

# 济济一堂享健康,喜气洋洋庆佳节 千人集聚宁波梁祝公园 为全民健身日献上“浪漫告白”

8月6日清晨,阳光洒在宁波梁祝公园绿草坪上,营造出生动的背景。按照事先的设计,近千人摆出“8.8”的造型,一同练习健身气功和健身瑜伽,庆祝8月8日全民健身日的到来。

从半个月前得知这个活动的消息起,老年人们就开始期待。“我们协会有1000多人,这次来了500多位会员,通知的集合时间是早上5点20分,但大部分人不到5点就到了。”鄞州区健身气功协会副会长徐云花说,在8月8日全民健身日这个时间节点,举办这样的活动特别有意义。

在练习健身气功之前,徐云花开了一家店,每天从早到晚忙碌,积劳成疾。“当时腰椎间盘突出,需要动手术。我在朋友建议下开始练健身气功。刚开始学五禽戏,觉得动作很怪,通过不断学习,体验到每一个动作对身体上的经络都有帮助。腰椎间盘突出也缓解了,再也不用去打银针。”

10年的坚持,徐云花的朋友都夸她年轻了10岁。“健身气功包括太极、舞蹈、瑜伽等,以自身形体,通过呼吸吐纳,心理调节结合,所以还有美容作用,每天锻炼越来越年轻。我

身边的朋友都说我,人挺拔了,看背影和年轻人差不多。”

“举行全民健身日系列活动,主要为了展示这几年宁波市全民健身活动成果,营造全民健身的氛围,吸引更多的群众参与到全民健身。”宁波市体育局副局长徐健说。

今年宁波市全民健身重点为首届全民运动会,除了市里的全民健身活动,各县市区也组织了很多活动。据了解,首届全民运动会也将从4月延续到11月,开幕式定于8月29日在雅戈尔体育馆举行。

(通讯员 王波 严哲)

## 流下汗水带走垃圾 为母亲河“美颜” 东阳虎鹿跑团 公益之路步履不停

眼下正是一年中最热的时候,烈日高照、酷暑难耐。在东阳虎鹿镇却有这样一群人,他们头顶烈日,义务开展创文志愿服务,用汗水浇灌“奉献精神”。

近日清晨,虎鹿公益跑团的近20名跑友精神饱满地聚在虎鹿公益服务队办公室。在一声出发令后,大家兴致勃勃地沿着中横街一路往北,前往白溪江。一路上,他们一边慢跑,一边四处搜寻,将沿途垃圾收入垃圾袋中,引起不少散步群众的关注。很快,跑友们来到白溪江边上,大家分头行动,有的顺着江滨绿道边跑边捡,有的沿着江堤小跑快捡,烟头、饮料瓶、塑料袋等垃圾很快就被垃圾袋塞得鼓鼓囊囊。

在这个暑气蒸腾的夏日里,虽然大家挥汗如雨,衣服已经湿透,但并没有停下脚步。一个半小时后,白溪江沿岸环境干净美丽了许多。

跑友张召峰说,白溪江是虎鹿的“母亲河”,能为其做点力所能及的小事,很有意义。“我们带放暑假的孩子一起来参加,不仅锻炼了身体,也培养了孩子的奉献精神,提升了孩子的文明、环保意识。希望通过活动吸引更多的人加入志愿服务队队伍中来,出些汗、出点力,为巩固文明城市创建成果及美丽东阳建设做贡献。”

据了解,虎鹿公益跑团自2018年下半年成立以来,不间断开展类似活动,一边前行,一边做公益。跑友也从一开始的七八名,增加到了现在的八十多名。

(通讯员 蒋雯 单跃跃)



## 高空漂流 清凉避暑

连日来,磐安县出现持续高温天气,当天,在盘峰乡灵江源漂流有来自杭州、台州、丽水、金华等地近千人游客来此体验高空玻璃漂流避暑。据悉,今年入夏以来,每逢周末灵江源漂流日均接待游客都在千人以上。

通讯员 孔德宾 文/摄

## 投资9亿元,再添休闲新地标 绍兴首个运动主题滨河公园在镜湖开建

本报讯 绍兴市民有福了,首个运动主题滨河公园本月底将在镜湖开建。近日,镜湖直江沿河景观带规划正式出炉,根据规划,绍兴将投入9亿元,在镜湖新区建设一个以运动为主题的滨河公园。其中,一期工程将在本月底开工。

镜湖直江地处镜湖核心区,是该区域的主要水上通道,此次建设的滨河公园就位于镜湖直江沿线,即官渡路西岸、越西路东岸、梅南路北岸、二环北路南岸区域。镜湖新区开发建设办公室规划建设部建设处处长张振良介绍,镜湖直江沿线分布着奥体中心、镜湖水世界、高端住宅以及规划中的市人民医院。根据前期调研走访,该区域缺少一个具有休闲健身

功能的主题公园。“整个滨河公园的设计结构可概括为‘一带一廊三段多活力点’,主要突出‘让运动激活水岸,让生活回归水岸’的主题。”张振良说。

据了解,滨河公园规划占地678亩(不包括水域面积),其中,“一带”是指镜湖直江沿河9公里的滨江活力带;“一廊”为“樱棠春晓”主题特色春花廊道;“三段”是指根据周边用地性质及绿带宽度而打造的运动休闲段、公共活力段和健康智趣段;“多活力点”为公园内一系列的运动空间。

根据规划,整个公园以水为韵,以运动为主题。例如,运动休闲段将包含健身广场、五人制足球草坪、篮球场、儿童活动中心、宠物公园等

体育休闲设施。“在规划设计过程中,我们将运动场地和绿色环境进行融合,让市民能够在生态绿色中享受运动的乐趣。同时,在运动场地周边还融入了一系列休憩停留空间。”张振良介绍,为满足市民各个时间段的运动需求,公园内所有的运动场地都配备了照明设施。在公共活力段,不仅拥有1万平方米的活动大草坪,还配备了可以自动计时的智慧跑道。健康智趣段则主要为儿童活动区,配备了攀爬网、滑索、弹力跑道、互动墙、林中秋千、跷跷板等儿童游乐设施。“整个滨河公园基本能够满足各个年龄段的运动需求。”张振良说。

(通讯员 林佳萍)

### 通知

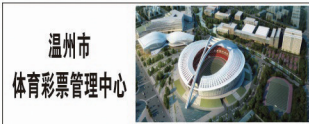
由于受台风影响,原定于2019年8月11日(周日)举办的2019横渡钱塘江活动,举办时间推迟到8月25日(周日)。请各参赛选手注意时间调整,互相转告,带来不便敬请谅解!

特此通知!

杭州市水上救生协会  
2019年8月8日

战略合作伙伴

合作伙伴



浙江《体坛报》社有限责任公司

本报地址:杭州市体育场路212号  
浙江体育大厦裙楼  
邮政编码:310004  
发行热线:0571-85103334  
广告热线:0571-85069545  
新闻热线:0571-85178608  
本报员工新闻道德监督电话:  
0571-85061223