

出门就有健身场地

塘下人畅享城市“慢生活”

霞林健身公园

家门口有了个篮球场

8月14日上午9时许,记者来到霞林村健身公园时,看到篮球场上两位年轻人正在投篮,虽然汗水湿透了衣裳,但依然玩得不亦乐乎。“家门口有个篮球场就是好,什么时候想打球了,拿起球就可以投篮。”

离开篮球场,穿过健身步道,便有一条纳凉的走廊。这条100多米长的走廊周边有树遮挡烈日,微风阵阵拂面,凉爽无比。如此阴凉的地方自然聚集了很多村民在此休息,他们有的躺着走廊上打着盹,有的扇着扇子聊着天。

“今天家里停电了,这边风大,就过来凉快凉快。”杨女士是重庆人,来塘下已经有七八年时间。她

说,平时没有休闲娱乐的地方可以去,这里就成了她最好的去处。尤其到了晚上,很多人会到公园里休闲健身,大家一起聊聊天,散散步,过得非常开心。

公园里,走过走廊便能看到臂力器、扭腰器、漫步机、骑马健身机、双杠、乒乓球等健身器械。

村党支部书记徐晓波介绍,村里常住人口只有2300多人,而新居民则多达七八千人,由于新居民没有多少娱乐项目,这里便成了新居民休闲健身的最佳场所。为了让村民享受到更多的健身项目,今年村里继续投入资金,增加了两张乒乓球桌,将一段水泥路改造成鹅卵石走道。



罗南社区中北和八水村 登山步道

村里企业家接力出资修建

“哦,你说登山步道啊,沿着村里的这条道路一直往前走,看到有庙宇的地方就到了,早上很多人到这里来爬山的。”8月14日中午13时多,记者来到八水村,村里人热情地指路。

按村民所指的方向,行走几百米便看到有关大罗山国家登山健身步道的简介牌,在此对面有一个指示牌,上面写着“大罗山国家登山健身步道”几个大字,这里便是八水登山步道的入口。

虽然正值中午,烈日当空照,并不是登山的最好时间,但是还能看到不少村民上山下山。七八个小孩正提着开水瓶、塑料桶说有笑,准备往山上走。“山上有山水,我们要到山上打点水回家。”孩子们一边说着,一边你追我赶地往山上跑去了。

步道的阶梯并不是很陡峭,走在上面仿佛是行走在平地之上。两边树木郁郁葱葱,走累了,便在树荫下的石板凳上小歇一会,吹吹风,看看风景,疲劳顿时消失无踪了。

“早上4点多,附近的村民就到这里来爬山了,入口处停满了车。傍晚的时候,村民也会在这里走上一段。”村民邱荣清正悠闲地在树荫下的石凳上乘着凉。他告诉记者,村里锻炼的地方并不多,登山步道建成后,就成了周围村民最好的锻炼场地。

八水村村委会主任邱国华介绍,原来山上的道路很窄,不好走,很多村民并不愿意来此登山。为了让村民有好的健身场所,村里的企业家们便自愿出资,你修一段我建一段,接力完成了这条健身绿道。



■见习记者 黄国夫

打太极、跳广场舞、登山健身……随着生活水平的提高,人们的健康意识也越来越强,进入了全民健身的时代。

据悉,2013年塘下镇的全民健身设施工程已基本完成任务。大罗山登山健身步道10公里已全面通过竣工验收;官进、沙河健身休闲公园竣工;霞林和陈宅2个村的健身公园也已进入扫尾阶段;同时,五林、塘口、前丰3个村的体育休闲公园也已启动建设,预计2013年年底或2014年上半年建成验收;2013年以来,全镇89个村,有84个村建成健身点,基本实现了村级体育健身点的全覆盖。

近日,记者到其中一些健身步道和健身公园探访,了解健身设施配备等情况。

[延伸阅读]

塘下镇
主要登山步道
和健身休闲公园

登山步道: 海安办事处霞林登山步道、场桥办事处西岙登山步道、场桥办事处陈岙村登山步道、罗南社区中北和八水村登山步道

健身休闲公园: 塘下办事处陈宅健身休闲公园、鲍田办事处官进健身休闲公园、海安办事处霞林健身休闲公园、罗凤办事处沙河健身休闲公园

官进村 健身休闲公园

每天早上村民都来这儿锻炼

昨日下午16时半,记者来到官进村健身休闲公园,虽然太阳还有点猛,但这里已是热闹非凡。在篮球场和网球场内,10来个年轻人大汗淋漓,已经运动开了;而旁边的生育文化公园内,散步的人也渐渐多了起来。公园内绿树成荫,有人坐在石板凳上聊天,有人围着公园的小路竞走,还有人在健身设备上锻炼着。

在凉亭里,十几位上了年纪的村民正在这里纳凉聊天。讲起公园给带来的好处,他们就来了精神。

“每天早上村里人都会在这里锻炼,男的打拳女的跳舞,很热闹

呀。”戴大爷笑着说,上了年纪早上很早就醒来,公园没有建成的时候,早上都不知道要做什么。现在可好了,每天都会早早地来到这里学太极,一天不练上几下就觉得心里不舒服。戴大爷一边说着,一边舞动起手来。

官进村村委会主任郑勇介绍,公园占地2万平方米,从2006年开始建设,每年都在不断完善,到现在已经投入200多万元。目前公园内拥有篮球场、网球场、乒乓球桌以及20多套健身设备,公园内还有200多米的鹅卵石健身走道,成为附近村民锻炼的好去处。



陈岙 登山步道

锻炼的同时享受山上风光

目前,塘下共有4个登山健身步道,分别位于霞林村、西岙村、陈岙村、罗南社区中北和八水村。而位于场桥办事处陈岙村的登山健身步道,目前正在积极建设之中。

来到陈岙村村口,便看到一块大石上写着“陈岙登山健身步道”的字样。陈岙村村党支部书记董笃权介绍,陈岙登山健身步道全程9公里,在未修建之前,这里也是周围村民过来爬山的好地方。但山上有些路段是泥路,给登山村民带来很大不便。于是从去年上半年开始,村里出资100多万元,对登山道路进行整修,将原来山上的泥路铺上石阶。记者在山脚下往上望去,能清晰地看到山中一段白色的石阶道路。

“建成之后,我们陈岙登山健身步道将呈双环线分布,山脚下拥有多个入口。登山村民从这个登山口进去,在山上绕一圈,大概在一个半小时左右,就可以从另一个登山口出来,不需要原路返回。”董笃权指着步道示意图介绍道,步道沿途有九楼采石场遗址、叮咚泉、狮子口、十八档等自然人文景观,风景优美,可以让村民在锻炼的同时也能享受山上风光。

除此之外,陈岙村目前还在修建一条石阶大道,宽达3米多的石阶道延伸至山顶,跟步道相结合。“等工程全部完成后,村民走完步道再走石阶,或许会有不一样的感受。”董笃权笑着说。

