



◎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

瑞安高楼镇生态健身点： 体验大自然的馈赠 享受乡间骑行的乐趣

□本报记者 郑召刚

个性名片：约上三五好友，租几辆自行车，沿着绿道一路骑行，河流、树林、田野、村落从身边掠过，这就是休闲慢生活的乐趣。

瑞安市高楼镇，飞云江穿城而过，风景十分宜人。有一条长达几公里的骑行绿道在江边向前延伸，穿过垵口、塔石等村，不时有游客骑着双人脚踏车悠闲而过。一边看着飞云江水潮起潮落，一边欣赏原始的乡野风情，的确是一处周末和节假日休闲放松的好所在。

飞云江位于浙江省南部，是温州市第二大河，在瑞安市注入东海。温州市提出打造特色绿道的思路后，飞云江高楼段绿道凭借优越的环境成为项目之一，已经建成了包括自驾车绿道、自行车及人行绿道、水上绿道等，成为市民休闲、观光、度假和健身的好去处，绿色慢行休闲系统成为该工程一大亮点。

2012年3月，垵口村最早开工建设骑行绿道，成为“绿道第一村”。现在，村里串联起“千米竹林绿道”的地域特色，打造了乡村游和生态村的一道亮丽风景线。

随后，高楼镇政府进行美丽乡村建设的改造及提升，并以绿道探幽线、智慧感知线等精品线的建设将各个美丽乡村田园风光与人文景观串联，做足运动休闲文章，做大乡村休闲旅游。张晓伟是高楼镇文体站的站长，他说不仅当地百姓对于这条绿道赞不绝口，而且前两年还未正式开通的时候，就有不少游客慕名来骑行游玩了，“一边体验骑行的乐趣，一边还

可以观赏田园风景，畅快呼吸竹林氧吧的清新空气，绝对是城市中享受不到的放松方式。”

高楼镇绿道骑行系统建成后，俨然成了温州人的后花园。特别是垵口村如“竹海迷宫”的竹林绿道地段，已经变成了市民休闲健身的热点场所。垵口村党支部书记王学开说，除了建设和完善绿道工程，还要大兴高新农业观光，打造特色的温室玻璃房，游客不仅可以随时在慢行绿道上骑行，还可以进入菜地和果园采摘选购各种瓜菜。

为了吸引更多的游客前来骑行，绿道后期建设完善后，开展了一系列的“绿色活动”。王学开说：“我们打算改建村里的几处百年老屋，比如改建成农具展览馆和青年旅舍等，将这里打造成为全民健身活动的中心，当然还有相应的配套设施。”

现在，高楼镇绿道已构筑起一张绿色的网络，为市民体验骑乘乐趣搭建了平台。考虑到资源使用率的问题，垵口村在绿道旁开展了公共自行车租赁服务，探索以多种经营方式，形成本村特色。

如今，这条绿道犹如一条粗壮的长藤，串起沿线景点和村庄，沿途设置了8个驿站，包括仿古建筑的服务区、江滩休闲运动、天然浴场、户外拓展运动、游船、水上游乐等项目，相当于新增加一个面积达6600亩的大公园，将是瑞安最具特色的休闲旅游品牌，供广大市民散步、休闲、观光、健身。

去年，瑞安市高楼镇绿道入选浙江十大最美生态休闲健身点，不仅带动了健身热潮，也顺应了“体育+旅游”的热潮，在2015温州美丽乡村特色旅游精品线路中，瑞安高楼绿道慢生活二日游就是其中之一，自行车骑行则是让人印象最深的特色项目。



发现号:095

发现号:096

诸暨董村健身广场： 昔日村民围聚麻将桌 如今篮球场争锋芒

□本报记者 郦琪琛

个性名片：过去，村里不少人沉迷网络，喜欢打麻将，村民之间纠纷不断。随着村里健身广场的建成，这一切都大变样了。

明亮的灯光，激情的呐喊，激烈的比赛……每当夜幕降临，男女老少自觉地四面八方赶来，加入打球或看球的行列。别以为这场景出现在城市的某个社区，这里是诸暨市街亭镇一个偏远的小乡村——董村。

而在2013年之前，你如果去董村，看到的绝对不是这样的场景。那时候，村里不少人沉迷网络，或者聚在一起打麻将，村民之间纠纷不断。这一切改变离不开村内健身广场的建造。

“村里人员结构复杂，有本地居民，也有外来务工者，加之村内设施设备落后，村民之间的是非纠纷比较多，这也让我们最头疼的。”董村村委会组长张宝军告诉记者。2013年初，村委会多次召开内部会议，就此事集思广益。他们通过进户问询、与村民深入交流，充分掌握了村中的情况。经商议，村委会决定从活跃村民文体生活方面入手，改善民风。

随后，村里筹资30多万元整治了村前广场环境，建设了健身广场，内设篮球场、乒乓球台等，修建了村前道路等系列工程。经过“整容”后的乡村面貌大变，特别是健身广场的建设，让村民有了很好的活动场所，村中健康文明的文

体活动大大增加。

现在，只要不下雨，每天晚上7点30分至9点30分，在董村的健身广场，一定会有亮如白昼的灯光、精彩激烈的篮球比赛。村里的篮球教练张天明说，村民对篮球的热情日益高涨，不少人由开始的围观到主动参与，队伍不断壮大，甚至吸引了很多附近村的村民前来参与。“只要天不下雨，无论春夏秋冬，每天晚上我们都会来此打球。”他说自己过去也是个麻将迷，但是在健身广场建成之后，他就再也没有上过麻将桌，“毕竟是村里的篮球教练，自然要以身作则。”张天明笑道。

“篮球成了大家的精神寄托，彼此之间的交流多了，邻里之间的是非纷扰少了，村民们感受到篮球文化带来的魅力。”董村妇女主任张春梅说，自从村里的男女老少喜欢上打篮球后，人与人之间的关系变和谐了，空闲时间不再是看电视、上网、打麻将了。

张春梅还笑言，自己的老公每晚坚持打两个小时的篮球，由原来170多斤大腹便便的“肥佬”变成了现在红光满面、身材匀称的“小鲜肉”。她认为，打篮球可以调整一个人的心态，运动过后精神放松，可将工作或生活上的烦恼通通抛诸脑后。

张宝军目睹了健身广场为这里带来的改变，很是欣慰，“我们的努力改变了村民的业余生活习惯，摒弃了打牌赌博等不良风气，现在村里人团结积极、健康向上，精神面貌大变样了！”



地理坐标：诸暨市街亭镇董村