

# 一双人、一条路、一辈子 “神雕侠侣”的奔跑人生

奉城拾光·面孔

记者 李露 王巧玲 何腾涛  
王层裕 王红雨

当春日花海沿江蜿蜒,当仁湖公园缀满新颜,两道熟悉的身影便会如期出现——江水军和葛贤娟,奉化跑友口中的“神雕侠侣”。他们以脚步为笔,以时光为卷,一同丈量了奉化的24个春天,也见证着这座城市在迭代中愈发靓丽的模样。他们与奉化马拉松的“十年之约”从最初的并肩而跑,到如今的岁岁赴约,早已把热爱融进每一步征程。他们用坚持书写热爱,用陪伴温暖岁月,也让每一个春天的奉化,多了一抹动人的奔跑风景。



扫码看视频



A

江水军和葛贤娟说,他俩的跑步史像两股溪流汇成一道长河。

江水军的奔跑记忆从山野开始。萧王庙街道棠岙村的山道上,少年奔跑的脚步踏过晨露。40年后,那些山路成了奉化马拉松赛道的一部分。葛贤娟的奔跑起点则在2002年,初衷朴素:为了健康,为了跟着他。从每天

## 两股溪流汇成一条长河

3000米开始,跟着,跟着,跑步便成了生命里不可分割的一部分。清晨或傍晚,同山那条路他们跑了上千回,风霜雨雪将两个人的身影镌刻进奉化的每一个晨昏。

江水军与奉化的故事,还藏在一步一个脚印里。他翻着一本厚重的《跑道》图册,手指划过那些熟悉的地名:雪窦山、黄泥岭……2012年到2016年,在“千里走奉化”活动中,他用双

脚丈量了故乡的条条古道,那时的探索与汗水,化为了后来奉化马拉松赛道上的筋骨。“这路都是当年一步一步走出来的。”他说这话时,眼里有光,那是开拓者的自豪。如今的赛道于他,奔跑其上,更是在温习自己与这片土地共同写下的时光。

B

江水军和葛贤娟的家里有个木箱,里面装满了成对的奖牌,这些金属徽章记录的不只是里程,更是他们婚姻的另一道年轮:在各个马拉松赛事上,都有他们并肩或前后的身影。

属于江水军个人的里程碑在2021年的奉化马拉松上。那年,经过系统训练,他首次冲进3小时大关,成

## 奉化马拉松上的“情定今生”

绩定格在2小时56分26秒,葛贤娟在终点等候,激动难抑。“我最佩服他的是,他从不让伤痛打败自己。”葛贤娟回忆道,2014年,江水军在宁波江北第一次跑全马,跑到28公里脚起泡了,包了纱布跑

不舒服,他就拆了,全凭一股劲儿撑着,跑到了终点。

“这是我们的‘成绩单’,也是我们的‘结婚证’。”葛贤娟拿出奉化马拉松历年奖牌,笑道,“桃花马”办了几年,我们俩

就参加了几年,他跑全马,我跑半马。”更让人惊喜的是2017年的奉化马拉松,组委会特意为这对夫妻跑者颁发了“情定今生”奖。“本来没资格,她报的半马,我报的全马。”江水军说,“但组委会工作人员说,20余年的陪伴,比任何赛道都长。”如今,那块奖牌就静静躺在木箱里,与2021年那块意义非凡的奖牌相邻。

C

2026年奉化马拉松的脚步已临近,江水军和葛贤娟的计划里早已为那天留出位置。周日清晨的仁湖公园里,奉化跑团的队伍如雁阵般展开。从最初的几十人到如今三百余人,这对夫妻是这支队伍不变的核心。

他们脚下的赛道、身侧的风景,也随着这座城市的蓬勃发展,一点点焕发出新的容颜。“从前跟自己较劲,只想突破自

## 奔跑的路上没有终点

我,现在,更想跟着这座城市一起向前,共赴美好。”江水军的一番话,道尽了他与这座城市共生共长的深厚羁绊。从简易赛道到“处处皆景”,每一次升级,都是城市与跑者的双向奔赴。沿赛道而行,桃林缀径、古村含韵、山水含情,让跑者步履间尽享奉化独特韵

味。赛道沿途的氛围营造与特色展演,更让奔跑多了烟火温情与人文雅韵。

那么,奔跑给江水军和葛贤娟带来了什么改变呢?江水军说,“多了朋友和成就感”,葛贤娟说,“看见了奉化山水的四季晨昏”。于他们而言,奔跑不仅让婚

姻有了另一种美好的形态,更让他们成为了城市发展的见证者、参与者。他们的每一步奔跑,都与奉化的成长同频,他们的坚持与热爱,也成为了这座城市向前发展中,一道温暖而有力量量的注脚。

奔跑没有终点,唯有不断延伸的下一公里,与岁岁年年桃花盛开的春天。而奉化这座城市,亦将在时代浪潮的淬炼中,向美而行,熠熠生辉。



## 不负好春光 我区各学校举办植树节系列主题活动

本报讯(记者 沈晓萍 王林威 通讯员 乌雯雯)春风催新绿,植树正当时。连日来,我区各中小学、幼儿园围绕植树节主题,开展形式多样的活动,传递护绿理念。

尚田实验幼儿园的孩子们初识滴灌、无土栽培等科技耕种技术,开展耕种实践;凤麓幼儿园开展系列活动,孩子们尝试插花、扦插等技艺;锦江幼儿园等多所园所举办“开耕”活动,让孩子们在活动中了解护绿意义。

实验小学毕业生种下橙树,寓意“橙”风破浪,历届毕业生种下的树木承载美好祝福,汇聚成“感恩林”;江口中心小学连续第五年开展“我有一棵树,长在阿克苏”公益活动,师生以多种名义在阿克苏认种苹果树,用爱心传递绿意;崎山小学少数民族学生身着盛装与其他同学共植石榴树,以石榴籽寓意民族团结、互帮友爱。

奉化中学等多所学校组织毕业生种下“毕业树”,延续校园温情;区培智学校开展“守护花墙”活动,孩子们用创意标签传递春日祝福。



图为崎山小学学生种下石榴树

## 长岭村千余株玉兰竞相绽放 花香铺就共富路

本报讯(记者 郭怡灵 单晓峰 通讯员 葛梦园)春光烂漫,暖风拂面,玉兰花开。近日,随着气温持续回暖,锦屏街道长岭村的玉兰进入盛花期。村内1500余株玉兰沿山盛放,远远望去,漫山遍野的玉兰如云似雪,形成一片白色花海,吸引大批游客慕名而来。

3月10日,记者走进长岭村,空气中弥漫着淡淡的花香。山坡上、道路旁,一株株玉兰亭亭而立,枝头缀满了或白、或粉的花朵,在暖阳下摇曳生姿。“奉化还

有这样大的玉兰花海,非常漂亮,每年这个时候都要来打个卡,感受一下春天的气息。”游客宋佳佳赞叹道。

据了解,长岭村栽培玉兰树的历史悠久,是本地小有名气的“玉兰之乡”。多年来,村民们精心培育,种植了广玉兰、紫玉兰、白玉兰、二乔玉兰、红玉兰等10余个品种。在盛花期时,占地200亩的长岭村花景观带绵延成海,形成一道亮丽的风景线,也是奉化春季旅游的一张“金名片”。

玉兰花粉飘了乡村,还带来了

旺盛的人气。据长岭村党支部书记蒋向东介绍,刚刚过去的周末,村里每天接待的游客量在5000人次左右,随着赏花季的到来,村里现有的5家农家乐座无虚席,带动了村里的“赏花经济”。“三月以来,我们的生意一直处于爆满状态,游客赏完花,就来店里用餐,经常要翻好几回桌。”村里的农家乐经营者杨飞洪高兴地说道。

面对纷至沓来的游客和日益火热的“赏花经济”,长岭村开始谋划更深层次的产业发展。“我们现在正在盘算着,如何做优做强‘玉兰经

济’,让‘美丽风景’实实在在转化为‘美丽经济’。”蒋向东告诉记者,村里正计划进一步整合资源,一方面鼓励有条件的村民把新的农家乐和民宿办起来,提升接待能力;另一方面,计划引入新的业态,比如再开一家有特色的咖啡馆,让游客不仅能赏花,还能坐下来享受乡村的慢生活。此外,长岭村正在探索将赏花产业链拉长,依托村里的“共富工坊”,尝试开发与玉兰相关的文创产品,希望把“赏花游”升级为“赏花+购物”“赏花+体验”的深度游。

## “3·15”金融消费者权益保护 保护教育宣传活动举行

本报讯(记者 郑连乔 虞金辉)近日,“清朗金融网络 守护安心消费”2026年宁波“3·15”金融消费者权益保护教育宣传活动在奉化万达广场举行。

活动现场,民乐演奏、金融情景剧、书法与乐器融合表演等节目依次登场。舞台互动环节中,主持人与现场市民开展有奖问答,群众积极参与,在轻松愉悦的氛围中学习实用金融知识。

随着主持人宣布游园活动正式

启动,现场宣教摊位、游戏互动区、非遗体验区同步开放。22家金融机构整齐布设宣传点位,摆放宣传资料与互动礼品,为市民提供一对一咨询讲解服务。市民通过参与趣味游戏、集章打卡、现场体验等方式,沉浸式学习数字金融、反诈技巧、银行卡安全等知识。活动还设置“花仙子”NPC巡游互动,以灵活新颖的形式开展有奖问答,进一步增强宣传吸引力与群众参与度,让金融知识真正走进群众、融入生活。

## 辨真伪守平安 “3·15”消防产品科普宣传活动开展

本报讯(记者 郭怡灵 单晓峰 通讯员 赵薇)3月10日,区消防大队联合区市场监督管理局,在万达广场开展“3·15”消防产品科普宣传活动,普及消防产品真伪鉴别知识,提升群众消防安全意识和自我保护能力。

当天,区消防大队紧扣“3·15”消费维权主题,设立宣传咨询台、消防产品展示区,通过“实物演示+现场讲解+互动答疑”的方式,向过往的群众普及消防产品相关知识。该大队宣传员与区市场监管局工作人员协同配合,展示了灭火器、过滤式自救呼吸器、应急照明灯等常用消防产品,现场对比真假消防产品的外观、材质和性能差异,用通俗易懂

的语言教群众鉴别技巧。宣传员还结合典型火灾案例,讲解了假冒伪劣消防产品的危害,指导群众如何通过查看3C认证标识、产品合格证、扫描二维码等方式,正确选购合格消防产品,提醒大家切勿因贪图便宜购买劣质产品,从源头消除消防安全隐患。

下一步,区消防大队将持续深化“消防宣传+民生服务”工作模式,联合相关部门常态化开展消防产品科普宣传和监督检查活动,通过创新宣传形式、拓宽宣传渠道,让消防产品质量安全知识走进千家万户,切实筑牢辖区消防安全防线,为群众营造安全、放心的消费和生活环境。