

# 跑只“兔子” 来打卡

## 2023宁波市迎新年 群众健身跑线上启动



文林波跑步轨迹图上的“兔子”。受访者供图

“市里的元旦迎新跑已经参加了很多年，近两年通过线上打卡的方式进行，我们也不愿错过。从跑友健身角度来说，这是一种拥抱健康的运动仪式感，从市民生活角度来说，这是一种拥抱未来的信念仪式感。”1月1日上午，跑友文林波和伙伴们一起，参加了2023宁波市迎新年群众健身跑线上打卡活动，他们的打卡路线在跑步软件轨迹图上，构成了一只兔子形状，以此迎接新年的到来。

根据今年我市迎新年群众健身跑活动规程，为鼓励市民参与活动，采用线上打卡形式进行，参与者自行设计健身跑活动线路，可在户外完成健身跑，也可在室内跑步机完成。

这次活动还设置了特别奖励：设“最美跑图”奖，根据参与者健身跑里程记录轨迹完成画图，具体里程不限，主办单位将

在活动结束后进行评选，最终评出“十佳最美跑图”，在入选的跑图中抽取40名参与者发放纪念品。

这对文林波和他的同伴来说正是驾轻就熟——去年新年，他们就以跑步“画虎”迎虎年，跑步轨迹图构成了一只雄赳赳的老虎形状。

“为了迎接2023年元旦，其实我们早就在设计了，打算跑一只兔子的轨迹。”文林波告诉记者，因为家住在宁波国家高新区，他和高新区跑团的跑友们经常在甬江边跑步，所以研究地图设计跑步路线的时候，也是以家附近为起终点。

这次他和同伴们的“跑兔图”，尾部是起终点位置，位于宁波国家高新区，头部则在三江口位置。文林波跑步软件轨迹图显示，“跑兔图”全程20.23公里，这是接近半程马拉松的距离，他用时1小时53分28秒



完成。

“对资深跑友来说，这个距离不是难度，难的是设计线路。”文林波说，设计并完成这样的轨迹图，需要耐心研究地图，也要有一定想象力，然后不断去试跑，根据每次的轨迹图进行修正。文林波是宁波钢铁有限公司的工程师，毕业于工业与民用建筑专业，干过测绘工作，所以对方向、图形非常敏感，这也是他跑步“画图”的基础。

事实上，文林波跑步“画图”已有多年经验。2016年，他曾完成了一次别出心裁的跑法：原江东区撤销前，文林波沿着原江东行政区域边界跑了一次环线。之后，他跑过“大狗”路线、“老虎”路线，前年国庆期间，他又在市区跑出中国地图图案……

文林波加入跑步运动行列已近十年，之前热衷于登山和户外运动，他在单位组织了登山协会，后来又加入宁波大自然户外俱乐部，带着会员们“跋山涉水”好多年。加入跑步运动之后，他目前是大自然跑团和高新区跑团等跑步组织的核心成员。

文林波从2015年开始跑马拉松，个人全马最好成绩是3小时14分左右。他认为，体验马拉松是重在参与，而不应该一味追求成绩。“元旦迎新跑，更是重在参与，在每年的第一天就让自己充满激情，保持良好的身体状态和精神状态，激励自己去追求积极健康的生活，鼓励自己去积极努力地工作。”文林波说。

记者从2023宁波市迎新年群众健身跑组委会了解到，今年迎新跑线上打卡参与报名时间截止时间为2023年1月31日，活动时间为2023年1月1日至2023年2月10日。在活动规定时间内参与者第1次累计完成1公里健身跑即算完成1级，获得电子勋章，之后每累计完成5公里健身跑一次将增加一级，集齐5枚电子勋章视为完成任务，活动结束后将对所有已完成任务的参与者授予纪念电子证书。

记者 戴斌

## “新年第一天， 做这件事很有意义！” 多位爱心市民踊跃献血

昨天是2023年的第一天。上午10点，记者来到柳汀街爱心献血屋，此时这里已经有几位爱心市民在准备献血，从他们的脸上可以看出——他们对献血的积极性都很高。

“前两天看到新闻报道里说我们宁波的血液库存紧张，所以今天趁着有空赶紧过来献血，能出一份力是一份力。”80后王先生这样对记者说。

据了解，王先生是一名外贸行业从业者，长期在国外工作，不久前刚回到国内，他说自己并不是特意选择在元旦这天来献血的，只是因为当天正好有空而已。“不过，我觉得新年第一天，做这件事很有意义，算是给自己的2023年开了个好头吧。”王先生说，他去年元旦也献血了，希望以后能把献血这件事一直坚持下去。

90后周莉（化名）是和朋友相约前来献血的。“我是从大学毕业后开始献血的，差不多每年献一次，到现在已经献了5次了。”与王先生不一样，周莉和朋友是特意选择元旦这天来献血的，她们觉得元旦献血很有纪念意义。

“我身边有不少同事和朋友都献过血，我自己开始献血，也是受到以前一位同事的影响。而现在，轮到我来影响别人了。看到越来越多的人因为自己的影响主动来献血，真的是一件很开心的事情。”周莉说。

据柳汀街爱心献血屋工作人员李昶介绍，以往每逢节假日，前来柳汀街爱心献血屋献血的市民都比较多，但这次元旦假期，献血的市民相比往常假期少了不少。“前天只有10位爱心市民来我们这里献血。以前的假期，每天至少都有二三十人来献血。主要是受寒潮和最近疫情的双重影响，很多人都居家不外出。不过，现在我们也慢慢看到一点回暖的迹象，希望接下来会有更多爱心市民走出家门来献血。”

宁波市中心血站献血服务二科胡军路告诉记者，目前我市血液库存十分紧张，A型血和O型血紧缺情况尤为严重，临床供应能力不足5天，B型血和AB型血的供应也不容乐观，临床供应能力仅在7-10天左右。这还是在严格控制用血情况下的数据。

“我们现在只能优先保证一些急救病人的用血，比如大出血的孕妇、失血严重的伤者等。”胡军路说，血液库存紧张，主要还是因为近期献血人数急剧下降。“按照我市正常用血需求，大概每天需要三四百人献血才够用，但现在，我们多的时候一天也只有七八十人成功献血，少的时候甚至只有三四十人成功献血。”

市中心血站呼吁符合条件的爱心市民：在保证自己身体健康的前提下，积极前往爱心献血屋参加无偿献血。对于曾感染新冠的市民，如果是无症状或轻型感染者，待发烧、咳嗽、咽痛等上呼吸道感染症状完全消失一周，且最后一次核酸或抗原检测阳性7天后就可以献血了。如果是重型或危重型的感染者，则需要康复6个月后才能献血。希望广大市民充分发扬无私奉献精神，主动奉献自己的一份爱心。

记者 吴正彬 通讯员 周颖

### 讣告

老民警陈惠林因病抢救无效，于2022年12月31日20:08谢世，享年91岁。按老人家生前的遗嘱，丧事一切从简。

家属桑彩娥携子女泣告  
2023年1月1日