

## 2026奉化马拉松临近,全城涌动健身热潮

挑之辣多之恋

2026奉化马拉松

记者 王巧丽 王层裕

春和景明,逐梦奔跑。随着中交城投 | 2026奉化马拉松的脚步日益临近,奉化这座浸润着春日气息的城市,正被一股蓬勃的运动热潮包裹。连日来,记者走进仁湖公园、县江沿岸步道等休闲健身场地,近距离捕捉跑友们备战的忙碌身影,感受他们对赛事的热切期盼,更见证着各类体育赛事滋养下,奉化城市活力的迸发、体育氛围的愈发浓厚,以及文明新风尚在奔跑中悄然绽放。

3月16日晚上,记者来到县

江沿岸步道。县江两岸华灯初上,蜿蜒的灯带沿着江岸铺展,映照着澄澈的江水,美不胜收。步道上,有并肩前行的跑友,有独自拉伸的运动爱好者……“比赛马上就要开始了,最近我都会和跑友夜跑训练,希望能在比赛中发挥出最佳的水平。”今年第4年参加奉化马拉松的跑友李盛芬,一边在步道上拉伸,一边笑着告诉记者,这几年来,跑步已融入她的日常生活,不仅让她的精神面貌焕然一新,更在奔跑中结识了一群志同道合的跑友。“大家一起训练,一起鼓励,这份热爱与陪伴,让我对每一届马拉松都充满期

待。”沿着县江步道前行,记者遇到了在此跑步的章昌平,他来奉化已有20余年,谈起这座城市的变化,他感慨万千:“很明显感受到奉化近几年的体育氛围变得更好了,晚饭后出来散步、跑步的人越来越多了。”如今的县江沿岸步道,不仅环境越来越美,更成为承载市民健康与欢乐的“幸福跑道”。

3月17日,记者来到仁湖公园。九曲回廊桥架于碧波之上,与岸边的绿植、远处的凉亭相映成趣,不少跑友沿着环湖步道奔跑,脚步声与风声交织,构成一幅动静相宜的春日健身图景。市民徐明芳跟记者分享了自己的健身收获,“以前总觉得疲惫乏力,坚持跑步后,不仅身体变好了,心态也更积极了,现在我们公司健身的氛围很好,大家互相监督、彼此

鼓励,这就是体育带来的力量。”这些年她和公司的小伙伴一起坚持健身跑步,不仅成功瘦了20公斤,整个人也变得充满活力。“近些年来体育中心、仁湖公园以及新建的茗山公园都成了人们运动健身打卡的好去处。”市民蒋磊翔的话语,更是道出了许多人的心声。从奉化体育中心的专业场地到街头公园的健身步道,从城市绿地到江岸长廊,健身场地遍布全城,让市民实现了“出门就能健身”的心愿,也为马拉松赛事的举办筑牢了群众基础。

据悉,2026奉化马拉松总规模达13000人,不仅吸引了全国34个省、自治区、直辖市、特别行政区的跑友参与,更通过丰富的配套活动,让马拉松成为展现奉化城市魅力、传递文明新风的重要载体。

捻芽入篓 揉叶成香  
春茶采制正当时

本报讯(记者 王怡宁 王林威 通讯员 刘秋妍)春风催新绿,茶芽吐芬芳。近日,我区各茶场迎来春茶采制旺季,从山间茶园到加工车间,茶农与制茶师傅们抢抓好天气,巧手精制,将春日嫩芽酿成一杯杯鲜醇佳茗。

昨天,在西坞街道久峰茶场的茶园里,采茶工们身挎竹篓,穿梭在层层茶垄间。她们指尖轻捻,按照“一芽一叶”的标准,小心翼翼地摘下饱满嫩绿的茶芽,避免掐损茶叶影响品质。

鲜叶下山后,第一时间被送往制茶车间。竹匾里摊放着刚采摘的鲜叶,制茶师傅们仔细翻动,让鲜叶自然散发水分与青草气,慢慢变得柔软。区农业技术服务总站高级农艺师王礼中在现场指导时叮嘱:“在绿茶加工中,水分把控至关重要,尤其是摊青和杀青环节。摊青一定要到位,叶片要摊得稍微瘪一点;杀青时温度可适当提高,茶青必须杀匀、

杀透,这样茶汤才不会发苦,滋味更加醇爽,才能体现早春绿茶的优良品质。”

摊青完成后,鲜叶被送入滚筒杀青机,在高温中快速翻滚,瞬间锁住茶芽里的营养与香气。师傅们守在设备旁,盯着出料口的茶叶色泽与形态,不时调整参数,确保杀青程度恰到好处。杀青后的茶叶带着清新的栗香,经揉捻塑形、理条定形,最后文火慢烘,将水分牢牢控制在标准范围内,让茶香彻底沉淀。“今年市场销售情况可观,前期订单量比去年有所增长,前期销售价格3200元至3600元每公斤之间。”久峰茶场负责人郭君碧说。

据悉,全区春茶采制工作正稳步推进,一枚枚鲜嫩茶芽在道工序的淬炼下,变身春日佳茗,既丰富了市民的消费选择,也促进茶农增收,为我区茶产业高质量发展注入了强劲动能。

## 一件衬衫珍藏九年

## 一对内蒙古夫妇的奉化“马拉松之约”

记者 康诗文

“如果没有2026奉化马拉松,我们两个人的相见,可能成了另一种意义上的‘马拉松’了。”昨天上午,记者拨通了一则电话,电话那头,56岁的许武宗声音有些激动,他和55岁的妻子俞晓燕已经从内蒙古阿拉善左旗的乌兰布和沙漠出发,奔赴3000公里外的浙江奉化。对他们而言,这不仅仅是一场奉化马拉松的挑战,更是他们与奉化友人竺浙波、王秀萍夫妇一场等待了9年的“赴约”。

一间病房结下的“南北友谊”  
一件珍藏九年的衬衫

时间回溯到2017年的夏天,在北京协和医院内分泌科的病房里,两张病床,来自北方大漠与东南沿海的两个人连在了一起。许武宗与竺浙波同住一室,俞晓燕和王秀萍则睡在床边的折叠椅上。

“那一个星期,我们感觉不是在住院,而是在度假。”许武宗回忆道,病房里时常充满欢声笑语。竺浙波教他说宁波话,“阿拉

宁波人”“依好”;许武宗则回教蒙古语,“赛拜努(你好)”“巴勒勒(谢谢)”。两人投缘的交流,建立的友谊,让病痛也不再可怕。出院后,竺浙波夫妇给许武宗夫妇邮寄了一个包裹,里面是几件奉化当地品牌的衣服。随着时间流逝,其中的几件早已穿旧,只有一件衬衫,在衣柜里一挂就是快9年。许武宗一直舍不得穿它,他总想着,有朝一日还能见到竺哥和王姐,见面时穿上他们送的衣服,那真是美妙的时刻。

沙漠边的特殊“训练场”  
一辆自行车和五十趟楼梯

这几年,许武宗在与竺浙波的交流中了解到了奉化马拉松。重逢的念头、跑马的向往,让许武宗心中埋下了奔赴奉化的种子。但对于身患1型糖尿病14年的许武宗来说,并非易事,他每天要注射至少4次胰岛素。幸运的是妻子俞晓燕多次将他从低血糖的昏迷中拉回,也是她3年前养起奶山羊,用鲜羊奶改善了他钙流失和抽筋的毛病。

得知今年奉化马拉松赛道优化升级,起终点合一、半马爬升高

度比去年下降23米,许武宗鼓足勇气报了名。他说:“希望能再见到竺哥和王姐,更是希望圆此生跑马拉松的心愿。”

在内蒙古阿拉善,春天是沙尘暴频发的季节。为了准备这场赛事,这对年过五旬的夫妇把训练场设在了大漠深处的一条牧区小油路上。这里早晚气温零下十几度,他们顶着西北风跑出去,汗水浸湿棉衣后,再迎着风沙往回走,风太大时,他们就改变策略——一人跑,一人推着自行车当“移动补给车”。遇到沙尘暴没法出门,他们就在小区单元楼的楼梯上锻炼,他家住4楼,他上下50趟,妻子20趟,引得邻居们好奇:“这夫妻俩怎么老是上上下下走不到家?”

一条蓝色哈达  
致敬奉化的桃花与老友

3月22日,2026奉化马拉松将正式鸣枪开跑。今年,不仅赛道将经过桃花盛开的林家村等美丽乡村,组委会还将在“情定今生”环节中,见证更多夫妻跑者的浪漫。对于许武宗和俞晓燕来说,他们的“情定今生”不止于32

年的夫妻情,还有与竺浙波、王秀萍夫妇跨越9年的友情。

在出发前,许武宗终于从衣柜里拿出了那件珍藏的衬衫,小心翼翼地穿上试了试。在他的参赛装备中,还有件特别的物品——一条蓝色的哈达,这是蒙古族代表最高礼物的象征。“我要把这条从阿拉善沙漠中随风飘扬的哈达带到奉化,与那里的桃花相互映衬。”许武宗说,“如果能够完赛,我希望把这条带着吉祥、尊贵、友谊的蓝色哈达,亲自用双手给奉化的朋友竺哥戴上。”

许武宗还想告诉奉化的朋友们,他们是来自中国所有载人神舟飞船起飞的地方,即使只有他们夫妇俩参赛,也要把阿拉善人面对茫茫沙海不懈奋斗的精神面貌,带到江南的桃林之间。

而此刻,竺浙波和王秀萍早已在家中收拾好了房间,准备了新鲜的笋和芋头,等待着远方友人的到来。

一件衬衫,一场奔赴。从大漠孤烟到桃花灼灼,这不仅是许武宗和俞晓燕的第一次半马,更是一场关于承诺、健康与爱的“马拉松”。他们用32年时间证明,最好的爱情,是把彼此跑进生命里,也用9年时间证明,有些情谊,比赛道更长。

## 新建村水库因整修开捕

## 渔获全赠老人和特殊群体等

本报讯(记者 李露 何腾涛 通讯员 郑家齐)3月18日,溪口镇新建村沉寂了15年的水库重现繁忙景象。由村干部和志愿者组成的捕捞队伍乘着小船驶入浅水区,他们默契配合,下网、收拢,动作娴熟,只见一尾尾重量超过5公斤的胖头鱼在空中划出弧线,在网中奋力翻腾。经过3个小时的劳作,捕捞队伍满载而归。

据悉,此次捕捞的鲜鱼不售卖,除免费赠予村里193名75岁以上老人外,还分发给残疾人家庭、助力家乡建设的乡友。新建村借助水库整

修的契机,将这份“生态福利”分发给最应被关怀的群体,生动诠释村里最可爱、邻里和睦、感恩反哺的乡风底色。

捕捞结束后,新建村老年协会门口排起整齐的长队。“村里惦记着我们,这鱼鲜得很,回家就做红烧胖头鱼,这可是咱溪口的招牌菜!”86岁的陈奶奶提着沉甸甸的袋子,笑容满面。村民唐师傅掂量着分到的鱼,计划道:“晚上叫孩子们都回来吃,让他们也尝尝家鄉的鱼。”更有村民骑着电动自行车,为行动不便的邻居捎上一份。

## 网络餐饮食品安全专项整治开展

## 11家不符合要求的餐饮店被依法取缔

本报讯(记者 毛超峰 邢昊臻 通讯员 吕柯炜 陈科佳)当前,外卖已与市民的日常生活密不可分。针对群众关心的网络餐饮食品安全问题,区市场监管局聚焦“幽灵外卖”、后厨脏乱差、假冒食材、一址多证等顽疾打出治理“组合拳”。今年以来,全区共依法取缔11家不符合要求的餐饮店,办结20余起食品安全案件,“阳光厨房”安装率达90%以上。

奉化万达广场是网络餐饮食品主体的集中区,昨天上午,区市场监管局岳林市场监管所执法人员对该片区的相关企业进行现场检查。在某品牌茶饮店,执法人员仔细检查生鲜水果、奶制品等食材,并要求店员严格落实外卖封签制度,守好食品安全的主体责任。在某家面馆,执法人员指出后厨操作人员在着装规范上存在的不足,并就面粉等重

要原材料的存储环境进行整改指导。此外,执法人员会着重查看该店铺在外卖平台上的登记地址和实际地址是否相符,“阳光厨房”系统是否正常运行。

“幽灵外卖”、一址多证一直以来是监管的难点,今年,区市场监管局通过线上数据比对+线下核查双轨并行机制,逐步摸清我区网络餐饮主体底数。同时将无堂食外卖作为整治重点,要求店家严格落实一店一证等食品安全规范要求,并建立“一户一档”管理机制。“我们将以此次整治为契机,对违法违规行为保持高压态势,推动形成政府监管、企业自律、社会监督的网络餐饮食品安全社会共治格局,让群众点得更安心、吃得更放心。”区市场监管局餐饮服务监管科科长朱迪琦告诉记者。

## 本地春笋抢“鲜”上市

## 市民餐桌再添时令美味

本报讯(记者 郭怡灵 单晓峰 张梦晗 通讯员 葛梦园)随着气温逐渐回暖,本地春笋进入尝鲜期。3月18日,记者走进锦屏街道溪吞村,在一片青翠的竹林里,发现了这些破土而出的“春日限定美味”。

当天上午,笋农徐志坚手持锄头,在竹林中仔细寻觅。发现目标后,他熟练地俯下身,深挖、撬动、拔笋,动作行云流水,一株株裹着褐色外衣、根部还带着湿润泥土的鲜嫩春笋便从地里“蹦”了出来,剥开外衣,洁白光滑笋肉

映入眼帘。

“年前降水偏少,今年出笋时间比往年推迟约半个月,目前春笋产量不高,售价比去年高了不少,市面上每斤能卖到10块钱左右。”徐志坚说,“等到清明节前后,春笋大量上市,价格就会慢慢降下来。”

临近中午,溪吞村村民竺小叶正在自家厨房里忙活,锅里飘出的阵阵香气。“这段时间,我们村里每家每户都离不开笋。”她笑着说,“最简单的做法就是红烧,或者用雪菜慢慢烤,不用加多余的调料,就能把笋的鲜甜发挥到极致。”



## 奉化江畔再现千年文明印记

## 近两年新发现17处先秦遗址,遗址总数增至34处

流交汇处的方桥街道,先后发现和发掘了8处先秦遗址,其中,下王渡、何家、顾家庄和陈王遗址等考古发掘项目分别获得过2017、2019、2022、2023年度浙江考古重要发现。

这些发现为深入研究宁波地区先秦文化的分期、年代、地域特色及聚落布局提供了重要的资料,同时也表明我区是宁波先秦遗址分布的高密度区域之一。为此,宁波市文化遗产管理研究院于2022年启动了奉化江流域先秦遗址考古调查与勘探项目,项目开展首年,便在剡江一带新发现先秦遗址10处。近两年,又在奉化区东江、县江沿岸新发

现了17处先秦遗址,将我区先秦遗址总数提升至34处。

与姚江谷地不同,在我区发现的前秦遗址主要为平原低地型聚落。近两年新发现的17处遗址中,10处位于距山地约3公里的平原地区,其余7处则分布于山前坡地、台墩或孤丘之上。这些遗址的文化属性多与本地已发掘遗址相似,年代主要集中在河姆渡文化晚期和良渚文化中晚期,青铜时代遗存较少,仅个别遗址发现有春秋战国时期的印纹硬陶片、夹砂红陶鼎足和原始瓷碗。

据悉,2024年和2025年的调查勘探范围主要涉及奉化区方桥街

道、江口街道、西坞街道、岳林街道、锦屏街道、尚田街道等。调查重点聚焦于山前坡地、平地及平原台墩区域,通过地表陶片采集与普通勘探初步定位遗址,再经精细勘探明确遗址范围与文化层分布。截至目前,累计调查范围约160平方公里,完成普通勘探180万平方米、精细勘探20万平方米。

目前,我区先秦遗址考古调查勘探野外工作已接近尾声,下一步将进行遗址资料汇编,推动该区域先秦聚落时空分布格局、演变特征和社会发展进程研究,助力宁波地域文明探源工程深入开展。

本报讯(记者 李露 方叶 通讯员 丁风雅 林朝静)近日,宁波地域文明探源工程(一期)开题系列活动之河姆渡文化研究新进展学术会议召开。活动现场,宁波市文化遗产研究院发布2025奉化江流域河姆渡文化考古新发现。

奉化江流域的先秦考古探索始于1989年,浙江省文物考古研究所对奉化名山后遗址的考古发掘,率先揭开了该流域先秦考古的面纱。2017年以来,宁波市文化遗产管理研究院(原宁波市文物考古研究所)在奉化江几条支

ICBC 中国工商银行 宁波市分行

## 爱旅行·惠宁波 畅游诗画浙江

enjoy

1元起  
3星级商旅信用卡  
优惠专享

99元起  
特惠浙江  
文旅惠民卡(2026版)  
文旅权益可选其一,不可同时领取

1. 活动时间:即日起至2026年12月31日  
2. 活动对象:工商银行信用卡客户专享  
3. 权益领取:登录工商银行手机APP领取,两类文旅权益可选其一,不可同时领取。

微信扫一扫,即可参与  
详情咨询:宁波市分行各营业网点或95588