

2020

2021

很酷.....

警车送回家

“这是我在2020年新年到来之际，做的最酷的一件事情！”昨天中午，林扬讲起发生在数小时前自己跳河救人的“壮举”时，虽不免有些后怕，但仍难掩一股兴奋和自豪的神情。

回家路上 看到女孩坐在桥栏上

林扬今年36岁，宁海人，现在是在高新区一家矿业公司的风控总监。1月1日零点，新年的钟声刚刚敲响。林扬结束了和朋友们的聚会，跨完年，准备回家。在鄞州区朝晖路豪汇会所旁的路上，他一边走着，一边张望着有没有出租车。就在这时，



林扬生活照(受访者供图)

跨年之后，做了件“大事” 他享受警车护送回家待遇

他注意到有个看起来20多岁的女孩坐在桥栏上。

“大半夜的，坐在桥栏上，情绪好像很沮丧，一看就不对劲。”林扬径直走了过去，也不管认不认识，不客气地让对方下来。“小姑娘，你坐在那太危险了，下面就是河，你快下来吧。”听到林扬的话，对方看了一眼后，没有理会。

林扬刚喝过酒，不免有些“话多”，就在一旁好意提醒着。女孩偶尔答复一句，“你走吧，不要管我。”

其间，女孩打了个电话，叫来了另一个女孩。但两人讲了没几句，桥栏上的女孩侧过身，动作幅度有些大。

女孩跳入河中 他赶紧下水救人

“这很明显就是准备跳下去啊，她面向河里，腿也在桥栏外面。”林扬说，他赶紧冲了上去，抓住了女孩的胳膊。对方的情绪一下激动了起来，激烈挣扎了几下，挣脱了林扬，跳进了河里，吓得另一个女孩发出一声尖叫。

林扬赶紧从桥上绕到河边，跳了下去。当时，林扬没脱鞋袜，也没将手机、钱包等丢在岸上，不管不顾地往河中间蹚过去——“我不会游泳啊，还好水不深，我就这么蹚过去的。”事后，林扬告诉记者。

这条河有十多米宽，与桥面有三四米的距离，林扬很快蹚到女孩身边，再次牢牢抓住落水女孩。“你别动，我把你拉上去。”林扬说。

河水冰冷，林扬的思维更清晰了。“你快报警！”他冲待在桥

上、尚不知所措的另一个女孩说。

接到市110指挥中心的指令后，正在朝晖路周边巡逻的巡特警4号车立即赶往现场。

“河面与河岸也有约3米的落差，直接爬是爬不上来的。”现场施救的民警告诉记者，不一会儿，派出所民警、消防员也都赶到了。大家齐心协力，以河边栏杆为依托，用救生绳将女孩绑牢后，在林扬的托举下，将女孩救助上岸。

“我把她拖到岸边，自己也快没力气了，她也不是太配合，实在难把她弄上去。”被救生绳拉上岸后，浑身湿透的林扬打着冷颤向民警介绍。女孩因寒冷和体力不支，几乎说不出话来，后被送往附近的医院救治。

警车成“专车” 送他回家

“这是见义勇为的好市民啊！”在场的民警、消防员和围观市民，都对林扬竖起了大拇指。在清点身上的财物没有丢失后，巡特警安排警车将他送回家中。

“我在河里问她了，我说‘你为啥想不开啊？’她说和男朋友吵架，男朋友不理她。我说，你跳河也跳了，现在该上去了吧？”事后，林扬告诉记者，当时他跳河救人纯粹是“一时心急”，根本没想水有多深、自己会不会游泳等问题。

新年第一天，做了这么一件善事，在林扬看来，这是十分有意义的回忆。“辞旧迎新，万象更新，希望每个人都能远离不愉快，越来越好！”林扬最后说。

记者 马涛 通讯员 叶剑峰 程华桃 陈聪

许下“健康愿”

元旦迎新健身跑 运动改变生活

2020年1月1日，迎着新年第一缕阳光，7000余名跑友汇聚在宁波市民广场，参加一年一度的元旦迎新跑活动。

我市迎新跑活动自1984年举办以来，一直是宁波市市民积极参与的群众性体育活动。今年迎新跑活动由宁波市体育局、中共宁波市委直属机关工作委员会、宁波市教育局、宁波市总工会、共青团宁波市委主办。活动采用完全公开报名的方式，吸引7000多名市民参与。

参加迎新跑，许个“健康愿”

第一个抵达终点的李少峰是鄞州长跑协会会员，他说，用自己喜欢的运动方式来“拥抱新年”，会让精神气更足：“我坚持了几年长跑运动，多次参加元旦迎新跑，能明显感觉到运动带给自己的变化。又是新的一年，要许的愿望当然包括‘健康愿’，新年第一天，跑了第一名，也是图个好彩头。”

李少峰告诉记者，学生时期自己并不喜欢运动，四五年前在朋友的带动下开始体验跑步，最初的想法是“强身健体，释放工作压力”。如今，他已经养成每周长跑两三次的习惯，通常每次10公里左右。

“跑量是根据场地和自己身体状态调整的，有规律地运动，确实会让身体更好，现在我的心肺功能和身体免疫力都强了不少。特别是流感季节，不太担心自己会‘中招’。”李少峰说。

享受跑步，享受沿途的风景

迎新跑的队伍中，有不少是孩子和父母组成的“家庭档”，他们通过这种方式，全家一起迎接新年的朝阳。

方晨宇是镇海中心小学三年级学生，他完成了4.5公里长跑。“在学校也经常跑，参加校运动会60米，我年级第四名。”方晨宇说，他是第二次参加元旦长跑，前不久还和妈妈一起完成了东钱湖马拉松迷你跑。

五乡镇中心小学三年级女生李佳霏跑到终点，领取完赛奖牌后，站在终点继续看其他选手冲刺。“我是第一次参加，和爸爸妈妈一起跑的，不觉得累。”李佳霏说，“爸爸也是第一次跑，他平时喜欢爬山。妈妈很厉害，到千岛湖、东钱湖等地方跑过马拉松。今天我们一起跑步迎新年，希望开开心心、身体好。”

不少单位组织员工集体报名参与。来自市妇儿医院迎新跑团队的赵福青说：“这次我们团队有17人，其中有些人跑完还要赶去上班。特意赶来参与一下，就是体验一下运动迎新年的仪式感。”赵福青是“女中豪杰”，去年先后参加了杭州、绍兴、横店以及宁波本地的7场马拉松，她说，跑步的快乐除了健身外，也在于看看沿途的风景。

记者 戴斌 邹鑫



元旦迎新跑现场 记者 胡龙召 摄