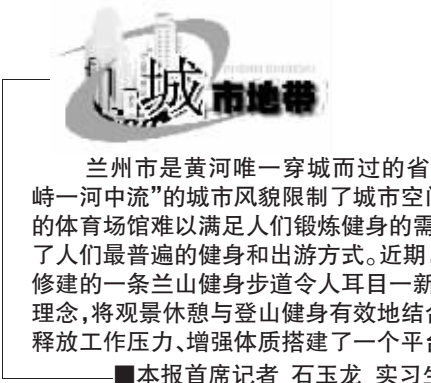




兰州市是黄河唯一穿城而过的省会城市,“两山夹峙一河中流”的城市风貌限制了城市空间的拓展。而有限的体育场馆难以满足人们锻炼健身的需求,爬山渐渐成了人们最普遍的健身和出游方式。近期,由城关区林业局修建的一条兰山健身步道令人耳目一新,人性化的设计理念,将观景休憩与登山健身有效地结合在一起,为人们释放工作压力、增强体质搭建了一个平台。

■本报首席记者 石玉龙 实习生 许多泉



美丽的兰山景观健身步道
本报首席记者 田晓摄

健身步道,兰山的一道靓丽风景

“在这一刻,你感觉到徒步爬山,不仅是一次身体的锻炼,更是一次心灵的洗礼。”

5月19日,是一个艳阳高照的周末,记者慕名来到新建的五泉山后门附近的健身步道处,只见前来登山的人络绎不绝,有三五成群的年轻人,还有不少老人和孩子。

沿着青砖铺就的健身步道蜿蜒而上,一路美景相伴,左右是一步一景的花圃,动听的音乐从一个个小动物造型的音响中缓缓飘出。爬至半山处,一座实木搭建的观景亭跃入眼帘。坐在亭内的木椅上,背靠着栏杆小憩片刻,山风习习而来,疲乏之感顿消。在这里,鸟瞰兰州城区风景,别有一番情趣;近处山峦叠翠,远处楼宇鳞次栉比,整个城区的轮廓依稀可见。

记者发现每隔一段路,就有一个观景点,以方便爬山市民休息。此外,沿路还设置了分类垃圾箱,登山步道显得十分整洁。不一会

儿,记者走进一段林荫小径,漫步林中,一株株侧柏、云杉绿意盎然,一些记者叫不上名的树木清秀挺拔,清风袭来,花香草香泥土香,沁沁心脾,一种久违的轻松和惬意令人流连忘返。抬头远望,整个步道依山而建,漫步其中,多了一份柔美安详,多了一丝诗情画意。让你抛弃一切嘈杂,一切烦恼,在大自然的怀抱中全身心放松。走出林荫道继续往上爬,两侧的节能路灯造型时尚,山风吹过,那白色的“风车”就会迎风转动,引起孩子们的极大兴趣。原来那是风能和太阳能相结合的环保路灯。在半山腰上一个实木装饰的餐厅内,有稀饭、包子、豆浆、油条等早餐和各种饮料,早起爬山累了的人们可以在山上吃早餐,也可以免费喝一杯热开水解解乏。

登山过程中,在步道的拐角处还会不时出现写有人生箴言的木牌,人生箴言的内容包括尊崇孝心、身心健康、快乐生活等内容,读完之后令人心旷神怡,过往市民可以一边锻炼,一边接受箴言的熏陶。

“在这一刻,你感觉到徒步爬山,不仅是一次身体的锻炼,更是一次心灵的洗礼。”满脸汗珠的爬山者李先生开心地告诉记者。

“最重要的是爬山安全了,爬不动还可以坐下来休息一会,这个步道真的是替我们老年人考虑,是个民生工程。”

“健身步道修好了,山上的风景也越来越美了,近年来爬山的环境确实提升了不少。”在半途中,记者一行与70岁的王成忠老人不期而遇,他满头大汗,但精神抖擞。“道路平了,消除了安全隐患,安全了,爬山心情也舒畅,从春天到秋天,两边的花都开着。”王成忠老人几乎天天坚持爬一趟兰山,如今他已经坚持爬了八年。

谈起以前的爬山道,王成忠深有感触,他说:“以前山上都是土路,下雨路滑危险。现在公园越来越规范了,为老人爬山锻炼提供了方便,不但愉悦了身心,而且更安全,步道由青砖砌成,既防滑,又让人在爬山过程中感觉不到累。”

“山上还设有餐馆,为爬山市民提供早餐,可免费饮用开水,处处体现出人性化,让人们感觉到爬山不仅仅是锻炼,还有观赏、娱乐、释放压力的作用。”已退休的西北民大王老师边下山边端着一杯水由衷地说。“最重要的是爬山安全了,爬不动还可以坐下来休息一会,这个步道真的是替我们老年人考虑,是个民生工程。”王老师对这条步道赞不绝口。

随后,记者从南山公路养荣楼观景阁附近,沿着旧有的爬山步道下山,这是一条爬山者自然走成的土路,土路两侧没有防滑措施,一路上坡陡路滑,没走多远记者就感到腿在发抖,更别说老人了。而且沿路尘土飞扬,当记者下至山脚下时,两条裤腿已满是尘土,相比新建的健身步道有很大的差别。

“一到周末,这个新建的健身步道上就人挤人,整个步道显得不够用,如果多修几条这样的步道就好了。”市民何先生期待地说。

“我们感觉像是无意间打开了另一扇门,让爬山的乐趣进入到了另一个境界。”

兰州市究竟还能修几条像这样设施齐全、安全可靠、集健身观景于一体的健身步道呢?带着市民的期待,记者先后走访了兰州市体育局、城关区体育局。

兰州市体育局相关负责人表示,这项工程具体由城关区体育局负责。在城关区体育局,一位姓白的副局长表示,已建好的健身步道是由城关区林业局建成的,而城关区体育局筹建的两条健身步道由于正在前期勘察和规划设计阶段,相关内容还不便透露。“我们做事要讲求实事求是,没有实施的事情还不好说。”白副局长说。

经了解,下一步由城关区体育局牵头修建的两条健身步道分别是:兰山雅轩广场至大整峡段和索道下站至大整峡段,目前正在进行前期工作,下月有望动工。

转了一个大圈后,记者终于找到了第一个修建“兰山健身步道”的单位——城关区林业局。作为一个林业部门缘何修建了一条“健身步道”呢?

“其实,我们最初修建这条路的计划是为了南面山景观提升改造工程,为了不让爬山的市民践踏植被花木,采取了修建步道的办法,既可以改善市民爬山的环境,又可以起到保护植被的作用。”城关区林业局办公室主任

任李东文介绍说。

“我们在修建这条步道的过程中由于无法封山施工,所有的砖石、材料都是靠人工扛上去的,由于资金有限人手不够,林业局所有机关干部和工作人员都扛过材料,步道沿线的花木都是我们自己背上去的。”李东文称那条步道修建得很不容易。

这条步道最令人欣慰的是,它在设计过程中充分考虑了人性化,不但在沿途设置了音响、观景平台、垃圾桶和长条椅,还采用了风能、太阳能路灯,解决了晚上爬山的照明问题。“这样的路灯可以在阴天的情况下连续照明七天,满足部分市民夜晚爬山的需求。”“没想到,这条景观健身步道会受到广大市民如此厚爱,我们感觉像是无意间打开了一扇门,让爬山的乐趣进入到了另一个境界。”李东文开心地说。

“我觉得这条步道之所以受到广大市民的喜爱,关键是政府在提升景观的同时考虑了爬山健身市民的需求,以前爬山的老人累了没地方坐,渴了没水喝,饿了没地方吃,最重要的是山陡路滑不安全,而且以前的景观比较单一,也没有音乐,爬山比较枯燥。现在景观也有了,音乐也有了,累了可以坐下来休息,把人们的需求都满足了,人们登山健身的兴致就更高了。现在唯一的遗憾就是沿线还没有环保公厕。”西北民大一名教授略带遗憾地说。

“兰州南北两山可以多修几条健身步道,将两山绿化的成果进一步挖潜,逐步培养兰州全民登山健身的氛围,从而提升整个城市的品位。”

“兰州有南北两山且离居住区很近,特殊的地理环境可以引导全民参与爬山健身,让群众在家门口就可以轻松地上山锻炼。关于这一点,重庆市就做得比较好,重庆从2006年起启动了全民健身登山步道工程,如今,重庆已建起142条健身步道,兰州可以效仿。”兰州城乡规划设计院设计师贾永宏说。

“我认为健身步道充分倡导环保理念。在设计施工中,采用先进的生态施工法,尽量保持路径的原始风貌,根据沿途的自然景致和植被,建成落叶步道、砂石步道、竹台阶步道、岩石步道、木栈道等,最大限度地保护自然环境不遭受破坏,使道路风格保持‘原生态’,使人们在大自然的怀抱中真正享受‘绿色健身’。”兰州一中退休的余老师认为健身步道不一定全部都修成水泥台阶。

“健身步道还应该建立完善的户外安全救援体系,成立专业的户外救援队,包括地形标识、指示牌、标识牌等在内的全套标识系统,为迷失方向的健身者指路。”酷爱登山的西北民大老师刘林山先生建议说。

“我认为,健身步道不仅是为健身而建,应该将健身、户外运动与休闲旅游有机融合。它犹如一条纽带,将沿途各风景点串联起来,将户外运动、休闲旅游与全民健身充分结合起来,以此开展登山健身、露营等活动。人们在登山健身的同时,可以欣赏到兰州的自然风光、品味人文历史。建议在兰州南北两山多修几条健身步道,将两山绿化的成果进一步挖潜,逐步培养兰州全民登山健身的氛围,并借助健身步道组织有影响力的爬山比赛,从而提升整个城市的品位,实现兰州打造山水城市、宜居城市的目标。”兰州城建设计院副总工程师张国庆建议说。

延更丹,让女人重新体验年轻滋味!

每个女人都希望自己永远年轻。残酷的是,每个女人都要经历衰老。当青春渐行渐远,女人走到人生的中途,更应该关注自己的健康,平稳地度过这个阶段,对女人自己及家人都有益处。

延更丹由多味名贵中药制成,在原料选购、制作工艺、质量检验等方面精益求精,在一切为消费者服务的理念下,特聘妇科专家为广大女性答疑解惑,帮助女性解决身心问题。延更丹卓越的效果,安全的特点,受到众多女性朋友的青睐。



购买时请认准生产厂家: 辽宁生物科技开发有限公司, 谨防假冒!

更年期系列话题——

中年女人惹不得?

妻子到了更年期,一点儿小事就火冒三丈,唠叨起来没完没了。老公回家晚点儿电话就响个不停,问东问西。一会儿怀疑这,一会儿怀疑那。老公刚要发火,见妻子神情憔悴,腰酸背痛的样子,只能无奈地感叹:这中年女人呀,真是惹不得!其实,这并不是女人“故意为之”,当女性到了更年期,由于卵巢衰老,体内激素水平下降,而山现烦躁易怒、多疑善虑、腰酸背痛、失眠多梦、月经失调等问题,女人处在一个心理、生理的“动荡时期”,身心也备受煎熬。给妻子更多关爱,在她出现症状的时候,让她及时服用延更丹。延更丹帮助女性缓解更年期的各种问题,服用越早,效果越好!

咨询电话: 0931-8128025 兰州市各大药房有售