

元旦健身福利来了 我市部分体育场馆免费开放

□记者 李晓旭

本报讯 2026年1月1日，舟山市体育中心（舟山市全民健身中心）将迎来新年首个免费开放日，为广大市民送上节日健身“大礼包”。

本次免费开放涵盖多个场馆及运动项目，免费项目包括舟山体育场的塑胶跑道，开放时间为6:00~21:00，外围广场全天候开放，适合晨跑、散步及休闲活动；舟山体育馆副馆提供羽毛球、气排球场地，开放时间为9:00~21:00；乒乓球馆分三个时段开放：9:00~12:00、14:00~17:00、18:00~21:00。需要注意的是，免费开放期间，市民需通过“浙里办”APP或相关小程序提前预约，每人每天限时2小时。

在舟山体育馆旁边的体育公园，包括室外篮球场、网球场及笼式足球场均于9:00~21:00开放，无须预约，非常适合家庭及团体活动。

位于定海的全民健身中心蓝羽馆开放时间为8:30~11:30、13:00~17:00；游泳馆开放时间为12:00~16:30、18:30~21:00。该中心场地实行“先到先得”原则，不接受预定。

元旦当天，普陀全民健身中心和普陀体育馆也免费开放，包括羽毛球、乒乓球、室外篮球、笼式足球等场地。

市体育中心同时发出温馨提示：运动前请充分热身，避免运动损伤；患有心脏病等不适宜剧烈运动的人群应注意控制运动强度与时间；场馆人流较多时请互相礼让、文明锻炼。

元旦将至，我市交警编发交通出行指南 市内出游这些地方比较“热”

□通讯员 王凯

元旦假期即将到来，我市交警精心编发了交通出行指南，为广大游客和市民朋友合理安排假日出行计划提供参考。

流量预测

元旦假期，高速公路小车通行不免费。预计假日自驾出行以市内短途游为主，朱家尖等重点景区、云顶仙乡、小干岛等网红景点以及繁华商圈、节庆活动等周边道路，会出现短时流量集中状况。

预计舟山跨海大桥流量同比增长约21%，日均为4.6万辆次左右。其中进岛最高为小长假首日，出岛及总进出流量最高为1月3日。朱家尖大桥总进出最高流量为节日第二天。请司机朋友关注交通路况，适时错峰出行。

重点提醒

元旦当天上午，定海区将举行民间民俗巡游大会活动，届时环城东路（昌国桥至海滨桥）、沿港东路（海滨桥至港务广场）的巡游路线及周边部分道路，将采取分时分段交通管理措施。

提醒市民朋友，请尽量选择绿色出行方式前往观看巡游，服从管理人员现场指挥。在临时交通限制期间，巡游路线禁止除巡游车外的其他机动车通行。启动与解除交通限制的时间以现场为准。

出行指引

舟山跨海大桥

货车请错峰通行，每日7时前进岛，22时后出岛，全程靠右行驶，车速控制在70公里/小时以下。当流量趋于饱和时，现场交警将在沿线各收费站，对集装箱、挂车等部分车型实施间歇性放行等分流保畅措施，请广大货运企业和驾驶员予以配合支持。

高峰通行时段，G9211甬舟高速

跨海大桥部分路段，将动态开启小车硬路肩借道通行（时速控制在60公里以下）。请司机朋友留意沿线情报板指示，服从现场交警指挥引导。

东西快速路

午后时段，返程流量会出现高峰，东西快速路隧道群往高速舟山西收费站方向会有阶段性通行滞缓，提醒司机返程前通过导航了解即时路况。如遇缓行，请减速控距，按序行进。本岛往岱山方向的车辆，请从烟墩收费站上定岱高速。

朱家尖大桥

进出朱家尖大桥流量通行期间，交管部门将视情启用朱家尖大桥（观音大桥）桥面硬路肩应急通行等交通组织措施。请车辆驾驶人关注导航信息、路面情报板提示，或按照现场交警指挥通行。去机场乘坐航班请留出充裕时间。

安全提示

易发事故路段

舟山跨海大桥、东西快速路、朱家尖大桥至蜈蚣峙码头段、海天大道等大流量主干道，易发追尾刮擦事故，广大车主请谨慎驾驶保持车距，不随意变道，确保安全行车。

文明守法出行

机动车驾驶人请自觉杜绝酒后驾车、疲劳驾驶、超速行驶、开车使用手机等交通违法行为。驾乘人员上车系好安全带，前排后排都要系。

牢记“九字诀”

发生交通事故或车辆故障，牢记“车靠边、人撤离、即报警”。行车途中如遇雨雾天气，请注意“减速 控距 亮尾”。

物损事故快处

遇轻微物损事故，省内车主请通过浙里办APP、微信或支付宝小程序上的“浙里快处舟山”应用，一键报警，快速处理。

我与晚报的故事

三十年，从读者到相伴者

□徐永华

时光荏苒，转眼间，《舟山晚报》已走过三十年。当年年轻的采编人员和像我这样的读者，许多都已步入中年。时代在变，阅读的方式在变，但打开晚报时的那份亲切与踏实，却始终未变。

1990年12月，我从浙江安吉入伍到舟山某海防部队，训练之余，报纸是我精神的休憩所。记得当时爱读《舟山日报》的“千岛军旅”栏目。后来接触到一份叫做《东方信息导报》的报纸，其活泼亲切的文风给我留下深刻印象。该报停刊后，《舟山晚报》问世，风格颇为相似。后求证得知，晚报采编团队正是整体从《东方信息导报》转入。这一确认，让我对《舟山晚报》生出一份亲近感。

最初吸引我的，是晚报的温度。在电视和报纸为主要信息来源的上世纪九十年代，晚报成了我每天必读的习惯。它写身边人、身边事：渔民丁红武为救落海者英勇牺牲，洗桥阿婆殷桂兰去世牵动全城人心，还有那篇《当年一起睡过猫耳洞的三位战友，你们在哪？》，让一份报纸成了连接人与人的桥梁。那时候我常想，媒体不仅是传递信息，更可以传递温度。晚报就是这样，用朴素的笔触，记录着这座城市的善良与勇敢，也温暖着我们这些普通读者的日常。

后来激励我的，是晚报的包容。

读得久了，心里也萌生了写的念头。我开始利用空闲时间，试着写一些短文投给晚报。没想到，《留念军营》《候鸟爸爸》《新区》等这样的小文章，竟然陆续被刊登出来。这对我是莫大的鼓励，也让我从一名单纯的读者，渐渐变成了愿意提笔记录生活的投稿人。更让我感激的是，通过晚报，我结识了不少编辑老师，他们不仅是文字的编者，更是我写作路上的良师益友。

始终牵挂的，是晚报的成长。进入新媒体时代，纸媒普遍面临挑战，《舟山晚报》也不例外。但我注意到，它没有停留在过去的模式里，而是积极寻找新路——开设《老爸老妈》专栏，创办《家周刊》，推出“心海湾”散文园地，让报纸继续贴近市井生活，承载普通人的悲欢。尤其让我欣慰的是，前些日子，原本停更的晚报微信公众号重新恢复更新。这看似小事，却让我看到一家传统媒体在转型中的坚持与努力。

如今沉淀的，是晚报的情谊。晚报它不仅仅是一份报纸，更成为岁月的一部分，记录着城市的变化，也安放着自己的记忆。值此创刊三十周年之际，我衷心祝愿《舟山晚报》越办越好，继续以真诚的笔触，书写平凡人的闪光故事。愿它始终是读者手中那一份有温度的报纸，也是我与这座城市之间，一道温暖而长久的情感联结。

趣味游戏乐翻天



昨天上午，定海城东街道东园社区举办了“辞旧迎新启新篇 趣味游戏乐翻天”活动。通过投壶、扔沙包、捡鸡蛋等经典项目让大家在游戏中感受节日氛围，活动现场热闹非凡，喝彩声、加油声此起彼伏。活动不仅让大家收获了快乐，更拉近了邻里距离，营造出温馨和谐的节日氛围。

通讯员 贝悦 摄

请您关注天气预报

全市天气：今天多云到阴，中午起多云到阴，局部小雨。明天多云到阴，局部小雨，半夜起阴有时有小雨。今天最高气温：17℃，明天最高气温：13℃。今天最低气温：8℃，明天最低气温：9℃。舟山市区：今天北到东北风5~6级阵风7级，下午起东北风6级阵风7~8级，夜里起6~7级阵风8级。明天东北风7级阵风8~9级。今天蓝天指数为：三级，天色微蓝或有点蓝。今天森林火险指数为：四级，容易引起森林火灾，林区严格控制野外用火。

舟山市气象台2025年12月29日17时发布