

上海到宁波有望40分钟直达

“横穿”杭州湾 沪甬跨海通道纳入国家规划

“上海到宁波,何时不用再绕杭州?”不少网友最近又聊起这个话题。直线距离不到100公里,如今坐高铁却要先到西再向东,走出一个“弯”,最快也要1个半小时;如果未来跨海直连,通行时间有望缩短到40分钟左右,两地往来将更加便捷。

日前公布的“十五五”规划纲要(草案)提出,推进沪甬跨海通道工程。这意味着,这条从上海金山直连宁波慈溪、全长近70公里的公铁合建通道,终于从地方酝酿十余年的愿景升级到被纳入国家层面规划,项目进度有望按下“加速键”。

一波三折 交通掣肘

打开地图可以发现,杭州湾如同一只大喇叭,将上海与浙东地区隔开。上海到宁波,直线距离不足100公里,但目前上海坐高铁去宁波得先向西南绕经杭州再往东走,呈一个“C”字形,耗时最短约1.5小

时。2008年通车的杭州湾跨海大桥虽缩短了公路距离,但车流早已趋于饱和,节假日堵车是常态,且无法跑高铁。

正在建设中的通苏嘉甬铁路,便是为了解决这一困局。新建杭州湾跨海铁路大桥,将一举打通苏州、嘉兴南下宁波的通道。按计划,通苏嘉甬高速铁路有望于2027年建成,届时上海至宁波的高铁运行时间将被拉近1小时门槛。

现有的杭州湾跨海大桥与在建的通苏嘉甬高速铁路,虽然能有效缓解区域跨海交通压力,却仍难以完全满足长三角日益增长的车流,以及上海与宁波之间“直来直往”的需求。

跨海直连 再添动脉

根据初步规划,此次提上议程的沪甬跨海通道,是公铁两用的跨海通道,上层铺双向六车道的高速,下层走沪甬城际铁

路。它将以近乎直线的姿态,将上海金山与宁波慈溪相连。

一旦建成,这条约70公里的通道不仅将超越港珠澳大桥,成为“中国最长的跨海大桥”,更将让上海与宁波的通行时间缩短至40分钟左右,真正实现“同城化”。

然而杭州湾是世界三大强潮海湾之一,存在大潮差、强冲刷、急流速、深厚淤泥层等特点,基础施工难度大、安全风险高。在70公里海域上架起公铁两用通道,技术挑战和投资规模都是空前的。

都市联动 格局重塑

站在上海的角度看这条跨海大动脉,它的意义不只是“去宁波吃海鲜更快了”。这是上海大都市圈向南辐射的“硬核支点”。在上海大都市圈中,GDP超1.8万亿、人口近千万的宁波是重要成员之一,其代管的慈溪被纳入内层“通勤生活

圈”。这条通道的建设,相当于为上海都市圈向浙东纵深辐射,铺设了一条“超级走廊”。

上海社科院研究员、南通大学长三角现代化研究院院长何建华认为,沪甬跨海通道建设对于区域经济发展具有重大功能性作用。日后,上海和宁波将能进一步深化优势互补,共同推进上海(长三角)国际科技创新中心建设。聚合双方资源力量,将可推动科技创新和产业创新深度融合,携手打造世界级产业集群。同时有利于发挥上海国际航运中心的引领带动作用,以上海港、宁波舟山港为“龙头”统筹港航布局,打造世界级港口群。

蓝图已绘就。对于上海而言,这不仅是一座跨海大桥,更是城市功能向外延伸的又一条“双层动脉”。正如专家所言:“其时已至,其势已成,其兴可待。”

本报记者 黄佳琪

00后小伙锡马上演“首马即夺冠”

3月22日,2026无锡马拉松鸣枪开跑,3.5万名跑友齐聚太湖之滨,在樱花赛道上感受“人在画中跑”的绝佳风光。来自贵州的00后马拉松运动员毛金虎以2小时07分36秒的成绩获得男子组亚军、国内组男子冠军,这是他首次挑战全马,一举打破尘封多年的中国男子首马最好成绩,书写中国马拉松新历史。中国选手李美珍则以2小时25分06秒的成绩收获国内组女子冠军。

这是毛金虎首次挑战全马,此前他曾多次参加半程马拉松比赛并获得优异成绩。为了这次比赛,他备战了3个月。平缓的赛道和适宜的气温,让毛金虎逐渐找到竞技状态。冲线后他难掩欣喜:“无锡是我的福地,能跑出2小时07分36秒的成绩,非常开心!”兴奋之余,他也不忘感谢自己的队友丰配友:“这是我第一次跑全马,能有这样的表现,离不开系统训练和师兄的带领。”

和毛金虎一样,不少跑者也在无锡



3.5万名跑友在樱花赛道上感受“人在画中跑”的风光

的赛道上跑出了个人最好成绩。

无锡马拉松有着“最美樱花赛道”之称,40多公里的赛道串联起山水美景和城市风光,恰如一幅徐徐展开的江南春景图。锡马还凭借超高的赛事规格和极致的服务体验,成为“最懂跑者的马拉松”之一,今年更是创纪录地吸引了来自世界各地的49.5万名跑者报名。在赛事总规模维持在3.5万人的前

提下,今年组委会取消了欢乐跑项目,保留马拉松和半程马拉松两大赛项。与此同时,还压缩了直通名额,引入“分段抽签”,让更多普通大众跑者有机会站在起跑线上。

赛后,无锡准备了城市大礼包,让选手们“乐游”“乐宿”“乐品”“乐购”,在樱花烂漫的季节里感受锡城独特魅力。

本报记者 黄于悦

六城深度融入上海大都市圈

江苏出台城市新一轮发展「路线图」

如果把长三角比作一个班级,上海是“班长”,苏浙皖的“学霸”们历来各有绝活,但日前公布的《推进江苏城市高质量发展行动方案》则透露出了“学霸”们主动“组队”的强烈意愿。《行动方案》提出,推动苏锡常都市圈以及南通、盐城、泰州与上海大都市圈深度融合,加快沪苏(州)同城化发展。

《行动方案》的表述颇具深意——不再仅是苏锡常“对接”上海,而是要推动其与上海大都市圈“深度融合”。今年2月,《上海大都市圈国土空间规划(2025—2035年)》草案公示,圈内城市扩容至14城,江苏的苏州、无锡、常州、南通、盐城、泰州“入圈”。江苏此次发文,相当于省级层面的“集结号”,让这6座城市以“建制”的姿态,在产业、创新、交通等领域与上海进行全方位融合。

江苏省发改委相关负责人在介绍《行动方案》相关情况时强调,江苏肩负着“打造发展新质生产力重要阵地”的使命。融入大都市圈,本质上是借上海的全局资源配置能力,将江苏扎实的制造业底盘激活,实现从“要素驱动”向“创新驱动”的深度一跃。

江苏的“入圈”并非单向,它带来的将是制造业的坚实基础和广阔的市场空间:为上海的研发创新提供优质的转化基地,让“上海大脑”与“江苏制造”形成优势互补的产业链分工;同时,通过江海联运和产业园区等,为上海拓展发展腹地,助力上海提升在全球资源配置中的核心竞争力。

在这份《行动方案》中,一个细节值得关注:在6城中,“加快沪苏(州)同城化发展”被单独提及。其实,这一定位并非首次出现,去年年底江苏省“十五五”规划建议公布,便以省级战略名义提出了“支持苏州与上海同城化发展”。

所谓同城化,指的不仅是产业转移,更是政策、标准、服务的“软联通”。苏州“十五五”融入沪苏(州)同城化发展规划启动编制,从各类事项“跨省通办”,到两地居民的医保结算、教育合作,行政边界正逐渐“隐身”。

上海大都市圈拥有全国近四分之一的先进制造业集群、五分之一的高新技术企业,如今,随着江苏精锐的“6路大军”带着日趋完备的产业生态和改革的勇气深度融入,这张“成绩单”有望被刷新。

本报记者 黄佳琪

一片绿叶飘出“网红茶香”

松阳联手高校解锁茶产业新玩法

“没想到这款金桔香茶气泡饮味道这么独特,既有清爽的果香,又有醇厚的茶香,我要带点回去给家人和朋友尝尝。”在浙江松阳县共富工坊旗舰店内,来自杭州的游客毛先生惊喜地说道。

毛先生口中的金桔香茶气泡饮,正是浙江农林大学松阳茶产业研究院成功研发的五款含茶深加工新产品之一。浙江农林大学松阳茶产业研究院相关负责人蒋帅介绍,本次研发的产品包括金桔香茶气泡饮、松阳香茶原味茶饮料、香茶粒粒脆、香茶茶酥和松阳香茶精酿啤酒。“研发初期,我们展开了多次探讨,最终结合松阳香茶的自身特性、传统生产工艺以及当下市场需求,确定了这几款产品的研发方向。”

松阳香茶香气高扬、滋味醇厚,将其应用于茶食、茶饮研发,既能最大程度保留茶叶本味,又能让产品形成独特的核心竞争力。研究院研发团队紧盯年

轻群体消费习惯,聚焦社交、休闲、便携、即饮等市场需求进行研发。“基于前期研究基础,有效缩短了研发周期,让产品快速投放市场、抢占先机;同时通过深加工技术将夏秋茶资源升级为优质产品,推动松阳茶产业提质增效。”蒋帅说。

作为“全国茶业发展十强县”,松阳现有茶园面积15.32万亩,拥有松阳香茶、松阳银猴两大区域公用品牌,浙南茶叶市场交易量位居全国前列。然而,这片“黄金绿叶”产业增值潜力尚未充分释放。为延伸茶产业链、提升产业附加值,推动茶产业从规模优势向效益优势转型,2024年10月,松阳县人民政府与浙江农林大学签约共建浙江农林大学松阳茶产业研究院,采用“政府主导、高校支撑”模式,遵循“企业出题、高校答题”原则,在科研平台共建、产业人才共育、技术协同攻关等方面深化合作。

立足松阳茶叶资源,研发团队历经

反复试验与工艺优化,最终推出系列新品,既突破了传统茶饮形式,也标志着松阳茶产业在深化校地合作、推动科技创新、延伸产业链方面取得新进展。

校地协同的成效不仅体现在新产品开发上,也惠及本地茶企的技术升级。在县茶叶产业发展中心和研究院指导下,松阳县绿茗峰茶业有限公司生产线完成了从半自动到全自动的改造。“改造后茶叶加工产能提升约15%,人工成本降低,产品标准化程度与质量稳定性显著提高,订单量增长了不少。”公司负责人叶洪清说。

一片茶叶,连接科研与产业;校地携手,共启发展新篇。未来,校地双方将继续深化合作,围绕松阳茶产业高质量发展目标,持续推动科研攻关与成果转化,培育更多具有松阳特色的深加工品牌,助力茶产业转型升级与茶农增收。

本报记者 吕倩雯 通讯员 周晴