

从“面子”到“里子” 一再优化提升

三和嘉园的“新生”之路

“国庆假期结束后，我们小区迎来了新一轮改造，在这个节点回顾一下这些年小区里里外外的改变，我觉得很有意义……”10月8日，江北区庄桥街道三和嘉园小区业委会主任熊佩娜给记者发来了近年来小区改造的对比照。从照片中可以看到，一个原定位于经济适用限价房的老小区，在一次次改造中重获“新生”。



↑2017年改造前部分石阶坍塌、扶手腐蚀。

现在扶手、石阶整洁完好。

1 借两次改造契机，停车难、内涝等问题得到改善

三和嘉园小区建于2006年，是宁波首批经济适用限价房。在2017年改造前，小区存在基础设施陈旧老化、环境不够整洁、管理机制不完善等问题。

“2006年我刚搬来时，整个小区只有8辆车，后来车多得根本停不下。”熊佩娜拿着小区不同点位的旧照片告诉记者，作为一个老小区，三和嘉园有1000多户居民，地面停车位却只有60多个，加上小区的东门原本无道闸系统，粗放式的管理让停车问题更加严重。

2017年，小区开展海绵化改造工程，同时开展“海绵+”形式的老旧小区环境综合整治，三和嘉园抓住机遇，把长期困扰小区的停车难题也一并规划解决。“我们将绿化率和停车位两相平衡，首先将辅

路从原来的3.6米拓宽到5米，可单边停车，在沿路绿化带的基础上规划了花园式车位，还有以前居民种菜的空地，也改造成了停车场。”熊佩娜说，这样一来，地面停车位一下新增了200多个。同时，透水性极好的“海绵路面”，也彻底改变了小区以往积水坑洼的弊端。如今只要旁边的河流不发生倒灌，小区路面就不会积水，居住环境大大提升。

2020年，在老旧小区改造中，三和嘉园的“面子”和“里子”再次得到优化提升。居民楼墙体老化、漏水问题得到了解决，外立面重新粉刷，并统一安装了空调栅栏，内部楼道“飞线”被整理固定，安装了新的扶手，门禁系统和楼道照明也得到了完善。

2 组照对比之下，小区处处旧貌换新颜

作为业委会主任，这些年来，熊佩娜早已养成了随手记录小区里点滴变化的习惯，手机里存满了小区各个时期的图片。不难发现，在这几年里，三和嘉园还有许多角落变了样，居民们也因此生活得更舒适。

“现在小区又启动了雨污分流的改造工程，借这个契机，我们会同步开展消防

管道的改造，让居民住得安全放心；另外还将融入未来社区活动场地的打造，给小区里的孩子更多更大的玩乐空间。”熊佩娜说，“相信通过社区、业委会、志愿者队伍和广大居民的共同努力，我们的家园会变得越来越美，在这里生活会越来越幸福，我们期待着下个5年、10年的变迁。”

记者 陶倪 实习生 李睿清

宁波晚报发起的“十年晒幸福 最美复刻照”征集活动以来，读者踊跃投稿，其中不乏精美的作品。为了让市民朋友更好地感受十年来身边的点滴变化，在征集活动结束后，我们许你一场时光摄影展。届时，我们将在风景如画的鄞州区姜山镇未来乡村体验馆，邀优秀摄影师与感兴趣的市民一起打卡摄影展，共享幸福瞬间。也许，你拍的照片就在其中哦！

安利纽崔莱健康跑东钱湖畔欢乐开跑

宁波“健康促进科普基地”同步揭牌

10月9日，2022安利纽崔莱健康跑在东钱湖畔欢乐开跑，宁波“健康促进科普基地”同步揭牌。跑友们从东钱湖山水君澜酒店启程，沿东钱湖步道到达虾山折返至起点，活动不计名次，大家共同享受了一场酣畅淋漓的8公里快乐跑体验。

“吃动两平衡” 健康是最大的财富

安利纽崔莱健康跑自2002年开跑以来，已经连续举办了19年，今年迈入第20个年头。截至去年，安利纽崔莱健康跑已跑过北京、上海、广州等130个城市，有410余万人次热情参与，创下“规模最大的全民健身跑步活动”的世界吉尼斯纪录。安利纽崔莱四度成为中国奥运军团的合作伙伴，2016年-2020年再次成为中国奥运代表团的合作伙伴。

“我加入跑步运动才一年，原因是通过安利逐渐了解了‘吃动两平衡’的理念，产生了强烈的运动欲望。现在有空就会出门跑一跑，或者参加游泳等项目。”参加本次安利纽崔莱健康跑的领跑者鲍国宾来自舟山，他接受记者采访时表示，“健康是最大的财富，可以让自己保持激情和活力。”

来自奉化的徐金娇已经坚持跑步五六年，现在是马拉松赛场的常客。“生完二宝的时候人很胖，就下决心要改



◀2022安利纽崔莱健康跑场景。



▶宁波营养学会副理事长江玲女士和安利浙江省总监朱炼先生为“健康促进科普基地”揭牌。

变。后来找到了跑团组织，和众多伙伴一起锻炼，得到了更多指导，跑得更科学了。”她说，自己作为安利合作伙伴，在运动过程中也很注重加强营养，“看到过身边这样的例子，有的跑友运动量是上去了，但营养没跟上，结果出现了大把掉头发之类的事情。”

多年坚持下来，徐金娇的身体不再虚胖，她还担任起“家庭健康管理员”的角色，一方面每天给家人准备丰富的营养餐，另一方面把先生和两个孩子都带进了跑步队伍。“我一直相信，运动和营

养两方面对于孩子的成长和学习都有很大帮助。”徐金娇说。

“健康促进科普基地” 将推出公益活动

安利纽崔莱健康跑一直推崇贯彻“运动+营养=健康”的品牌文化理念，经过时间的验证，也获得了社会各界的广泛认可。据了解，纽崔莱一直倡导健康来自四个方面，即均衡的营养、合理的运动、充足的休息和乐观的心态。随着生活水平的提高，大众健身正成为人们

关心的话题，而这与营养保健食品有着更为直接的联系。

本次安利纽崔莱健康跑启动仪式上，“健康促进科普基地”在宁波正式揭牌。这是安利继北京、上海、广州旗舰店体验馆，广州生产基地、无锡植物研发中心等地后，又一个落成的“健康促进科普基地”。

安利浙江省总监朱炼先生介绍，未来“健康促进科普基地”将对公众开展多种多样的营养健康科普项目，大家可以进入宁波体验馆的体测区进行免费的健康检测，还可以听听公益营养讲座，亲手制作营养美食等，共同倡导健康行为和生活方式，推动全民营养健康。

随着“健康中国2030”规划纲要的发布，“健康中国”战略全面推进，安利作为一家以促进全民健康为己任的企业，近年来全面发力大健康赛道，紧紧抓住健康中国建设的战略机遇，通过技术创新、产品创新、服务创新，努力满足消费者对健康的需求。

据了解，安利从去年起携手中国健康教育中心等权威机构共同开展的公众营养健康教育项目“2021营养中国行”，将主题确定为“健康中国 营养升级”，在此基础上，打造“健康促进科普基地”将有利于提升公众健康意识、掌握科学的营养健康知识。

记者 戴斌 通讯员 胡骏/文
记者 胡龙召/摄