

多地市民开启绿色环保“骑”妙之旅

通讯员 黄宁璐 黄科润 魏 华

4月是全国第34个爱国卫生月,今年爱国卫生月活动的主题是“文明健康、绿色环保”。在浙江,越来越多市民选择骑行上下班或者健身的方式,倡导健康绿色的生活理念与合理运动的生活方式。

杭州:公益骑行倡导低碳生活

4月16日,杭州市千里骑俱乐部的骑行爱好者们在千岛湖大道文昌段开展“垃圾分类 绿色低碳出行”活动,同时享受春日骑行运动的乐趣。

“我们准备了小旗帜插在队员的车子上,想通过这样的方式,传播绿色环保理念,也希望更多人能加入骑行队伍。”队员王爱知说。这几天的温度很适合骑行,于是便在群里自发组织了一场骑行活动,同时考虑到本月是爱国运动卫生月,也希望大家都能有爱护环境、低碳生活的绿色理念。

“天气好的时候,很多骑行队都会选择这个路段。”队长张寿仙介绍,该段骑行绿道依托

S302省道建设,起点位于淳安县文昌镇花屋村老文昌桥南侧,终点位于九龙湾度假村小区门口,全长约21.5公里,可以一边骑行,一边沉浸在花海的香气中,欣赏湖光山色。

温州:健身达人每天骑行42公里

绿色低碳发展先行,共享碧水蓝天美景,今年51岁的温州市民潘凯骋对“幸福温州”体会颇深。平时,他骑行42公里上下班,中午会在单位附近绿地或者到瓯江口跑,周末会约上一群跑友在三垟湿地、景山等公园跑步,身体力行地践行着绿色低碳环保。“我现在很少开车,在市区骑共享单车很方便。既是锻炼身体,也是为绿色低碳环保做贡献。”潘凯骋说。

据悉,潘凯骋在温州龙湾国际机场工作多年。2008年,单位体检报告显示他身体出现一串问题——血脂、尿酸、转氨酶等都偏高,潘凯骋才意识到应该改变生活习惯,他开始骑车健身。两年后,再次拿到单位体检报

告,各项指标恢复正常,潘凯骋体会到了骑车带来的好处。此后,他还爱上了“铁人三项”运动,并一跃成为温州乃至全国业余铁三界响当当的人物。“这几年温州变化很大,公园、绿地越来越多,百姓锻炼健身的地方更多了。”

舟山:来一场春天里的海岛骑行

蜿蜒的海岸线,涌动的蓝浪;翠绿的青山,流动的浮云……4月16日,一场“春天里的海岛骑行”应运而生,这次骑行,舟山海岛骑行队将地点选在有“海上桃花源”之称的桃花岛,全程大约34公里。从桃花岛茅草屋码头出发,他们在途经塔湾金沙、乌石子的沿海公路上一路驰骋。队员蔡潮昌今年54岁,是土生土长的舟山普陀人。在蔡潮昌看来,春天里最美的普陀,一定要海岛骑行才能见到。“普陀是一个海岛城市,许多公路沿海而建。20年来,一边领略山海风光一边享受运动快乐的海岛骑行,已经是我生活的一部分。

滑板运动在绍兴上虞“有点热”

本报记者 陈素琴



最近在绍兴市上虞区,时常可以看到这样的景象,滑板青年从远处驰骋而来。脚底带风、带板起跳、完美落地……这项新潮的运动在这儿慢慢“生根发芽。”

在百官街道西横河新村四区,三月才开的“赛福滑板俱乐部”格外引人注目。24岁的吕书涛是这家店的店主。拥有5年滑龄的他,喜欢球鞋、潮T,喜欢摇滚、饶舌,俨然是一位潮流达人。“在一座城市里,有一家滑板店很重要。滑板店可以组织滑板比赛,传授滑板技巧,同时也是滑板人交流的地方。”吕书涛介绍,他从大学时代开始对滑板产生兴趣,先后获得过2020年江西省轮滑锦标赛滑板街式赛第六名、2020年金华世界滑板日SKATE赛第二名、宁波第一届德中杯滑板联盟赛大绝招赛亚军等奖项。

今年3月,他回到老家上虞。“上虞喜欢滑板运动的人是五六年陆续出现的,大家就建群互相约,后来还有一些长板爱好者,陆地冲浪板爱好者的加入,让队伍逐渐壮大。但一直没有一家专业的滑板店铺,所以今年我回到了上虞,开了这家滑板店,希望这家店不仅是上虞的一家滑板店,也可以成为上虞滑板人的聚集地。”吕书涛说,“在上虞,目前练习滑板会选择信义广场和万达广场,因为缺少专业的滑板场地,大家就在广场上练习平地技巧。自从开滑板店后,越来越多年轻人加入这项运动,平时一起相约练习的滑手也越来越多。甚至有很多低年龄的小朋友,在家长的支持下加入了这项运动。”其中一位小学员的家长说:“滑板这项运动看起来非常炫酷,经常在平台刷到滑板视频,所以也想让孩子试一下,既培养兴趣也能锻炼他的毅力。”

随着滑板爱好者数量的增加,专业滑板场地建设也迫在眉睫。不少滑手都希望能加大对场地设施建设,为滑板运动的开展提供支持,推进滑板运动普及发展。“接下来,我们打算和有关部门合作或者自己动手建一个室内(室外)的专业滑板场地,免费提供给上虞所有爱好滑板运动的人,现在上虞市里各项运动的专业场地不少,但专业滑板场几乎没有,希望在我们的努力下能够实现。”



太极强身增免疫

4月16日,杭州市祥符街道在运河公园开展陈式养生十三式太极拳活动,附近两个社区的队员参与其中。队员们纷纷表示,此套路柔和舒缓,易学易会,适合各年龄段锻炼。尤其疫情期间,是居家锻炼、工间操的首选。

通讯员 章旭明 范大武

永康隔离点的“云端运动会”

“加油!加油……”俯卧撑、仰卧起坐,在规定时间内比一比谁做的个数最多?这样的比赛,在防疫隔离点里怎么进行呢?4月15日,在永康市一家酒店里,一群隔离人员和防控工作人员举办了一场特别的“云端运动会”。

据悉,永康这个隔离点的防控工作人员来自永康方岩镇政府、方岩卫生院等。每天在被隔

离人员的微信群里,他们会发起运动挑战,不少热爱运动的隔离人员纷纷参与,从一开始在酒店的地毯上坐俯卧撑、仰卧起坐,到后来的排舞大比拼,花式运动越来越多。对于表现出色的“运动选手”,防控工作人员还准备了小零食作为奖励。一位隔离人员说:“大家一起‘云pk’,一是可以减轻疫情带给我们的心理压力,二是可以增强我们的免疫

力,对身体有好处。”

永康市方岩镇副镇长骆洁说:“一开始来到这里,肯定会比较紧张和茫然,经过几天的相处和磨合,大家都很配合支持,甚至有隔离人员主动承担起了‘氛围组’,帮助其余人缓解情绪、答疑解惑等。虽然彼此都是刚认识,但能够互理解和信任,让我们很感动。‘疫’起运动,静待花开。”

(通讯员 金晓东)