

十年从未缺席甬马 三位“直通挚友” 见证城市发展脉动

记 者 周子豪 陈驰
通讯员 陈鑫洁

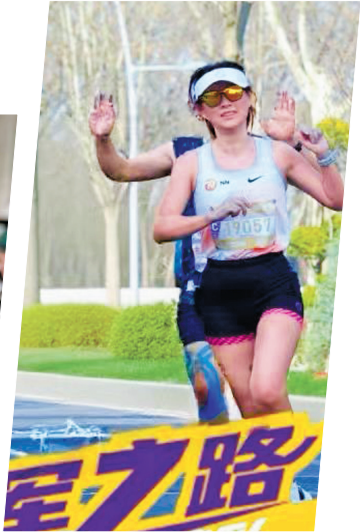
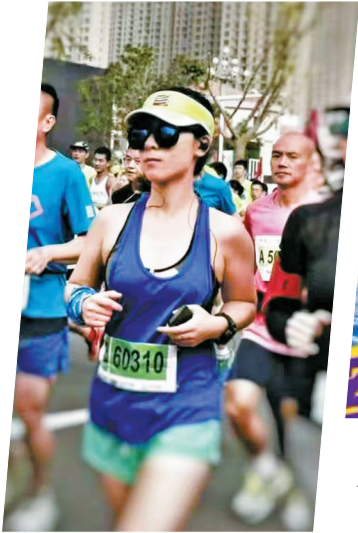
前日，随着最后一批候补中签通知发出，2026 宁波马拉松的参赛席位落定。在众多幸运儿中，有一个特别的群体——凭借连续多年的坚持，他们通过“挚友通道”直通赛场。其中，汪琳、唐雯晴、马洪三人，自 2015 年首届赛事以来未曾缺席，他们的奔跑轨迹，与甬马升级、城市发展的年轮深度重合。

三位跑者的起点各不相同，却都因奔跑完成了自我的重塑。本地人汪琳，从跑几百米就气喘到全马突破，成绩的提升源于在东钱湖环湖 30 公里“移动风景线”上的严苛训练。她坦言，如今目标已非成绩，而是“开心完赛”。

“新宁波人”唐雯晴则通过奔跑找到了归宿。2015 年，她用一场半马完成了对“第二故乡”的“主场认证”。跑步从控制体重的方式，变为感知城市的仪式。她尤其珍视环境改善带来的体验：“过去在小区周边‘吸尾气’，现在能在滨江公园畅快奔跑。”这让她从追求速度转向享受过程，珍惜与城市、与人“相视一笑的默契”。

马洪的坚持，始于跑团中年长者的带动。在鄞州公园的训练中，他将马拉松视为“炼体修心”的修行。“当你用最原始的奔跑突破身体极限时，心灵的坚韧便水到渠成。”他发现，当身体的练习达到极致，内心的力量便能反向支撑身体突破新的界限。

十年间，宁波马拉松的蜕变清晰可感。赛道从杭州湾畔的烈日旷野，延伸到北仑港区的钢



唐雯晴、汪琳和马洪在比赛中。（通讯员供图）



铁森林，再跑进三江口与东部新城的繁华核心。在汪琳看来，她既是宁波马拉松从初创到成熟的见证者，也亲历着这座城市日新月异的发展。

赛事服务也从基础的保障，升级为充满温度的城市礼遇。让她念念不忘的，是某个寒冬赛道边的一幕：“志愿者捧着姜汤，一声声喊着‘加油’，手心 and 心里都跟着暖起来。那一刻我忽然觉得，人与人之间这种朴素的关怀，比奖牌更持久、更温暖。”

马洪则深刻感受到观赛氛围的变化：“现在的赛道旁，助威声是不间断的，你能完全感受到这座

城市积极向上的状态。”马拉松在他眼中，已裂变成一个让跑者与市民相遇、可以互相鼓舞的“城市客厅”。

最深刻的共鸣，在于奔跑与城市成长的同频共振。跑者用脚步丈量的，正是城市发展的轨迹。环境改善为跑者提供了更多的“城市绿肺”，而赛事规模的扩大、民众的热情参与，又反过来塑造着城市开放、奋进的精神气质。

这是一种深刻的“双向奔赴”。正如马洪所言：“马拉松是城市的‘炼体’。跑者用脚步丈量城市的变迁，城市用它的胸怀接纳我们的奔跑。”



大风、降温和雨水“三件套”本周抵甬 元旦假期先湿冷后晴冷

本报讯（记者孙肖）昨日宁波仿佛进入了“小阳春”，全市代表站气温最高为宁海站 17℃。然而，一股蓄势待发的强冷空气正在南下，即将在跨年之际为我市的天气按下“切换键”，带来气温“高台跳水”和明显的风雨转换。

本周天气将上演“前暖后冷”的转折。今明两天，温暖的余韵犹存，最高气温仍可达 17℃~19℃，阳光相伴。但天气转折已悄然开始：今夜起至明日，受偏东气流影响，沿海部分地区将转为阴有小雨，同时一股来自北方的输入性污染物可能影响我市，空气质量会有所下降。

元旦假期天气将受本次冷空气影响。市气象台预报，12 月 31 日至 2026 年 1 月 2 日，这股强冷空气将携大风、降温和雨水“三件套”正式抵甬，带来一次

完整的影响过程。

届时气温将经历断崖式下跌：最高气温从近 20℃骤降至 7℃~12℃；最低气温从明后天的 4℃~8℃，猛降至 2026 年 1 月 2 日起的 -2℃~2℃，部分山区或将更低。

特别是 2026 年 1 月 1 日预计出现较为明显的降水过程，风雨交加中，体感上经典的“湿冷魔法”攻击力十足，户外活动和出行需做好防风防雨和保暖准备。久违的雨水将有助于缓解近期的干燥。

从 2026 年 1 月 2 日开始，天气将逐渐好转，雨止转多云到晴，但气温将持续低迷，转为晴冷干燥模式。2026 年 1 月 3 日及之后，我市将进入“冷冻”状态，早晚尤其寒冷，最低气温多在冰点附近徘徊，防寒保暖工作不容松懈。

市气象台提醒，近期宁波仍无有效降水，请广大市民及相关部门继续关注节约用水，加强林火监控和用火安全管理。

凡人星事

樊丹阳： 让农业发展有更多可能性

记者 徐丽敏

古铜色的皮肤、利落的马尾辫，笑起来爽朗亲切，这是海曙禾茂家庭农场负责人樊丹阳给记者的第一印象。

作为一名稻田里的“90 后”女“飞行员”，樊丹阳手握无人机操作器，掌管近千亩田地。在旁人眼中，这份工作显得格外酷，但只有樊丹阳自己清楚，酷的背后是整日的风吹日晒，古铜色的皮肤便是见证。

尽管辛苦，樊丹阳却从未后悔投身农业。说起她与农业结缘的起点，还有些意料之外。2019 年，樊丹阳购置了一台无人机，需要物色操作人员。“父亲多次劝我试试，还用丰厚的报酬‘利诱’我。”樊丹阳笑着回忆道。

就这样，2020 年年初，樊丹阳参加无人机操控培训班后，就在自家农场上岗了。无人机一学上手，她便“爱不释手”。但这是个技术活，实操起来并没有想象中的简单。

播种、封草、施肥、杀菌、除虫……每个田间无人机操控环节，樊丹阳都亲自上阵。两年时间，她通过不断学习，从一个农业门外汉成为农场里里外外的一把好手。樊丹阳还组建了一支高水平的飞防队，为周边农户提供

无人机植保服务，服务面积超 20 万亩。

规模种植并非易事，樊丹阳渐渐意识到，农业面临多重挑战：农产品销售不易、产业附加值低、人才资源匮乏等。

与父辈不同的是，樊丹阳是一名“新农人”，有着新的理念、新的思维。她使出浑身解数，提升技术，整合资源，打造出“禾沐春风”品牌。

樊丹阳团队开发出 4 个“禾”系列的稻米周边，比如“禾品”系列，主要包括生态大米、文创年糕、大米冰淇淋等；“禾醉”系列则主打米酒创新。“禾”系列农产文创产品推出后，销售总额超过 16 万元。

通过对接各方资源，“禾沐春风”吸引了果蔬合作社、旅行社、研学教育等各类团队相继加入。稻田、景观、种植过程变成可体验、可售卖的产品，吸引了越来越多市民到乡村旅游，也带动了 30 余名村民就业。

樊丹阳扎根农业领域并大胆尝试、勇于探索，服务带动周边村民增收，今年，她获评敬业奉献类“浙江好人”。“接下来，农场将更加注重规范化经营和提升农产品附加值，着力构建线上线下一体化运营模式，让更多本地人熟悉并选择宁波的优质农产品，带动更多村民致富。”樊丹阳说。



竹丝编出 水墨字画

近日，鄞州竹编第四代传承人、“90 后”匠人叶尚杰，用传统竹编技艺复刻郑籍绘画名家沙耄笔下的奔马。

“鄞州塘溪有两大名家，书法看沙孟海，绘画看沙耄，龙年我用竹编复刻了沙孟海先生的龙字，马年正好有沙耄先生的奔马题材。”他说。

0.7 毫米宽的竹丝，是叶尚杰创作这类书画题材作品的“标配”。竹丝越细，还原细节越精准，编织难度也成倍增加。（许天长 陈立强 摄）

“四零”政策打造创业试练场

本报讯（记者王博 通讯员刘钰沁 郝倩倩）“这里不仅是共同富裕，更是筑梦的地方。”12 月 26 日，鄞州区福明街道联合宏泰广场正式启动青年创业升级版——“摆摊练习生”计划 1.0，1999 年出生的张杰登台分享创业故事。

今年 6 月，待业的他与女友瞄准珠宝饰品赛道，支起珍珠饰品小摊：女友负责选品设计，张杰主攻销售。凭借独特设计与周到服务，小摊在东部新城商圈快站站稳脚跟，生意好时单日营业额达 2000 元。

7 月，福明街道推出“飞悦里”甬爱街区项目，以共富为目标，为创业者搭建零门槛的成长舞

台。福明街道还联合商务、市场监管、团区委等部门，统筹辖区律所、银行等资源，组建讲师团，围绕摊主成长过程中可能遇到的银行信贷、法律纠纷、财税申报、食品安全、流量爆款打造等内容，提供针对性服务，打出一套“政府搭台、商场让利、市场运营、数字赋能”的共富标准组合拳。

作为该街区重要组成部分，宏泰广场同步推出“摆摊练习生”计划，以“零摊位费、零水电费、零停车费、零抽成”的“四零”政策打造创业试练场。该计划已为近 2000 位创业者提供摆摊平台，其中超 25% 成长为成熟商户。

8 月，张杰与女友两人在市集旁开起 10 平方米大的饰品小店，依托商场房租优惠和营销支持，生意蒸蒸日上。

“我们将聚焦低收入群体、返乡青年、新就业群体等重点对象，保证在摊主中的占比超 30%，并通过升级版计划，助力每位创业者每月多增收 2000 元。”福明街道江城社区党总支书记陈建寅表示。

活动现场，摊主朱女士带着 3D 打印的圣诞树、卡通狗、恐龙蛋等创意玩具初入市集，独特的摊位很快吸引大批顾客。“在这里不仅赚到了钱，还能和不同的人交流，找到了并肩作战的成就感！”朱女士的话语里满是喜悦。

关于 G15 沈海高速奉化互通至宁海互路段施工期间交通管制的公告 (2025 年第 138 号)

受 G15 沈海高速奉化-宁海互通段道路集约化施工影响，根据《中华人民共和国道路交通安全法》第三十九条、《公路安全保护条例》第五十一条的有关规定，决定对 G15 沈海高速奉化互通至宁海互路段实施交通管制，具体管制措施如下：

一、2026 年 1 月 4 日至 1 月 5 日，每天 20:00 至次日 6:00，禁止机动车在 G15 沈海高速奉化互通至宁海互通段台州方向通行，关闭奉化收费站、宁海北收费站往台州方向进口匝道，关闭往台州方向的奉化服务区与宁海服务区。受限车辆由奉化收费站下高速，经机场南路-余温线-G228 国道-兴海北路-平安西路-宁海收费站上高速。

二、2026 年 1 月 12 日 20:00 至次日 6:00，禁止机动车在 G15 沈海高速宁海互通至奉化互通段宁波方向通行，关闭宁海收费站、宁海北收费站往宁波方向进口匝道，关闭往宁波方向的宁海服务区与奉化服务区。

甬派商城

宁波本土鲜货直供 海量特惠商品任选

工会福利

企业团购

私人定制

选购方式：

1. 打开甬派客户端，点击服务，进入商城

2. 打开微信搜索小程序“甬派优选”

客服及洽谈热线：13566599221（微信同号）