

# 祝福驱散严寒

登山、奔跑、划桨板……  
宁波人以健身的方式  
迎接2021年



兴宁中学钟唯一同学正沿着姚江跑步。记者 邹鑫 摄

新年伊始，万象更新，很多宁波人选择了用健身的方式迎接2021年的到来。1月1日清晨，就有人活跃在户外，通过登山、奔跑、挥桨等运动，拥抱新年的霞光。新年伊始，万象更新，很多宁波人选择了用健身的方式迎接2021年的到来。1月1日清晨，就有人活跃在户外，通过登山、奔跑、挥桨等运动，拥抱新年的霞光。

## 300多人登九峰山迎接新年

昨天，青年北仑2021年全国新年登高健身大会宁波分会场活动在九峰山举行。上午9点，随着发令枪响，300多名登山爱好者冲出起跑线。

此次活动由国家体育总局指导，宁波市体育局、北仑区人民政府主办。活动总里程3公里，总爬升299米。线路从

九峰山网岙景区门口出发，经多处景点，到达松风茶庄后再返回起点。

登山爱好者王春波跑完全程仍意犹未尽。他说：“新的一年新的开始，我希望2021年里有更好的发展，所以想挑战一下自己，重新出发。”

## 新年，从和家人一起健身开始

基于疫情形势，有着38年历史的宁波迎新年健身跑活动改为线上打卡。模式的改变并不影响宁波市民的热情，昨天早上7点，周先生迎着新年的朝阳奔跑在新三江口公园，并完成了6公里的任务要求。

周先生说：“我是第一次参加元旦长跑，没想到改为线上了。跑的时候外面很冷，气温-3℃，但天气很好，跑道上有很多人，有人还带着宁波迎新年健身跑的号码布。”周先生平时就有健身习惯，每周二三次，跑步或打羽毛球。新的一年，他希望继续坚持。“健身是非常好的生活方式，带给我们健康和快乐，没有理由不坚持。”

钟唯一是兴宁中学学生。去年，她就和父母一起参加了元旦长跑活动。今

年虽然天气寒冷，活动模式也发生了变化，但她不愿错过一家人在一起健身的美好时刻。

昨天上午10点多，钟唯一和父母沿着姚江跑完了6公里的路程。她开心地说：“今天是2021年第一天，迎着朝阳跑步迎接新年的感觉特别美好，一路上我还遇到了几个同学。我希望以后每年的第一天都这样和爸爸、妈妈一起跑下去，把它当成迎接新年的仪式。”

2020年钟唯一和家人的旅行计划被打乱，2021年，她希望疫情快点好转，这样她就可以去英国、法国走走。“欧洲有很多世界文化遗产，书本上都有介绍，希望能够亲眼看一看。”

## “划桨板，我希望和高手过招”

55岁的游正礼是个桨板玩家。不知道他年龄的人都以为他才30多岁。昨天早上7点半，他在五乡镇政府附近的一个小码头进行岸上训练。“我每天都早起训练，今天因为是休息日，晚起来了一个小时。”游正礼说。

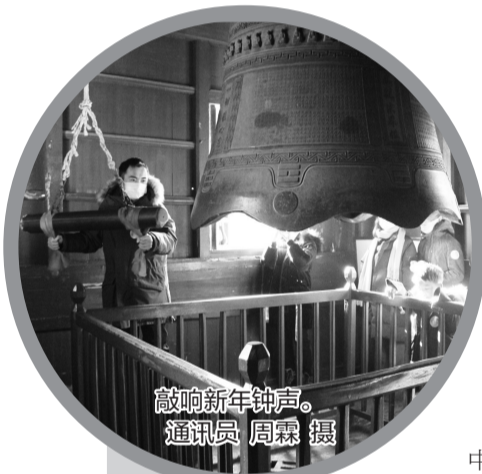
桨板是一项源于美国夏威夷的水上运动，最初是冲浪教练为了管理众多学员，直立站在冲浪板上试图获得更好的视野，后来逐渐衍生出了新的玩法：一块型号增大的冲浪板加上一支桨，有浪的时候冲浪，水

面平静的时候划船休闲，可以站，可以坐，可以跪，可以躺，怎么舒服怎么玩。

游正礼说：“我很喜欢户外运动，之前参加攀岩、爬山，2019年加入宇一俱乐部后开始划桨板。2020年在全国各类桨板比赛中拿了5个第一名。这里面有短距离的，也有18公里这样的长距离比赛。”新的一年，游正礼的愿望就是能接触更多的桨板高手。“这个项目在中国起步比较晚，只有和高手过招，我的水平才能提上去。”

记者 邹鑫

## 敲钟赏梅、探秘古建 保国寺景区举办迎新活动



敲响新年钟声。通讯员 周霖 摄

这是天一阁博物院（保国寺古建筑博物馆）举办的元旦活动之一——敲钟祈福。当天，我市医务工作者、援鄂人员及家属、市民代表共100余人依次敲响古钟，寄托祝福，迎接新春。

除了敲钟祈福，元旦假期3天，保国寺景区还准备了多项迎新活动，如迎新快乐跑，其中包含定向拓展、带领市民破译古建密码、DIY木作模型搭建体验，以及天王殿广场的现场传统木艺展示等。

昨天上午，共有50余户亲子家庭从山脚出发，跑步登高。沿途，保国寺古建筑博物馆工作人员设置了几个“障碍点”，参赛选手需完成“找一找”“搭一搭”“玩一玩”等具有挑战性的任务关卡，才能到达终点。

古建筑群内，传统木工工艺展示吸引了众多游客围观互动。木工师傅使用传统的木工工具如框锯、推刨、墨斗等，通过刨、劈、凿、敲等中国传统木匠手艺，以1:2的比例打造了一组保国寺千年大殿的建筑模型。带有童年记忆的传统木工做法吸引许多游客参与到互动和讨论中，现场气氛热烈。

时值寒冬，保国寺景区内的梅园、天王殿休闲区、藏经阁等区域前，腊梅已经傲然盛开、幽香四溢。据景区工作人员介绍，梅花的花期一般从11月持续到次年3月，元旦和春节假期到保国寺赏梅是不错的选择。

记者 顾嘉懿  
通讯员 张璐易

### 分类广告

刊登 56118880  
办公地址：海曙区碇闸街58号（都市仁和中心）20楼2011室

职场招聘 家教培训  
房屋租售 搬家搬厂  
旧货回收 征婚启事  
商务信息 法律服务

### 房产租售

厂房、旺铺出租  
云林东路957号厂房四层第三层1130m<sup>2</sup>；七层第三层1453m<sup>2</sup>；13081901628 丽园南路2号地 铁口商铺十间15888196137

### 搬家搬厂

●快捷专业搬家搬钢琴87907772  
●千禧搬家搬厂特优87778900  
法律服务  
●离婚、房产、经济纠纷87295238  
●民事商事免费法律咨询56281878

友情提醒：使用本栏目征婚信息请注意查验对方相关资料。涉及金钱财物往来，请谨慎处理，因广告审查仅涉及《广告法》要求的相关内容，敬请应征者注意自我保护。

### 个人征婚

孤独女65岁，长相忠厚，专一顾家，性格温柔，品行端正，单身多年，平时身边连个讲话的人都没有，特别是生病时没人照顾倍感无助，现诚觅一位有担当，责任心强，无不良嗜好的男士共度余生，地区、年龄、经济不限，有缘一起过年。  
联系电话：13586566448

### 房产租售

### 招租公告

白沙路街道双和社区苑711-753号9间商铺出租，面积共计1176.12平方米，有意者具体面谈。  
地址：双和社区办公室  
联系：余雪芳 63072662  
白沙路街道双和社区

### 声明公告

●中通快递遗失欧展国际货运（上海）有限公司宁波分公司一份提单，提单号CTLT09205132883，船名航次：APL CALIFORNIA 0BE85W1 声明作废

### 旺铺出售

位于中山路与桑田路交界处旺铺2间，朝向东南，面积175平方，价格面议。  
联系 13867889008 魏女士

### 北仑福寿墓园

福寿墓园地处通途路旁小港街道江家村，是民政部门公认的一家园林式公墓，七一七抗日将士陵园也安于此。园内有山有水，胜如公园。长期有每穴1—2万元低价墓让利惠民，是叶落归根的理想之选！  
公交：宁波，北仑可乘788路，789路堰山站下车转701路新凉亭站下，直达墓园，镇海乘397路孔墅岭下。  
车辆接送需提前预约：86226769、13906690756、13958217139