

瑞安城区一块养生宜居胜地

# 在瑞祥新区， 有氧运动将成为一种习惯

■实习生 张苡铭 记者 陈艳 / 文 记者 孙凇 / 图

慢跑、打球、骑车……有氧运动正在进入并改变城市人的生活。在工作繁忙或者生活疲惫之际，来一场活力四射的有氧运动，很快就能让你恢复神采。

有氧运动，顾名思义，就是让身体各部位在运动的时候，都有氧气的供给。但是，城市发展的代价是绿地少了，树木少了，放眼望去，视线被各种新式建筑所阻挡，再也找不回满眼的绿色。

在这样的城市环境下，有氧运动该何去何从？

## 曾几何时，有氧运动变成奢侈品

喧嚣的街市、疾走的人群，生活在这样的城区，从手脚到心脏的每一个器官，都在紧绷的状态下，高速、超负荷地运转。而身体，则在静不下来的环境中，悄悄走向“下坡路”。

于是，一批城市有氧运动爱好者应运而生，涵盖各年龄层的人。每当晨光微露或日薄西山时分，公园里、广场上，市民三五成群，或跳舞或打拳或做操，无不神采奕奕。

“我每天在这里打太极拳，锻炼身体。但公园周边环境嘈杂，常听到汽车喇叭叫，耳根子不得清静。而且

附近车多，空气污染比较严重，都没法呼吸新鲜空气了。”在市区玉海广场，记者碰到了前来锻炼的王大爷。

不只王大爷，就连酷爱单车的李先生都对当下的骑车环境颇有怨言。“街道上难觅自行车道，骑自行车在机动车流中穿行，安全从何谈起？况且经常要闻汽车尾气，有氧运动都快变成无氧运动了。”李先生很无奈地说。

无论是老城区，还是安阳新区，环境嘈杂、绿化不足、空气污染等问题日益突出。要求亲近绿色、呼吸绿色的有氧运动在这里慢慢变成一种奢侈。

## 时至今日，瑞祥新区打造“有氧运动天堂”

当老城区和安阳新区面临有氧运动难开展的难题时，瑞祥新区以其傲人姿态出现在我市中心城区，其绿化面积为瑞安之最，河滨漫步道、公园步道、林荫大道遍布，成就生态宜居标杆地。

一条条笔直宽阔的道路，一排排整齐划一的林道，骑行在瑞祥新区，让人仿佛置身于城外郊野。“这里路边绿化做得很好，而且有单独的自行车道划出来，可以一边骑，一边呼吸新鲜空气。”李先生已把瑞祥新区发展为自己的

骑行乐园。

不光是骑车，慢跑、晨练、登山等有氧运动在瑞祥新区都能得到实现。新区沿河绿化带约有10公里长，基本环绕整个新区。在罗阳大道西侧沿河景观带，记者经常看到不少居民在此锻炼或慢跑，个个精神抖擞。

新区的中央绿肺——瑞祥公园也为附近居民提供了一个赏绿亲绿的空间。在公园步道慢慢踱步，满眼都是绿色，就连呼吸都是绿色的，舒展身体，扭扭腰

肢，一整天都神清气爽。

新区东面的万松山被誉为城市绿肺。3200亩的城中小山就好像一座天然氧吧，吸引着众多市民前来登山。“因为山不高，人也挺多，孩子结伴爬山我们也放心，夏天在半山腰喝喝茶、吹吹凉风，很惬意呢！”这是很多经常上万松山游玩的市民的感受。

据了解，万松山北侧山体公园即将动工，瑞枫大道瑞祥段将建设成景观大道。

## 不久的将来，不出小区就能享受运动时光

生机勃勃的瑞祥新区，是我市践行绿色城市化的一个生动范本。进驻瑞祥新区的品质楼盘自然也离不开“生态宜居”四个字。

记者实地走访了瑞祥新区五大楼盘，其中玉海首府让人印象深刻。因为它让业主住在了公园里。

据中梁展厅工作人员介绍，玉海首府坐拥11400平方米中心

天然湖泊，沿湖营造100亩私家湖区森林公园，和延伸超1公里湖畔景观漫步道。小区的亲民绿化，让住户不仅开窗见绿，而且置身其中，连呼吸也顺畅起来。

住在公园里的居民是幸福的，因为早上不出小区就能享受美好的晨练时光。跑步的、舞剑的、跳舞的、打太极拳的、打羽毛球的，花样繁多招式各异。平日

闲暇，也能在湖畔漫步道紧走慢走顺走倒走，伸肢扭腰甩手踢腿，享受绿色有氧的生活。

“我就是看重了玉海首府打造的内外双公园理念。住这样的小区里，每天呼吸的都是新鲜空气。”在中梁展厅看房的郑女士说，她现在越来越重视身体锻炼，有了小区公园，再也不用为去哪儿锻炼发愁了。



50个奖项设置  
最高奖金  
达6000元人民币



绿色骑行 幸福瑞安  
GREEN RIDE  
——2014瑞安首届自行车趣味赛

### 报名须知：

报名时间：2014年4月28日-5月9日

比赛名额：200人（报满即止）

报名条件：18周岁—50周岁

报名方式：携带本人身份证原件到中梁·玉海首府展厅报名

报名地点：瑞祥新区文庄路中梁·玉海首府现场展厅

咨询电话：6689 8888

中梁 玉海首府  
MAJESTIC MANSION

### 比赛须知：

比赛时间：5月11日

比赛地点：瑞祥新区文庄路

比赛要求：运动员护具自备，比赛车辆由组委会统一提供。

打开微信

扫一扫吧！



尊爵会微信二维码



瑞安日报二维码

主办单位：瑞安市精神文明建设指导委员会办公室、瑞安市总工会、瑞安市安阳中心城区管委会、瑞安日报社

承办单位：瑞安日报有限公司、温州市自行车发展协会、瑞安市自行车协会、瑞安新中梁·尊爵会

协办单位：瑞安新中梁·尊爵自行车俱乐部（筹）

本活动最终解释权归组委会所有。