

李达三善泽甬体

民间体育领跑人 ②



葛桂珍 六旬大妈不简单

60岁的葛桂珍是一名跑步爱好者，也喜欢参加自行车骑行、登山等各种户外运动。“1996年一次偶然的机会有幸参加了甬江长跑队，之后风风雨雨跑过宁波的大街小巷，感到跑步给我带来无比的快乐。”她说已经把跑步当作生命中不可或缺的一部分。

当年从江夏公园出发开始业余长跑的人生，到后来参加万米长跑、半程马拉松、全程马拉松，也参加过登山、越野跑、自行车等比赛。20多年来葛桂珍一直在挑战自己，也在各种比赛中不断与年轻人比拼着活力……

“有人问我跑步有什么乐趣？你会在冬天的凌晨5点迎着刺骨寒风去跑步吗？我想说跑步真的会上瘾。”葛桂珍说跑步的乐趣甘苦自知，坚持运动的力量则来自信念，“长跑有时候是很枯燥的，我能坚持下来，自己感觉也挺不容易的。我参加过国内外各种马拉松、跑步比赛，家里放了许多奖杯、奖状，这些东西陪伴了我20多年。现在我还坚持每天跑。每次出去比赛别人都会夸我：葛大姐，你真棒！比赛时也有记者来采访我，这些都是跑步给我带来的快乐。”

49岁的时候，葛桂珍还当了一段时间报纸投递员，每天凌晨2点多就要起床，然后用自行车带着2400余份报纸，送到白杨街、苍松路一带的各个小区。“要是没有以前锻炼的底子，是吃不消这份工作的。”退休后葛桂珍对运动的热情更加高涨，“各种长跑啊，登山啊，户外比赛啊，都来叫我了，我还是都能完成的。”

作为甬城颇有名气的老年女性长跑爱好者，葛桂珍是一名“晨练派”。“我平常5点钟就出门跑步了，就是在家附近跑几圈，或者到附近的公园锻炼一下。”葛桂珍说，她和很多跑友交流过，都觉得早上跑步锻炼挺好的，“早上清静，我们的心也能静下来，感觉比较舒服。”不过她发现眼下在晨练的还是以老年人居多，“年轻人都很忙，早早上班，晚上还经常加班，睡得晚了再早起锻炼也不一定好。每个人的锻炼方式应该根据自己的情况来决定，能做到科学、适量、坚持，就是好的。”



葛桂珍

■申报方式

任何健身运动项目的典型人物 符合条件均可于9月20日前申报

2018年“李达三善泽甬体·民间体育领跑人”评选活动于2018年6月~11月进行，分以下几个阶段：民间体育人申报；媒体发布参选人信息；专家评定组预审；网络公示投票；专家评定组评定；报纸公示；表彰颁奖。最终评出2018年“李达三善泽甬体·民间体育领跑人”10名，颁发获奖证书，各奖励人民币1万元(税后)。

可申报对象为：2016年1月9日~2018年4月31日期间，在宁波市全民健身活动中涌现出来的全民健身典型人物，并且在此期间从未获得过各级政府或各级单项体育运动协会的奖励，从未获得过各级行政经费补贴。参与评选者可以个人申报，也可以通过社区、各级单项体育运动协会、社会体育组织等单位推荐。评选活动申报截至9月20日，有意参评的健身爱好者，可登录宁波市体育发展基金会网站(网址：<http://tyfzjhbnyty.gov.cn:809/>)了解评选规程详情并下载表格，表格按要求填写后打印、签名，然后将签名表格拍照发送到电子邮箱：ldsszyt@163.com。除表格外，申报内容可另附电子版申报人事迹介绍文字，同时要求上传申报人健身锻炼场景图片至少两张(横、竖构图各一)。 记者 戴斌

福彩开奖信息

七乐彩第2018087期：
01 09 12 18 19 23 24+06
15选5第2018201期：01 06 12 14 15
3D第2018201期：6 1 5

体彩开奖信息

6+1第18086期：9 8 8 0 3 5+6
20选5第18201期：03 08 12 18 20
排列5第18201期：6 2 9 6 8
(均以公证开奖结果为准)

《狄仁杰之四大天王》昨起公映 这部视效大片与宁波有些渊源

本报讯(记者 庞锦燕)时隔五年，徐克的“狄仁杰”系列昨天迎来第三部——《狄仁杰之四大天王》。一直以来，观众给“徐老怪”贴的标签都是东方、武侠、奇幻。向来天马行空的他，这次会给观众带来什么惊喜？昨天，记者观看了该片。132分钟的片长，徐克的想象力与顶尖特效再次惊艳了观众，尤其最后15分钟的人魔佛大战，彻底刷新了之前的观影体验。有业内人士表示：“这部片子里有中国电影工业的未来。”

值得一提的是，《狄仁杰之四大天王》的出品方之一是工夫影业(宁波)有限公司，该公司是著名电影人陈国富于2013年在宁波注册的。在《狄仁杰之四大天王》中，陈国富担任监制。据了解，未来两年，工夫影业(宁波)有限公司还将出品《画皮前传》《阴阳师》《鬼吹灯之摸金校尉》等一系列作品，观众有望看到更多由宁波影视企业出品的商业大片。

镇海区税务局 力推智能化办税出口退税达8.6亿元

今年以来，宁波市镇海区税务局利用大数据筛选强化无纸化管理后续风险监控，实现出口退(免)税无纸化管理规范高效。截至目前，全区生产型无纸化申报企业已达600余户，占退(免)税申报业务企业户数近七成。同时，移动APP办税平台、QQ群、微信公众号等综合服务渠道多管齐下，使出口企业充分享受到智能化办税带来的高效和便捷。

宁波杜亚机电技术有限公司专业生产管状电机，产品主要面向欧洲、南美高端市场，每月退税人民币约438万元。为应对当前贸易整体不景气，镇海区税务局主动服务地方开放发展重大战略，大力支持港口经济圈新业态发展，帮助企业实现产能、销量逆势增长。“自去年被评为一类企业以来，退税款在5个工作日内就能到账，资金的快速流动使交货率大幅提升。”该公司会计史坚群说。

截至目前镇海区出口退(免)税在案备案的出口企业共计1129户，区税务局办理退(免)税额达8.6亿元，同比增长10.82%，为镇海区出口企业高质量发展注入了强大经济活力。



开门理城事

今年，市委市政府发出“六争攻坚，三年攀高”的动员令，并将“拥江揽湖滨海”城市发展战略作为“城乡争优”的重要内容。东钱湖资源禀赋突出，发展前景广阔。随着东钱湖“城市后花园”建设，居民对美好城市环境的需求越来越高，社会各界对绿化带破损、内河环境脏乱差、跨门经营等乱象反映强烈。

东钱湖智慧城管中心会同园区内的8个协同处置部门，在全区范围内开展市容环境问题集中普查，重点采集闲置地块、城乡接合部、工地周边较严重的环境脏乱差问题。截至目前，已经通过“行走甬城，马路办公”解决各类重点城市管理类难题134件，逐步理顺了“大抓落实”机制。

从被动管理到主动发现

前天上午9点左右，记者在鄞县大道和镇岚路看到身着公用事业服装的养护人员正在养护绿地。此处是鄞州区通往东钱湖的交通要道，绿化带问题关系着城区环境品

破解“顽疾” 提升品质 东钱湖城管“行走甬城，马路办公”

质。“近期，我们通过‘行走甬城，马路办公’主动发现了绿化带破损32起。”东钱湖公用事业发展有限公司绿化管理部经理助理李霞表示，发现的绿化带破损问题均已及时修复。

东钱湖旅游度假区城市管理行政执法局副局长金皆耿告诉记者，“行走甬城，马路办公”的重点在于加大对疑难争议问题的巡查处置力度。该区依托智慧城管平台强化行业管理、属地管辖责任机制，明确责任主体和管理要求。对问题处置推诿、无故延期、工作不力的单位或部门，及时通报，进行问责追责。

“良好的协同配合机制极大地提高了问题处置效率，从被动管理变成了主动发现。”据金皆耿介绍。

马路办公常态化

记者在采访中了解到，东钱湖城管执法部门还探索出了一套长效管理机制。

“针对各类疑难争议问题，实行案件首问责任制。”金

皆耿说，智慧城管案件派遣后，第一责任部门负责案件处置过程中的协调等各类问题，没有处置完成不得回退。

东钱湖智慧城管还建立了“行走甬城，马路办公”工作群，将管委会领导和各协同单位一把手均纳入其中，各部门在日常巡查中充分发挥其主观能动性，发现的问题如属于本部门职能，第一时间予以处置解决，如属于其他部门职能，第一时间上报微信群，并由相应职能部门及时认领处置。东钱湖智慧城管还建立了协同单位联席会议制度，每月召开一次联络员会议进行工作交流，每半年一次由管委会领导主持会议总结部署工作。

金皆耿表示，下一步，东钱湖城管执法部门将继续以“行走甬城，马路办公”为抓手，实现行业巡查常态化、问题普查全域化、长效机制实体化的市容环境治理模式，确保常态长效，进一步提升群众对度假区市容环境的满意度。

记者 边城雨 通讯员 刘拥军 郭腾达 王嘉路 实习生 张文婷