		5.25%		
安心计划	7个月/1年	5万元/30万元	5.15%-5.23%	每周一期	
点金理财	3个月/6个月	100万元	5.30%/5.35%		柜台
精选理财	363天	10万元	5.50%	3月28日-4月9日	柜台 网银 手机银行
高端客户专享	6个月	100万元	5.60%	3月26日-4月2日	
	24个月	300万元	7.00%	3月26日-4月1日	柜台

产品名称	产品期限	投资起点	收益	产品特点
大额存单月息宝	1年	20万元	2.13%	银行存款 安全灵活 每周发行 每月给付收益 提前支取靠档计息
	3年		3.905%	

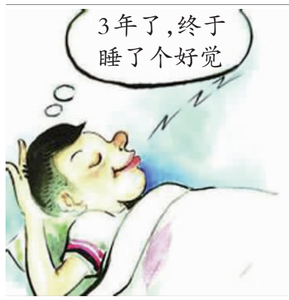
温馨提示：1、理财非存款，产品有风险，投资须谨慎。
2、全国联网发售，额度有限，售完为止。

理财热线：87231826 87296111

中国光大银行宁波分行社区支行网点信息

宁波高新区支行	姚元北路1661-1663号(宁波高新区门口M6住宅楼旁)	83893995	青林湾社区支行	青林湾河畔15-17号(青林湾三期东大门)	27650016
金家渡社区支行	金家一路4号（轩外进一号对面）	87419958	东林公园社区支行	江南美林花园123号(金林50小区东大门外邮政自提柜)	27990001
盛元新社区支行	盛元南24号（宁波新盛小区旁）	83862646	南苑湾社区支行	伟峰新天地南苑123号(伟江东南苑)	27650010
新和江园新村区支行	北仑新村江园路46号（轩村苑对面）	86960839	嘉实广场分流支行	余姚嘉实广场文山路714-716号	62569365
大榭富长新城分流支行	北仑大榭区富盛镇富海28号（大榭新江景超市对面）	86960720	世纪城社区支行	杭州湾新区世纪城金泽街68号（商贸中心对面）	63986659
海曙凤凰社区支行	北仑柯桥区凤凰路99-101号（凤凰小区太平洋证券）	86960500	西湖国际社区支行	宁海县山周路7号（西湖国际东大门旁）	23576606
白鹤街社区支行	白鹤街207-209号(欧亚中学旁)	83893987	碧春社区支行	鄞春街34号(竹杉长春小区门口)	83860986
石碶分流支行	鄞东石碶东振路144号（华盛买场对面）	88253816	古林社区支行	古林镇中心路136号（移动营业厅对面）	88034512
横溪街社区支行	横溪街道沿河路28-30号（横溪小学斜对面）	86263396	东三东新社区支行	鄞江东路276-282号(大家洞二期门口)	83860681
梅山西海分流支行	梅海新城梅兴西路316-318号（华单梅城出口）	87603982	云南西社区支行	云南路97-99号(南部社区活动中心旁)	27650007
奉化泰山支行	奉化东路218号（三江新市场对面）	83883600	溪口林中外新社区支行	溪口镇中兴中路276号(溪口大禁步行街旁)	28581611

温馨提示：理财非存款，产品有风险，投资须谨慎。



>>>近日 深睡舒深睡植物精油已引进我市，众多失眠者可体验一番。

据悉，这种精油由我国多名老中医专家研制，主要成分为缬草、白睡莲、茯神等天然植物，不经肠胃吸收，基本无副作用，只需睡前在脖颈两侧喷几下即可。

“瞌睡虫”飞到我市

北京中医学院的李教授患有多年的失眠，安眠药从每天1 片加量到每天5 片还是睡不着，反而越来越觉得头痛。

秦岭深山遇“睡草”

2008年6月份，单位组织老专家们去陕西秦岭旅游，李教授走得慢，一个人在半山腰的草丛中休息，这片郁郁葱葱的草丛上开满了淡紫色的花儿，阵阵清香袭来，老人竟然不自觉地打起了瞌睡……

这一睡不要紧，让当地的导游漫山遍野地找了他5个小时！李教授好奇了，怎么我一闻这花香就想睡觉？于是他找到一位当地老人问了个究竟，老人说：“这叫缬草，也叫蜘蛛草或七里香，当地人叫它‘睡草’，意思是谁闻见都打瞌睡！”

历史悠久的“睡草”

李教授回到北京后，查阅了很多资料，发现，其实我国早在明代《本草纲目》中就有关于缬草的记载：缬草，性味甘平，可镇静安神也。缬草，也叫蜘蛛草或者七里香。民间称之为“睡草”。目前缬草最主要的产地在欧洲，我国由于缬草野生生长环境锐减，使缬草的应用也逐渐被遗忘。李教授查阅资料还有如下重大发现：

早在18世纪中期，缬草在欧洲就作为能够镇定安神的物质被使用；

在欧洲民间喝缬草煎茶调理至少已有几百年历史；

缬草已被美国、德国、法国、英国、意大利等25个国家收入药典；

在美国或欧洲市场缬草制剂均是畅销天然植物。

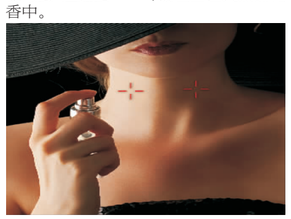
德国先进技术制精油

如果利用缬草的花香研制一种产品，岂不是对自己有很大帮助？李教授的想法得到了北京海坚国际生物科技有限公司的大力支持。经过长达三年的实验和不断改进，李教授根据中医“天人相应”的理论，将缬草与白睡莲、茯神等天然植物科学配伍，并与德国N-labor实验室合作利用其先进的德国植物萃取技术，通过全新的德国黑科技，打造成粒径（200道尔顿）的热力学稳定、各项同性、透明的均相分散体系，通过高效无毒的微米载体，同时运用拥有自主知识产权的小分子透皮技术，实现快速渗透吸收。成功研制出——深睡舒深睡植物精油。

特别提示：本品效果佳，使用后切勿驾驶交通工具或高空作业，以免发生危险。

便捷的外用方式

只需睡前在脖颈两侧各喷几次，立即像闻到“瞌睡虫”一样，被包围在天然的花香中。



■女人睡得香 延缓衰老

现代女性，工作压力大，每天晚上翻来覆去睡不着，抓狂得直想撞墙，数绵羊数到一千，却越数越清醒。如果睡眠质量高，工作效率也高。

■男人睡得香 精力更旺盛

成功精英男人，家里、公司的事一大堆，天天烦得睡不着，影响工作精力。如果睡眠质量高，精力充沛工作更带劲，生活更精彩！

■老人睡得香 长寿少生病

随着年纪增长，老人更重视健康，但睡眠质量也在下降，很多老人因为长期失眠，患有多种疾病。高质量的睡眠，为老年健康保驾护航！

失眠不吃药 一觉睡到大天亮
深睡舒植物精油
上市期间特大优惠活动，仅限前100名打进电话订购。
买3送1 买5送3
订购专线：400-9957-518 免费送货 货到付款