



◎拥有凯普·拥抱健康◎
Have champ embrace health

本栏目由杭州凯普体育器材有限公司独家冠名



寻找身边最美的健身场馆设施

◎如何建好、用好身边健身场馆设施大巡礼
◎全省11个市、90个县(区)记者足迹大寻访
◎100个健身场馆设施“百里挑1”大评选

景宁畲乡骑行绿道： 穿行山水间，亲近大自然

□本报记者 奚源

个性名片：边骑行，边欣赏路边的风景，这样的运动方式，是每个人都喜欢的。

一边是逶迤清澈的溪水，一边是景色怡人的自然风光，加上脚下一条平坦宽阔的自行车道。如果跨上自行车在这里骑上一个小时，空气中丰富的负氧离子能让你心旷神怡，骑行的运动量还能让你充分燃烧身上的卡路里。如此健身休闲的好去处，就是去年10月底正式开通的景宁畲乡滨水休闲长廊，也被当地人称作畲乡骑行绿道。

“爆胎车队”是景宁当地小有名气的一支民间车队，自从绿道开通之后，他们几乎每隔几天都会来这里骑上一圈。车队成员老张曾经骑过不少地方的自行车绿道，包括景宁另外一处车友聚集地的梧桐乡。相比之下，他觉得这里适宜的人群更多。“景宁是个山城，很多自行车道的山路、坡道比较多，对于常年骑行的人可能不算什么，但是一般老百姓骑就会比较累。这条绿道全程13公里，几乎没有什么坡度，一马平川，中间还有不少可供休息的驿站和休憩点，非常适合周末全家来玩。”

和很多与汽车道相邻的骑行绿道不同，这条绿道设计了专门的隔离带，完全和汽车道分开，无需担心机动车经过可能造成的意外。绿道路面则主要采用彩色透水沥青铺设，部分路段则根据需要使用木制的桥面相连接，不用担

心坑坑洼洼的路面会损伤自行车轮胎。

早晨骑行在这条路线上，可以感受露水的清新，傍晚时分能听见鸟鸣，望夕阳美景。衢州的蒋欣国去年10月和朋友一起途径景宁，恰逢绿道揭牌，他们一同参与了骑行体验，体会了一把景宁的淳朴和惬意。几个月后，对绿道念念不忘的他又携家小一起来体验。蒋先生说，自从他把骑行的照片发到朋友圈里后，不少衢州的骑友也纷纷组团来这里骑行，可见绿道的人气之高。

当然，骑行、赏景、洗肺只是这条绿道的其中一个特色，据景宁县体育局相关负责人介绍，该绿道项目是致力于建设一个集生态旅游、文化体验、休闲健身为一体的生态综合空间，为广大市民、游客，提供一个亲近自然、亲水戏水的场所。从起点溪口到终点大均，整条绿道将县城、外舍古镇、大均“畲乡之窗”4A级景区等自然和人文景观完美串联起来，成为了畲乡景宁休闲运动旅游的一个新概念。而绿道沿途的一些农家乐特色村，也随着绿道的红火一起热闹了起来。

由于景宁早在2014年6月就启动运行了公共自行车系统，每个站点都可以24小时通借通还。所以对当地的百姓来说，只要乘坐公交车出行，在绿道附近租上一辆公共自行车，就可以愉快地享受深呼吸、慢生活。而对于外地游客来说，预先订好附近的农家乐，然后花30元租一辆绿道提供的山地自行车，来个两天一晚的自助游，也是不错的选择。沿途碧水相依绿野，似在画中穿行，那种回归自然、天人合一的感觉对于厌倦了城市车水马龙的你说，着实是一种享受。



发现号:061

发现号:062

镇海大桥下运动场： 运动又健身，活在愉悦中

□本报记者 沈梦雪

个性名片：接地气的运动场所，吸引了众多健身爱好者。

周末，你最喜欢去哪里，是在家宅一天，还是和朋友出去吃喝玩乐？镇海炼化的员工毕万青最喜欢的事情就是和单位里的同事一起去庄市街道万市徐村的全民健身广场踢足球。他说：“感觉周末踢球的劲头比上班赚钱还要足。”

“把球传给我，我来，看球！”下午3点，毕万青和同事早早地换好了装备在场边等待，时不时为精彩的进球鼓掌。来这里踢球的人很多是镇海炼化的员工，就住在附近的小区，平日里他们三五成群，周末人更多，随时都能来一场淘汰赛。还没来得及采访更多的内容，毕万青就冲向球场了，他说：“等我踢完再和你详细介绍我们的队伍，这会先过把足球瘾。”引得旁边的人都笑了起来。俞正平是毕万青的表弟，他也是毕万青带来一起踢球的，他说：“我哥对足球特别热爱，大学期间就是一个足球迷，这个足球场也成为镇海炼化的定点足球场，周末基本没有闲置的时间。”

除了吸引不少足球爱好者，万市徐村的全民健身广场还是许多老年人的锻炼圣地。两片崭新的门球场从早上8点开始就聚集了一群老年门球爱好者，陈香花今年已经65岁了，可是眼睛一点也不花，看东西也很清楚。她说：“去年

我的眼睛有时候会有点模糊，后来我跟着老伴一起学了门球，发现不仅身体健康了，眼睛看东西也不糊了。”这时候，陈香花的老伴凑上来说：“那你以前还总不让我来打门球，你也知道运动的好处了吧！”陈奶奶不好意思地笑了。在门球场边上还有一些运动器材，陈奶奶每次打门球之前会借助这些器材做一些伸展运动，她说：“虽然门球不需要跑来跑去，可是运动都需要热身，不然动作过大扭到腰就不合算了。”

在运动场旁边，有一块空地，这块空地是给万市徐村排舞队留着的。“在车间干了一整天，傍晚出来运动一下透透气。”白天围着工作转，晚上围着孩子转，空闲时和姐妹们一起到这里跳跳健身舞，是村民张世芬的生活节奏。在万市徐村，与大市堰歌舞队类似的团队共有7支。每当夜幕降临，音乐响起，这里就成为了她们跳舞健身的乐土。

为了更好地弥补全民健身体育设施建设不足的“短板”，宁波市体育局相关负责人表示，要“两条腿”走路，在扩大增量的同时，更要盘活存量，所以越来越多的闲置土地化身全民健身的“热土”。而庄市街道万市徐村的全民健身中心

就是其中之一，在大桥下利用闲置土地，建有塑胶灯光篮球场、足球场、门球场、羽毛球场、乒乓球台和健身广场及健身步道、儿童设施等体育设施，基本配置达到了省中心全民健身中心建设标准。万市徐村的体育干事颜婷告诉记者，自从这片健身场地落成，每天晚上这里是村里人最多的地方，村里的棋牌室少了不少人，因为男女老少都来这里运动，享受健康的生活习惯。



地理坐标：景宁畲族自治县溪口至大均乡

地理坐标：宁波镇海庄市街道万市徐村