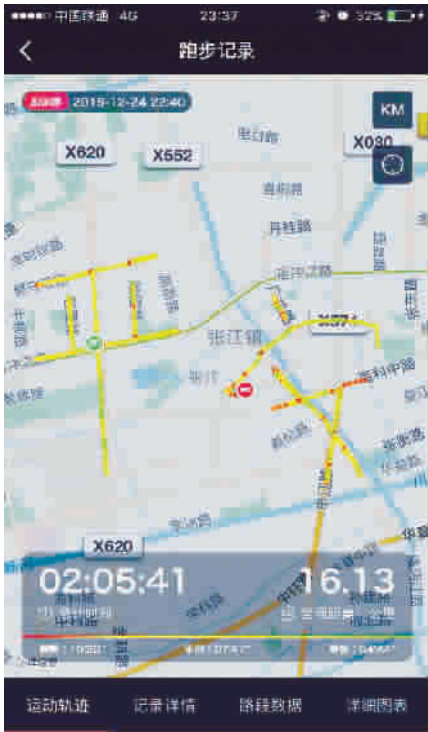


“别样圣诞”耍酷 跑步为家人祈福

“夜跑族”平安夜跑出“平安”路



昨天是西方传统的“平安夜”，亲人团聚、好友聚餐，大街上充满着浓浓的节日氛围。“夜跑族”也没放过“秀”一下的机会。昨天晚上，资深“夜跑达人”杨小刚打进本报962555 热线告诉记者，他们在张江地区“夜跑”时，成功地将所经路线跑成“平安”二字，为家人和亲朋好友祈福。

10分钟画图1小时设计

记者从杨小刚提供的某跑步 APP 截图看到，经过 2 小时 5 分 41 秒的时间，历经 16.13 公里，他们的跑动线路酷似“平安”二字。（见图 读者供图）“此次我们从新科路地铁站出发，以紫薇路高斯路为终点，共 8 名跑友跑完全程。”

“这一别致的创意，来自前辈‘米祖’大神。”杨小刚表示，其实要把跑过的路线组成图案或文字并不难，前期规划只需 10 分钟即可，真正困难的是路线的“设计”环节。“设计‘怎么去跑’时比较费脑子，必须充分考虑到经过的地形，并且尽量做到省力、省距离。”

杨小刚告诉记者，跑步时由于下雨有些障碍，不过他们依然完成了计划。作为一名“张江男”，他和“夜跑族”们已经跑出过 20 多种图形，“这也为夜跑运动增添了乐趣。”

特殊字样传达祝福

“跑平安，祝愿家人和朋友们都能够平平安安度过每一天。也希望自己以后每次跑步都能平安。”跑友“哈哈笨熊”告诉记者，参加这次“图形跑”，看中的是它的祝福意义。“希望借着平安夜，祝我母亲能够在有生之年平安幸福。”杨小刚坦言，“大家的热情挺高的，尽管温度不高，尽管下小雨，尽管路程有些长，还是坚持跑完了平安，送出了自己的祝福。”

穿好“装备”注意安全

对于夜跑初学者，杨小刚特别提醒，需要在平时多练跑步量。跑步过程中红绿灯比较多，一定要遵守交通规则，注意安全。“有些距离比较长的图形，20 公里或者 40 公里的，必须具备一定的跑步实力才能跑。如果适应不了这样的长距离，建议暂时不要跑。”

另外，夜跑还需注意穿好“装备”。“冬天建议穿三层，第一层是速干排汗的，速干的短袖或者压缩衣压缩裤。第二层是保暖的，抓绒衣或者卫衣，第三层是防风的防雨的衣服。当然还需要带腰包，方便放手机、零钱、钥匙、卡等物品。”他建议，夜晚跑步最好穿带反光条的衣服或者裤子，保证安全。本报记者 徐驰

圣诞元旦现出行双高峰
超七成游客拼假出境游

跨年游关键词
“晒”和“买”

本报讯（记者 杨玉红）寒假、春节的旅游线路价格水涨船高、热门资源一位难求，部分不少追求性价比的消费者选择在圣诞节、元旦提前出行，错峰出游。记者从沪上多家旅行社获悉，超过七成游客选择拼假出境游，圣诞节、元旦出现两个出游高峰。

不少消费者选择拼假出行，圣诞、元旦前 1 至 2 天成为出行高峰，从预定数据看，出行人数比平时增长超 100%。携程营销总监戴宇介绍道，跨年季是带薪休假高峰，年底有不少剩余带薪休假的人要进行“假期冲刺”，纷纷选择跨年拼假出行。

旅行不仅是玩什么，更重要的是怎么玩。在电商除了打折优惠外，加大线下体验力度。记者看到淘在路上主题体验活动首设“旅行达人说”，邀请 11 位社区旅友亲身分享 11 个冬季热门自由行的目的地新潮玩法：摄影师 Jason 推荐清迈，是冬季最适合和好友同去的目的；时尚辣妈 Corian 的推荐拥有细沙海滩、微涩海风的冲绳，非常亲子游；旅行家 Chao_er 认为在春节去温暖的台湾，体会静默安逸的闲适；互联网从业者小星星推荐长白山，欣赏国内最美的雪景。

受签证放宽、境外年末打折季等因素影响，今年的出境游市场持续升温。携程预订数据显示：今年选择出境游的消费者超过七成，比去年增长 20%至 30%。韩国、泰国、中国台湾、日本、柬埔寨、印度尼西亚、美国、越南、菲律宾、澳大利亚是截至目前预定最热门的出境目的地。“晒”和“买”是跨年出境游两大关键词。

排在前十目的地中，大部分都属于近两年对华放宽签证的国家（地区），包括日本、美国、泰国推多次往返签证、越南下调签证费等。此外，澳元汇率降低、澳大利亚十年多次签证将于明年落实，韩国免签政策也呼之欲出，可见签证放宽对出境游具有巨大推动作用。

72 小时过境免签近 3 年
受惠旅客突破 10 万人次

本报讯（记者 江跃中 通讯员 魏文亨 张翀）从 2013 年 1 月 1 日到本月 21 日的 3 年间，上海空港口岸作为国内首批试点实施 72 小时过境免签政策的空港口岸之一，已经为 51 个国家超过 10 万人次的国际旅客办理了 72 小时过境免签手续。

72 小时过境免签是指符合 72 小时过境免签范围国家的公民，凭本人有效国际旅行证件、前往国（地区）签证和 72 小时内已确定日期及座位的联程机票或相关证明，过境上海空港口岸前往第三国（地区），可免办签证在上海行政区域内停留不超过 72 小时。

免签过境政策在国际上已有先例，上海空港口岸与国际接轨实施 72 小时过境免签，进一步扩大了对外交往，提升了上海作为国际化大都市的形象和地位。记者前天从上海机场边检站获悉，近三年来，72 小时过境免签政策平均每年为上海吸引超过 3 万人次的旅客，一定程度上带动了航空业、旅游业、酒店业、物流业等相关产业的发展。上海口岸作为上海自贸区的一部分，实行 72 小时免签过境政策极大地方便了国际人才交流，外资、合资等国际贸易公司、制造企业等外籍人士出入境频繁的企业受益明显。

喜迎
新年

新年将至，申城各大商场都纷纷推出各项精彩纷呈的迎新主题活动。在静安寺周边 500 米内，各种造型的喜庆迎新装饰随处可见，让人们感受到新年的脚步越来越近了。

图为静安寺一商场外的迎新装饰让人流连忘返

杨建正
摄影报道



家豪感恩节 真情大回馈

2015年12月26日 ~ 2016年1月3日

上海家豪食品公司 特别推出 两款感恩节礼包

电话热线: 4008207861

预订时间: 上午9:00至下午17:00 付款方式: 货到付款

本活动仅限电话预订，所有家豪公司卖场专柜均不参与礼包特卖活动

购一斤 北极翅19.80元 赠包心贡丸一斤 (价值19.80元)

数量有限 售完即止

上海家豪食品有限公司 上海市杨浦区杨树浦路100号滨江国际广场2号楼402室

活动地点: 家乐福、大润发、欧尚、乐购、沃尔玛、世纪联华、易买得、易初莲花、永辉、千家惠、农工商、吉买盛、华润万家、南京苏果等全国各大卖场 家豪手打丸子专柜

凭上海新民晚报、上海老年报家豪广告专栏、社区家豪宣传单页可享受本次活动

家豪团圆团圆大礼包		市场参考价: 396		感恩价: 199	
品名	单位	数量	重量(g)	产地	
南美白虾	袋	1	227g	厄瓜多尔	
北极甜虾	盒	1	300g	格陵兰	
冻鲷鱼(大西洋黄金鲱)	盒	1	300	塞内加尔	
冻海参(地中海海参)	袋	1	227g	意大利	
撒尿牛丸	袋	1	180g	中国、上海	
包心大鱼丸	袋	1	180g	中国、上海	
北极鳕鱼滑	盒	1	210g	中国、上海	
鱼饼	盒	1	210g	中国、上海	
礼盒包装	个	1			

家豪吉祥如意大礼包		市场参考价: 1288		感恩价: 498	
品名	单位	数量	净含量	产地	
地中海海参	盒	1	1000g	意大利	
北极甜虾(刺身级)	盒	1	1000g	格陵兰	
礼盒包装	个	1			