



1500多位市民参加健步走。

昨天傍晚，2023宁波市三江六岸健步走大会在三江口举行，活动以“迎亚运·享健康”为主题，通过市民健步走锻炼大联动的方式迎接我国第15个“全民健身日”，为杭州第19届亚运会营造浓厚的全民健身氛围。共有1500多位市民报名参与本次活动，分成三

支队伍沿着三江六岸健步锻炼，最终汇聚于主会场和丰创意广场。

当下，我市健身设施更加普及，健身活动更加多样，健身方式更加科学，全民健身热潮风起云涌。

以亚运会为契机，一批运动场馆见缝插针地“嵌入”市民生活圈，群众“健身去哪儿”的问题，有了越来越清晰的答案，也进一步调动了市民参与健身活动的积极性。

用汗水浇灌梦想，用运动换来健康，全民健身正在引领甬城市民奔跑在追求更美好生活的道路上。“8月8日是全民健身日，每年这个日子都有很多活动可以参加，我和队友们已经连续三年参加三江六岸健步走大会，每次都感觉特别有仪式感。”三和健步队队长熊佩娜告诉记者，这次她和33名队友报名参加活动，“我们中间大多数

是三和家园的邻居，队伍组建三年多了，平时只要天气允许，大家就在姚江边一起健步走，一般走一个半小时左右。常有附近居民加入我们的队伍，我认为能够带动大家一起动起来，是件令人高兴的事情。”

随着全民健身活动的深入开展，科学健身正成为越来越多健身爱好者的共识。“对于刚刚开始锻炼的人来说，今天这样的健步走就是很好的健身方式，迈开步子，日积月累坚持下去，一定会有收获。”参加本次健步走的米祖（网名）说，自己来宁波3年多，通过跑步结识了很多朋友，很快融入了这座城市，“运动的最终目的是带来健康的体魄，是为了更好地生活，只有科学锻炼才可能尽量避免受伤。身体好了，工作状态会更好，也会觉得生活更更好了，这是一个良性循环。”

“我们希望看到更多人加入科学健身锻炼的队伍，通过活动来带动、组织、指导群众，让全民健身蔚然成风。”市体育局相关负责人表示，宁波市三江六岸健步走大会是市体育局着力打造的极具宁波辨识度的潮流赛事活动品牌，本次活动作为今年“全民健身日”主题活动之一，得到了市民朋友的积极回应与支持，报名通道开放后短短几天，报名就达到了1500人。

三江六岸是宁波刻印着传统而又焕发着新颜的城市地标，今年的活动与往届相比更具内涵：三支健步走队伍从三江口区域的三个著名地标——海曙区的宁波影都、江北区的宁波大剧院、鄞州区的和丰创意广场分头出发，最终

三路人马“三江汇聚”至主会场。以和丰创意广场为终点，沿途经过“海丝之源”潮流街区、庆安会馆、海上茶路启航地、江北天主堂、老外滩等景点以及外滩大桥、江夏桥、解放桥等景观大桥，选手们可在不同角度俯瞰大美三江口的夜色江景。

活动现场专门设置了“亚运祝福墙”——“我们相约这个盛夏，写下你对亚运会的祝福”，同时设置了30秒跳绳、飞盘、沙包投掷等趣味体育项目，营造了更多欢乐气氛。“每次参加过体育运动，心情都特别好，有一种愉悦感、满足感。”伟星新材宁波分公司的史定校和3名同事一起参加了此次活动，“我是慈溪人，通过这样的大型活动，我觉得可以让各个区域的人集中到一起，让大家有更强的参与感。我们用脚步丈量自己的城市，也会更加热爱这座城市。”

另一位参加活动的市民汪春亚告诉记者，自己和五六个朋友相约报名参加本次活动。“我们是一群志趣相投的朋友，喜欢各种各样的体育活动，有时候跑步，有时候登山，有时候打羽毛球。比如我，十多年前开始，喜欢到周边游步道登山，然后又加入跑步行列，现在能跑18公里左右。”汪春亚说，长期锻炼的结果首先就是身体好了，“现在很少有感冒之类的小毛病，另外就是感觉生活丰富多彩了，每天心情都开朗阳光。”

本次活动由宁波市体育局、宁波市体育总会主办，宁波市全民健身指导中心、宁波市社会体育指导员协会、鄞州区文化和广电旅游体育局、海曙区文化和广电旅游局、江北区体育局承办，鄞州区人民政府明楼街道办事处、宁波和丰创意广场经营投资有限公司协办，宁波城市漫步文化传播有限公司为执行单位。

记者 戴斌/文 胡龙召/摄

这场市业余围棋比赛 用上了“田忌赛马”的战术

8月6日晚，“桥海杯”宁波市第二届业余围棋联赛第二阶段主客场制比赛展开第二场争夺，博洋家纺队主场设擂与本手道队对局，4台棋双方2:2战平，客队凭借主将赢棋获得本场胜利。

这是本届联赛甲级队第四轮一场仪式感十足的纹枰之战，对局室设在博洋家纺集团17楼会议室，双方领队率领各自队员参加了开赛仪式后入局。

两队的出场阵容，博洋家纺队1台至4台依次是张云开、刘钺庚、张云帆、封涌潮，本手道队依次是张馨宇、钟一华、冯健、戚思源。

今年联赛的规则是，所有参赛选手由组委会根据历史战绩和段位，分为A、B、C三档，每支队伍报名人数上限为6人，甲级队参赛选手阵容最高配置为1A2B或3B。本赛季注册名单上，博洋家纺队A档棋手是封涌潮是业余6段，B档棋手是刘钺庚、马伟、张云帆、张云开、黄皓三位则都是小学生棋手。

这次主场作战，张云帆、张云开兄弟俩联手上阵，年纪最小的张云开还被委以主将重任，应是“田忌赛马”之计。

本手道队则“以不变应万变”，A档棋手张馨宇任主将，加上钟一华、冯健两位B档棋手和戚思源，是今年最强阵容。根据双方排兵布阵，1台和4台比赛结果在意料之中：1台主将之争，张云开不敌去年的“博洋杯”市围棋霸王赛冠军张馨宇6段；4台，封涌潮顺利拿下目前就读于复旦大学的戚思源。另外两台棋的拼争，曾经获得过“舟山棋王”称号的刘钺庚力取钟一华，张云帆不敌冯健。至此，两队2:2战平，客队本手道队凭借主将张馨宇获胜，积分增加2分，主队博洋家纺队添1分。

作为新型赛事的市业余围棋联赛，采用注册俱乐部报名参赛的方式进行，各俱乐部与棋手“双向选择”组队参赛。这也开创了宁波围棋的先河。今年该项赛事在赛制上又有革新，其中甲级队首次推出主客场制比赛。

记者 戴斌 通讯员 曹汝旭



小棋手张云开被博洋家纺队委以主将重任。 记者 胡龙召 摄

迎接全民健身日 三江六岸健步走



市民在“亚运祝福墙”上留下名字和心愿。