



◎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

做杭州的另一片“城市绿肺” 在杭州半山国家森林公园边运动边吸氧

□通讯员 何超 本报记者 奚源

个性名片:西溪湿地是“杭州之肺”,而如今的半山国家森林公园也是适合百姓运动健身的天然氧吧。

说到杭州生态环境最好的健身休闲地,很多人可能首先会想到被称为“杭州之肺”的西溪湿地。不过“肺”一般都有两片,对于杭州百姓来说,拱墅区的半山国家森林公园就是他们的另一片“城市绿肺”。

在浙江省首届生态运动会上,评出了20个五星级生态休闲健身点,半山国家森林公园是其中之一。能拿到这个“五星”称号,凭借的是因为老百姓的口碑。自从2011年正式挂牌,成为杭州主城区内首个国家级森林公园之后,这里给爱运动、爱看风景的杭州市民留下了许多美好的回忆。

户外运动爱好者周一鸣曾经参加过杭州山地马拉松等多个山地跑赛事,自从2011年底搬家到石桥杨家村附近后,半山国家森林公园就成了他平时锻炼和保持身体状态的天然“健身房”。只要一有空,骑车到公园,然后慢跑两小时,几乎成为他的必修课。“这里区域很大,选择的路线也很多,我一般会从杭钢生活区浴室边小路上山登至山顶,走这条线路,能够体会‘会当凌绝顶,一览众山小’的感觉。或者从半山公园大门上山,经翠峰阁到半山山顶,一路有游步道,山顶能见度好的时候还能看到钱塘江,锻炼赏景两不误。”每次遇到志同道合的人,周一鸣总是会热

情的推荐他在这里的健身心得。

说起半山国家森林公园,还有一段非常有趣的历史。据拱墅区住建局相关负责人介绍,公园的前身是一个社区公园,始建于1985年,占地仅11.5公顷。2007年,为了配合环境整治和生态建设,开始了扩建工程,经历了八年有序开发,面积从原来的11.5公顷扩大到41公顷。在2010年,完成半山、龙山、虎山三山连通工程,总长23公里的游步道贯通景区,直到2011年建成游客服务中心并全面开放,成为杭城第二个“十里银铛”,一个市民和游客理想的公共休闲城市空间。

如今,半山国家森林公园森林覆盖率超过90%,拥有植物143科440属671种,国家级保护植物5种,国家二级重点保护动物14种。据测算,森林公园中的多年平均气温16.5摄氏度,年平均湿度80%左右,空气负氧离子平均4000个/立方厘米,为杭州负氧离子最高的地方,堪称杭州城区的森林氧吧,被杭城百姓誉为“都市森林”、“城市

绿肺”和“活的博物馆”。

还有一个让热衷于去半山国家森林公园健身休闲的市民高兴的消息是,已经停止运营好几年的半山码头,也在去年12月1日重新开通了,对那些喜欢一边锻炼一边欣赏风景的市民来说,这又是一个不错的选择。

乘坐水上巴士3号线,途径半山站、北景园站、杭玻站、欢喜永宁站、皋亭坝站、西文站、城北体育公园站、大关站、工大站、朝晖站、打铁关站。因为时间不长,所以在杭州知道的人还不是很多。如果你喜欢去半山国家森林公园走走,又恰好在这条线路上,不妨尝试避开拥堵的城市道路,选择这条连接家和“城市绿肺”的水路。



发现号:051

发现号:052

丽水人祖祖辈辈的运动基地 纳爱斯广场上的健身热潮

□本报记者 洪漩

个性名片:无论春夏秋冬,总有无数的运动健身爱好者围聚在纳爱斯广场,享受运动快乐。

说起丽水人常去的健身点,位于丽水市中心的纳爱斯广场一定名列前茅。这个占地面积17250平方米,设有灯光篮球场2片、门球场4片、地掷球场1片、气排球场2片、羽毛球场2片、健身路径13件的健身广场,多年来早已成了丽水居民休闲放松、锻炼身体的好去处。

中心广场约4000多平方米,平日里打球、跳舞的人特别多,演出、展览也常年不断。广场边还有占地面积3200平方米的丽水市体育馆,里面设有1420个座位,同样是市区两级举办文体活动的重要场所。

翻看历史材料,记者看到纳爱斯广场的前身就是丽水政治、经济、文化、体育活动的主要场地——人民广场,就是在这里,留下了几代丽水人的记忆。如今信步在热闹的纳爱斯广场,跳排舞、打门球、轮滑、独自摆弄健身器械的人比比皆是,和煦的阳光下,浓厚的生活气息让人心情放松。

在气排球场地上,记者看到了独自健身的七旬老人苍前,只见他一会儿伸伸胳膊抬抬腿,一会儿绕着场地慢跑一两圈。记者不由得上前攀谈,他十分热心的为记者介绍起纳爱斯广场的“前世今生”。

“多年前的纳爱斯广场可不是现在这般模

样,那时候只有一个不标准的用煤渣铺就的跑道,中心是黄泥和砂石混合的空地,有小孩子在这踢足球,也有老人家在这打门球,周边有用水泥浇筑的司令台和看台,还有几根形单影只的单双杠,整个场地只要有有人在运动,总是尘土漫天飞扬。”老人说,哪怕场地条件不好,平日里也热热闹闹的,周边居民忙完了总爱往这跑。学校也常到这来组织运动会,一些大型集会也都安排在了这块区域上举行。

不过,这个现象从2002年后就不复存在了,广场改头换面,场地被合理整治规划,健身设备也开始投入使用,同样一块场地,自此变得整洁干净,成了市民健身锻炼和娱乐休闲的极佳场所。

“近几年全民健身的意识越来越强,纳爱斯广场又属于新老城区交接处,人口密集度高,这么多年来居民们依然都爱往这来锻炼身体,每天早上这一波那一波,有跳排舞的、打篮球的、打气排球的、独自做做简易器械的……总之广场这些年就没有得闲的时候。”苍前老

人笑着说,自己的孙子孙女周末常来小住,作为祖父辈的自己十分看中下一代的成长,为了能够培养孩子们运动的兴趣,买了排球、篮球、羽毛球等运动器材,只要天气好,就带着孩子们来到纳爱斯广场上运动,“从六、七岁开始到现在十几岁,我们家孩子都是在这活动的,身体素质一直不错!”

每当祖孙几个在纳爱斯广场上打着球时,周遭跳广场舞的、轮滑的、打太极拳的市民们总是络绎不绝,场面和谐极了。无论酷暑寒冬,早晚的纳爱斯广场上似乎从来不曾缺过健身市民的身影。



地理坐标:杭州市拱墅区半山街道

地理坐标:丽水市中东路19号