

宁波这位跑“生肖图”高手又准备“画龙”迎新了

“长跑迎新我已经坚持了很多年，这种运动仪式感还会继续坚持下去。”我市资深跑友文林波告诉记者，他已经在准备跑步“画龙”迎新年的路线，“初步路线图已经勾勒出来，准备实地跑一趟，然后优化调整一下。到明年元旦前后，就可以约跑友们一起跑步‘画龙’打卡了。”



文林波规划的2024年迎新跑步“画龙”路线图。受访者供图

在我市万千跑友中，文林波以跑步“画生肖”而出圈。自2018年开始，每年他在长跑迎新之际，都会规划好一条生肖图案路线，然后约跑友们一起打卡规划路线，最终每位参与者的跑步软件轨迹图上，都构成一个新年生肖形状，用这种独特的跑步仪式迎接新年的到来。

明年是农历龙年，文林波已经在地图上以宁波三江口为核心，规划了一条龙形路线图。“这几天我在外地，回来后就去跑一趟，再根据轨迹图优化调整线路。”他说，往年也都是要跑几遍，调整几次，才能达到比较好的效果，“前几年每次生肖路线图出炉前后，都比较受欢迎，有不少跑友会来约跑，通常我要陪大家跑好几次。”

2023年元旦跑“兔子”的路线长度大约是20公里，接近半程马拉松的距离。相对来说，跑出龙的形状比

其他生肖的形状需要完成更长的距离，所以文林波目前规划的这条“跑龙”线路接近38公里。“我觉得问题不大，具备跑全马能力的跑友可以完成，即使有些人不能跑完全程，也可以在后期利用公共自行车等交通工具来完成打卡。”文林波认为，只要愿意加入运动行列的朋友，都值得鼓励和支持。

对资深跑友来说，38公里的距离不是难度，难的是设计线路。文林波是宁波钢铁有限公司的工程师，工业与民用建筑专业毕业，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。“设计并完成这样的轨迹图，需要耐心研究地图，也要有一定的想象力，然后不断去试跑，根据每次的轨迹图进行修正。”他说。

文林波是大自然跑团和鄞州区长跑协会等跑步社团组织的核心成

员，从2015年开始参加马拉松，个人全马最好成绩是3小时13分。除了参加比赛，他也是元旦迎新跑等各类跑步活动的常客。

“今年参加了6项大型马拉松赛，包括奉化桃花马、上海马拉松、杭州马拉松等。”文林波表示，跑步是为了拥有健康的身体，从而更好地工作和生活，“上周末参加杭州马拉松后，我就利用年休假到四川旅游了。不过出去玩也不会停下脚步，这两天在四姑娘山景区，跑一跑很舒服。”

文林波认为，健身锻炼重在参与和坚持，而非一味追求成绩。“尤其是参加元旦迎新跑，就是希望在新第一天唤醒自己的热情，去追求积极健康的生活。我每年花费一定的业余时间设计‘生肖路线图’，也是借此增强一些跑步的趣味性和仪式感，并期待吸引更多的朋友迈开脚步加入跑步健身的行列。” 记者 戴斌

越剧“牵手”交响乐 会擦出怎样的火花?

12月20日晚，由浙江音乐学院打造原创现代越剧《霞姑，霞姑》在宁波逸夫剧院上演。该剧曾获2022年国家艺术基金立项资助，也是该年度大型舞台作品创作项目中唯一的越剧作品。

当晚的演出由中国戏剧“梅花奖”获得者赵海英、华渭强和浙江越剧团优秀青年演员黄剑勋主演。同时，由50多名浙音越剧和音乐剧表演专业学生组成的歌队，为整场演出注入了青春活力。

《霞姑，霞姑》展现了年轻革命者杨开慧（霞姑）生命的绝唱和绽放，勾勒了革命征程中“舍小我成大我”的人格觉醒，突显了她坚定的勇气和信仰，烘托了革命浪漫主义的光辉。

据悉，该剧推出多个版本，除了此次的明星版外，还包括由浙音戏剧系青年教师冯小娟、金彩芳和学生陈佳慧、杨扬、王洪远等主演的师生版和学生版。

“师生版和学生版的主创团队，由我们学院创作领域的核心成员组成，还邀请了众多国内一流创作人才加盟，该剧是对传统越剧的一次突破，使其在保持本土特色的同时，迈向更加现代化的风貌。”浙江音乐学院相关负责人介绍。

《霞姑，霞姑》创作团队还对越剧音乐进行了音乐诗化的咏叹与渲染，探索性地将交响乐团用于越剧伴奏，并将浙音音乐剧表演方向的学生纳入演出团队，运用“歌队”形式开展多样的叙事，从而打造了一部大开大合、直抒心怀、诗意盎然的抒情诗剧。

记者 廖惠兰 通讯员 冷校龙 王强



演出现场。通讯员供图

工行宁波市分行积极开展整治拒收人民币现金专项宣传活动

为切实维护人民币的流通秩序，保护消费者合法权益，打造和谐现金使用环境，12月20日，工行宁波市分行工作人员走进平桥社区开展拒收人民币现金专项宣传活动，向周边商户及往来居民发放宣传折页、现金服务告知书等，进行面对面的讲解。

记者随银行工作人员在升阳泰、天一阁月湖景区等重点场景开展走访。在商户收银区，收银机内现金储备充足。升阳泰商场里，收银机里备有各种面值的现金，包括纸币与硬币。在花店、水果店、服装店、咖啡店、便利店等个体商店，店主也备有充足的现金。迎凤街上一家水果店的老板告诉记者，周边社区老年人较多，买水果收现金的情况比较常见，为了方便找零，店里每天都备有现金。对于个别零钱配备不足的商户，该行工作人员主动为商户准备了“零钱包”，现场进行兑换。

在走访宣传过程中，工行工作人员主动向商户宣传该行各网点提供现金存取、小面额及残损币兑换等服务，解决他们担心使用现金带来不便的问题，提升商户的现金使用意愿，坚决抵制拒收现金行为发生。同时工作人员告知居民人民币是我国的法定货币，在人民币

流通中，任何单位和个人不能因任何理由拒收人民币现金，如果发现拒收者排斥现金支付行为的，可以通过多种渠道进行投诉、举报。除此之外还向商户宣讲不得拒收现金的相关政策，拒收人民币现金的惩治案例。

事实上，开展整治拒收人民币现金宣传工作已成为工商银行宁波市分行的一项常态化工作。2023年以来，该行组织开展多种形式的拒收人民币宣传180余次，一是通过向商户发放《现金服务告知书》等形式向网格内商户上门开展拒收人民币现金是违法行为宣传；二是在网点厅堂的醒目位置摆放宣传折页，利用客户等待时间开展宣传活动，向到店客户尤其是老年客户普及拒收人民币现金是违法行为等知识，呼吁群众积极举报投诉拒收现金行为，维护人民币法定地位和公众支付自主选择权；三是在网点设立“零钱包”兑换专柜，

方便客户兑换零钱，同时还向重点商户提供上门兑换“零钱包”服务，引导客户签订《不拒收人民币现金承诺书》，赢得了客户的好评。通过长期持续宣传，使公众更加了解整治拒收人民币行为重要性，认识到拒收人民币是违法行为，为打造和谐现金流通环境奠定了坚实的基础。

记者 周雁文/摄



工行工作人员向商户开展拒收人民币现金是违法行为的宣传。