

◎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

一湖清波流淌中的运动廊道

万人共享美丽生态休闲健身点

□本报记者 洪漩

个性名片:一湖清波,边上宽阔的堤坝,健身人群络绎不绝,高规格的赛事也纷至沓来。

行游丽水南明湖,自然的造势把如痴如醉的景色一览无余地铺泻出来,沿江风光旖旎,碧水萦回,清流、绿林、河滩、湿地错综交替,构成一幅绚丽多彩的画卷,人称“瓯江山水奇天下,自然风光甲东南”。

南明湖库区湖面面积5.6平方公里,主城区湖库蓄水2600万立方米,湖岸线长16公里,防洪堤长9.1公里,滨江区景观带全长4310米,包括古城墙保护区、城市意象区、滨水公园区、生态景观区、少年儿童活动区等五个区块。

早晨七点,记者赶往南明湖畔的防洪堤,春寒料峭,湖面升腾起的水雾让整个南明湖蒙上了一层薄纱,缓缓上升的太阳印照着水面,波光粼粼,颇有几分仙气。哪怕是寒冷的清晨,这里也早早聚集了锻炼的人。健身人群中有一支紫金桥太极拳队,身着统一的太极服装,一会儿挥动太极剑,一会儿舞起太极扇,轻灵柔和、绵绵不断、吐纳自然、刚柔并济,着实吸引了不少眼球。

紫金桥太极拳队的教练蔡红花是一位退休员工,若非她主动说起,谁能猜到神采奕奕的她早已当了外婆。她告诉记者,队伍自成立起,无论寒暑,成员的出勤率一直很高。尤其是夏天,两百多号人在桥上湖边齐练太极拳,景象之壮

观,吸引不少行人和摄影爱好者不吝快门。“尤其是丽水摄影节那段时间,堤坝边上很多长枪短跑对着我们一直‘咔嚓咔嚓’按个不停,还跟我们说人景合一的样子特别美呢。”蔡红花颇有些自豪地说道。

南明湖畔的运动廊道滋养并壮大着紫金桥太极拳队,每年的5月4日,蔡红花都会在报纸上刊登招募启事,吸引不少市民报名加入队伍。“我们队伍里最小的成员不过7、8岁,最大的已有78岁了,每天都在秀美的南明湖边锻炼,老老少少感情都特别好。”蔡红花说。

紫金桥太极拳队只是众多丽水健身人群的缩影,据不完全统计,南明湖北岸现有太极、健身操、排舞、健身气功等5个固定的健身点,每日各类健身人数可达6000到10000之多。今年年初,它被评为“浙江省十大最美生态休闲健身点”,这里已经发展成为市区全民健身活动一道亮丽的风景。

一湖清波,边上宽阔的堤坝,长达9.1公里的平坦路面,没有交叉路口,没有红绿灯、没有来往车辆,你可以漫步溜达,也可以快步疾行。健身人群络绎不

绝,一些高规格的赛事也纷至沓来。接下来,南明湖景区将举办第十七届亚洲轮滑锦标赛、全国大学生皮划艇名校赛以及中华龙舟大赛等赛事,其中中华龙舟大赛是目前国内最高级别的龙舟赛事,央视还将进行现场直播。

谢建芬是土生土长的丽水人,小时候就是坐着湖边摆渡船长大的,她告诉记者,亲戚朋友来丽水,她一定要带他们来南明湖,她说:“从南明湖就可以看出丽水的秀山秀水,每年举办的龙舟赛、皮划艇赛和轮滑赛更是打响了南明湖的知名度,可以让更多人来丽水感受这片‘养生福地’。”



发现号:049

发现号:050

山体公园让市民身心愉悦

“要健身,找乐子,去东辉公园”

□本报记者 毛锦怡

个性名片:一个充分关心人性需求、贴近自然;集健身、休闲为一体的综合性生态公园。

春节长假,连续的晴好天气,乐了户外健身爱好者,举家出行成了不少家庭的首选。这不,凭借着得天独厚的地理优势,位于温岭市太平街道的东辉公园人群往来不断。在这里,耍太极、玩儿童蹦极跳床、射飞镖、登山,还有戏曲表演等……各类文体活动吸引人群争相体验,春节期间这里成了一个快乐的大派对,男女老少都能在公园里找到乐子。

其实不光是春节,公园自2005年全面建成并投入使用以来,便成为温岭市区百姓户外健身的集聚地。去年年底,东辉公园还被评为浙江省四星级生态运动休闲健身点。

东辉公园,又名瓦屿山公园,位于温岭市区中心,沿瓦屿山呈东西分布,西起东辉阁,东止曙光亭,全长600米,总占地面积为22.8公顷,约合342亩,为山体公园。值得一提的是,它是一个充分关心人性需求、贴近自然;集健身、休闲为一体的综合性生态公园。

对于“浙江省四星级生态运动休闲健身点”的称号,东辉公园当之无愧。温岭市群体科科长蒋青青介绍,十多年前,温岭市区的户外休闲、健身的场地比较稀缺,东辉公园因其功能性,自然成了诸多健身爱好者的集聚地。从公园南广场拾级而上至东辉阁,登顶到东辉阁再往东至曙光亭,有着近百米的登山步道,途中还有各类健身器材,俨然成为登山爱好者的不二选择。山脚下南北两个广场则是太极、排舞爱好者的聚集地。

而在北广场东南面的儿童游戏场,有秋千、大渡桥、滑板等各类儿童游乐器具,有时候还会有体验性的蹦极跳床和攀岩等项目,成为孩子们假日游玩的好地方。

值得一提的,东辉公园不仅是温岭市区的标志性亮点工程,还是市区的一大绿肺。公园内绿化配置四季常绿,季季有花。北广场的海鸟雕塑周围则有占地面积为2826平方米的音控和程控相结合的喷泉。喷泉一开,擎天柱喷(高30米)、华尔兹、水幕、礼花、海鸟、时空隧道、孔雀开屏等造型,其壮观场景不言而喻。公园里还有江南园林式休闲区域、九龙飞瀑。健身累了,可以倚栏欣赏瀑布,倾听水声,也可以进入瀑布池中,体验身临其境的感觉。在如此舒适的地方锻炼,着实是一种享受。

十多年来,因环境、场地、地理的优势,公园受到了大家的频频点赞,来这里锻炼的人群日益增多,家住人民东路一小区的居民金鑫就是其中一员。“东辉公园是我们温岭市区的标志性坐标,以前忙碌于生意,没时间锻炼,还没上年纪,各种亚健康症状频发。去年开始,和朋友结伴来这边健步走、登山,今年五岁的儿子也跟我一起来锻炼了,家门口有如此健身场所,我给它点个个赞。”说完,便带着儿子继续向东辉阁前进。

在这里除了健身的个人,还不乏健

身团队。去过东辉公园晨练的,都会在北广场看到这么一支队伍,伴随着柔缓的音乐,一百多人跟着一位老师傅在认真地练太极。“我是2008年从虎山公园转到这边义务教学的,如今,已经教出近7000名学员,可以说徒弟遍布温岭市各乡镇。”说这话的是陈氏太极拳爱好者陈仁福,十多年前因为享受过太极拳带给他的健康福利,便在这里开启了他的义务教学旅程。“这里很适合练太极拳,环境好,面积大,而且交通也方便。”

为了更好地满足健身人群的需求,逢年过节,温岭市体育局,以及公园所属街道管委会也会定期安排一些文体节目。“要健身,找乐子,去东辉公园”似乎成为市区居民心照不宣的口号,毫无疑问,这里已经成为大家心中公认的四星级生态运动休闲健身点。



地理坐标:浙江省丽水市区

温岭市人民东路附近(近温岭市政府)