

省内踏春好去处 周末与亲朋好友一起去寻找“春姑娘”

见习记者 刘 瑶/文 本报记者 余敏刚/摄

“迎春花渐放，东风袭面，近日的光景让人好不惬意。正如宋代词人王观所写，“若到江南赶上春，千万和春住。”抓住周末的间隙，试着带上家人或叫上三俩好友，用眼睛去将春日美景留住。”

漫行西湖 一步一景

说起西湖胜景，大家不免想起《钱塘湖春行》的描述：“几处早莺争暖树，谁家新燕啄春泥。乱花渐欲迷人眼，浅草才能没马蹄。”的确，地处杭州市中心的西湖景区就是能在闹市之中给人带来大自然的馈赠。

或绕着西湖散步，或乘坐游船，或与好友骑着共享单车穿行其中。一山、二塔、三岛、三堤、五湖……闻名天下的西湖十景不经意地散落其间。若时间足够充裕，那就放下心中琐事，用



整整一天去尽情感受自然美与人文美的相互碰撞。

细水绵长 品诗画江南

“江南水乡展旖旎，屋衍风铃声悦耳。小桥蕴涵古城貌，青石幽雅怡心矣。”说到江南，大多数人脑海中浮现的必定是“小桥流水人家”之景，而这其中又数位于嘉兴桐乡的乌镇尤为典型。

深宅大院，重脊高檐，行走在石板小路上，林立的新老店铺，充盈的市井气息和纯粹的古镇风貌，恍惚间可能使你置身晚清或民国。若能泛舟夜游，伴着倒映在水面的斑驳



光影，摇橹船亦能带你感受水乡独有的情致。

漫步沈园 邂逅爱情

亭台楼阁，石桥流水，绿树成荫……若是要踏春，作为绍兴历代众多古典园林中唯一保存至今的宋式园林，沈园是绝不可错过的。

除了纯粹游览园中景色，提起沈园，还不得不说的便是陆游与唐婉的凄美故事。“红酥手，黄滕酒，满城春色宫墙柳。”都说，来到这里就一定要去看那堵用宋朝旧砖新砌成的照壁，因为壁上还留有陆游回忆唐婉的《钗头凤》。

沈园不大，所以大可放慢脚步、悠



闲游览，若逛累了，还可找个亭子坐下静静赏花或做一下伸展运动，放任自己醉心于这样的江南春色中。

拾级缓行 领略仙居

“天姥连天向天横，势拔五岳掩赤城。”李白在《梦游天姥吟留别》中曾这样略带夸张地描写台州神仙居景区的奇山峻岭，虽略有夸大，但我们不难看出神仙居的俊俏之美自古就惹人流连。

虽然景区建有索道直达山顶，但若非身体情况无法支撑，仍建议大家步行上山，不然实在浪费了以“天然氧吧”闻名的好风景。步行上山约2-4小时，穿上运动鞋，带上些许干粮和



水，与巍巍高山、潺潺流水来一个近距离接触。

移步换形 探索“奇”景

同样是山景，省内不得不提的还有以“丹霞地貌”闻名的衢州江郎山风景区。“山渐合，东支多危峰峭嶂，西伏不起。悬望东支尽处，其南一峰特耸，摩云插天，势欲飞动。”明代地理学家徐霞客就曾三次游览，并在《徐霞客游记》中盛赞江郎山景之“奇”。

有最宽处不足4米的“全国一线天之最”，有几经风雨的文溪书院，有深高莫测、依山傍水的廿八都古镇……登山，访学，探索人文奥秘，江



郎山景区的主要景点绝对能满足你对完美周末的设想。

慢游楠溪 寻梦田园

“行源径转远，距陆情未毕。澹潏结寒姿，团栾润霜质。”山水诗鼻祖谢灵运曾这样提笔记录温州永嘉的楠溪江。以溪流景观为主，集山水田园风光和农耕文明遗迹为一体，楠溪江是兼具自然风光与人文情怀的综合性风景区。

或乘船游览峡谷，或步行穿越林间，或乘坐竹筏漂流，待尽情玩乐后，再找一家本土风味十足的农庄觅食。总之，楠溪江完全可以满足你对田园



生活的向往。待到天气稍好些，还可尝试与家人好友在外露营。

逢春不游乐，但恐是痴人 春暖花开，还不赶紧外出运动“撒欢”

本报记者 梅 杰 综合报道

近日，随着“流浪太阳”的回归，我省大部分地区正式入春。俗话说“逢春不游乐，但恐是痴人。”暖风吹拂，万物复苏，春天正是走出家门进行户外运动的黄金时机。不仅能锻炼身体，增进健康，而且可使人心旷神怡，扫去烦恼，给生活带来无限的乐趣。

那么，哪些运动最为适宜呢？户外运动专家解答，春季锻炼应以动作和缓的慢运动为主，比如散步、爬山、放风筝等，多到户外汲取“空气维生素”。

中国有句古话：“莺者长寿。”是说经常放风筝的人寿命长。在河滩上、田野上，走进大自然中，伴着阵阵清

风，沐浴着明媚的阳光，时而向前，时而向后，时而急促，时而缓慢，使人们心旷神怡，忘却烦恼。无怪乎国外称放风筝为“风筝康复疗法”。

据悉，“风筝康复疗法”在治疗神经衰弱、精神抑郁、失眠、健忘、食欲不振、高血脂、高血压、小儿发育不良、智力低下等方面，都有减轻症状，恢复健康的功效。同时，放风筝能调节眼部肌肉和神经，消除眼睛疲劳，达到保护和增强视力的目的，对防治近视眼、老花眼、视神经萎缩极为有利，也有利于防治颈椎病。

在自然风不大的情况下，放风筝偶尔需要一段助跑。那么年纪大者不

宜剧烈跑动怎么办呢？此时可以选择散步的运动方式。散步是一种简单易行的健身运动，不受年龄、性别和健康状况的约束，也不受场地、设备条件的限制。散步能促进体内各种节律正常运行，同时双脚和双臂有节奏地交替运动，与心跳非常合拍。春季阳气渐生，春光明媚，外出散步可以使人接触自然，摆脱冬日以来的懒散，帮助身体多呼吸新鲜空气，促进血液循环和新陈代谢。观赏春日美景，感受盎然生机能使人心情舒畅，因此对身心健康极为有利。

俗话说“站得高，望得远”，春季的美景往往要登高才能看得全。因此，

在春光明媚的时节，爬山也不失为一项极佳的户外运动。爬山时，如果以每小时2公里的速度在山坡上攀登30分钟，消耗的能量大约是500千卡，相当于45分钟游泳所消耗的能量。

爬山虽好，但是也有一些讲究，强度把握不好很容易伤到身体。爬山之前一定要做准备活动，让肌肉和关节活络开。同样，爬山结束后，也务必做一些整理和放松活动，比如下山后继续在平地上走走。爬山过程中心率保持在120-140次/分钟最为适宜。体重过大、膝关节不好的人应减少登山次数和时长，并在登山时使用登山杖，帮助分担体重，以减轻膝关节负担。