

# 运动热带火城市游

本报记者 尹婕

组团骑行、水上玩浆板和皮划艇、公园里玩飞盘……近来，多地出现新兴运动热，进一步带火了城市旅游，也掀起一波消费热潮。

## 都市运动新选择

9月17日，世界骑行日，北京市民健身骑行从西直门出发，经天安门广场一路向东，最终抵达通州大运河森林公园，全程约40公里。沿途休息时，健身爱好者会拍摄或录视频分享至微信朋友圈和短视频平台，总能收获许多点赞。“40公里骑行，重新认识北京城。”健身爱好者说，过去常在京郊骑行。“去年开始，我经常在城区骑行。”健身爱好者说，身边加入骑行大军的人越来越多，“长安街夜骑”一度成为社交平台上的热词。

美团单车发布的数据显示，今年北京骑行占比创下10年来新高，美团小黄车北京用户年度骑行里程达8.5亿公里，骑出34个奥森公园一年的减碳量。

9月中旬的一个周末，北京市西城区某社区公园内，一名教练正带领两名小学生练习抛飞盘的基本动作。《2022年轻人新潮运动报告》显示，飞盘已成为最受年轻人喜爱的新潮运动之一。全国飞盘运动推广委员会调查显示，2021年约有50万人参与飞盘运动。每天，在广西南宁的许多大草坪上，总能见到飞盘社团的运动员奔跑、飞扑、接盘，观赛者众多。今年7月，南宁一家飞盘运动社团还参加了岭南全国极限飞盘公开赛，与北上广等城市的飞盘团队进行专业比赛。

今年暑期，在北京市亮马河、金海湖、晓月湖等水域，众多浆板运动爱好者在水上享受运动的快乐。这项过去风靡沿海城市的运动，在越来越多内陆城市火起来。在江苏省昆山市，浆板爱好者争相划进周庄古镇河道，新潮的运动和古镇的小桥流水相映成趣。

## 城市宜居更宜游

新兴城市运动方式的“走红”，与各地推进宜居、宜游、宜运动城市建设密不可分。

世界骑行日当天，2022年北京市“滨水慢行”健身骑行系列活动在北京市石景山区八大处南麓举行，吸引了来自北京各区的众多自行车骑行爱好者参与。北京市自行车运动协会相关负责人表示，“滨水慢行”健身骑行系列活动是北京全面开展“滨水慢行”系统试点建设的重要组成部分，每月一场，延续至今。

近年来，北京市坚持“慢行优先、公交优先、绿色优先”交通发展理



市民在山东省荣成市樱花湖体育公园内健身、娱乐。  
王福东摄（人民图片）



江苏昆山周庄古镇景区内，浆板爱好者在河道内畅游。  
王须中摄（人民图片）



游客在湖北省秭归县水田坝乡的正心岭滑翔基地内体验滑翔项目。  
李峥摄（人民图片）

念，从“以车为本”向“以人为本”转变，大力倡导和推进慢行系统发展，鼓励和支持市民更多采用“步行+自行车骑行”方式出行。2021年，中心

城区慢行交通出行比例达47.8%，创近10年来新高，北京市民慢行意愿持续提升，自行车出行成为市民“最后一公里”通勤出行的重要方式。2022

年，北京慢行系统品质提升，以服务通勤出行为主线，兼顾休闲健身等服务功能，保障多样化慢行出行需求，继续推进慢行系统与滨水绿道的融合，改善城市河湖滨水慢行系统，推进100公里朝阳绿道连通工作；结合自然资源和人文历史文化资源，年内计划建设21条“漫步北京”文旅骑行线路，配套提供自行车驿站、游玩导览图等服务，引导鼓励市民、游客“慢游”京城。

除了城市绿道、慢行系统等建设，各地的口袋公园、体育公园不断增多，为广大市民提供越来越多设施完备的运动、休闲场所。2021年10月，国家发改委、体育总局等7部门联合印发《关于推进体育公园建设的指导意见》。截至2021年底，全国共有体育场地397.1万个，体育公园既丰富了城市绿化空间，也能拓展市民健身和休闲游憩空间，有助于改善城市宜居环境，提升人民生活品质。

## 生态治理见成效

9月初，北京市丰台区全民健身水上运动体验活动迎来了首批体验者，他们在晓月湖上感受龙舟和皮划艇运动的魅力。据了解，该体验活动将持续到9月底，利用周末时间邀请辖区内喜爱水上运动的群众体验龙舟、皮划艇、浆板等运动项目，旨在利用晓月湖自然水域资源，打造丰台区全民健身特色品牌，让河湖水生态保护与修复成果惠及更多群众。今年1月，晓月湖6000平方米冰面向市民开放；8月，龙舟队在湖上竞技。这些全民健身活动的开展都离不开晓月湖的好水质，目前，晓月湖已形成春游湖、夏戏水、秋赏景、冬冰嬉四季候体育、旅游新格局。

曾经脏乱差的地方变身城市景观，这样的趋势正在各地不断涌现。

每逢傍晚，山东省荣成市樱花湖体育公园内，健身、娱乐、赏景的市民络绎不绝。这座体育公园所在地曾是一片荒滩沼泽地。近年来，当地政府启动环境综合整治提升工程，贯彻“生态、自然、和谐”的理念，将它打造成兼具城市景观、生态体验、防洪泄洪功能的休闲运动主题公园，曾经的荒滩沼泽地变身“城市会客厅”。重庆市万盛区曾是山城煤都，当地推动文、体、旅深度融合，实现了由资源型城市向运动休闲之城的转型，建起一批体育设施，各镇街充分利用农闲、节假日等时间节点举办群众体育活动，推动全民健身活动深入开展。充满活力的体旅产业为市民提供更多休闲选择，也带动当地的城市发展向绿色转型，成为宜居、宜业、宜运动之城。

仲秋时节，天高云淡，大地流彩，站在江西省上饶市广丰区洋口壶山万亩果园观景台四顾，一株株树木枝翠叶绿，果实硕大金黄，它们铺满一道道岭、一面面坡，随着连绵起伏的山丘，如波浪般涌向天际。这树，是马家柚树；这果，是马家柚果。马家柚，由一株母本树生发，由一而十，由百而万，成燎原之势。从马家到广丰，再到上饶，10年成40万亩规模，与赣南脐橙形成江西“南橙北柚”的果业格局，在中国八大柚业版图图中占得一席之地。

马家柚的故事始于1991年。那一年，江西农业系统组织开展全省地方柚类评选活动，广丰农业局经济作物工作站站长徐光善和同事翻山越岭，以期寻出味道最好、品质最优的柚子，代表广丰参赛。根据大南石桥营林员提供的信息，他们赶往马家村买下18颗柚子，并以马家柚之名参评，最终获评江西省“酸柚类第一名”，根据评选标准，柚子的外形占35%、品质占65%，马家柚算是“内外兼修”的好柚子。



广丰将马家柚作为优势产业发展、作为地方品牌推广，2009年出台马家柚推广种植奖励扶持政策，县财政每年提供500万元扶持资金，用于支持马家柚新技术的引进、试验、示范、聘请技术专家顾问、产地认证补贴、产业发展奖励等。地方干部还带头做起马家柚的宣传员和推销员，马家柚开始走出县门，频频在全省乃至全国各展销推介平台亮相，身价暴涨。排山镇牌门村支书林华谈起当时柚市行情，眉飞色舞，前些年5元左右一斤的马家柚，2009年已涨至20元左右一斤，且供不应求，果农直夸马家柚是“黄金果”。

马家柚有着金灿灿的果皮，果絮洁白绵软，瓣瓣果肉形如弯月，色如珠玉，果香浓郁，回味悠长。随着马家柚曝光率的提高，产品美誉度、品牌影响力也节节攀升，屡获“华东十大精品水果”“中华果王”等荣誉。吴村镇有个“70后柚子哥”冯真亮。他早年打过工，做过餐饮，办过砖厂、生猪养殖场等。2015

# 马家柚长成『致富果』

刘诗良

年秋，冯真亮筹集资金上百万元，创办集马家柚生产、销售、加工于一体的农产品公司，产值近千万元，成为全省有名的“柚子哥”。大南镇还有个“80后柚娘”吕燕燕。2008年，她嫁到大南茭塘村，公公是广丰最早参加全省马家柚技术培训的3名骨干之一，对果树栽培十分内行。吕燕燕关闭原先经营的商店，投入马家柚产业，目前拥有种植基地20亩、标准化育苗繁育基地40亩，并和其他4名种植大户共同组建上饶市“柚娘”果苗专业合作社，闯荡大市场。她还在短视频平台上发布马家柚产销短视频，第一条视频就收获200多万点击量。吕燕燕成为一名活跃在网络上的田野“女主播”。

还有许多人马家柚结缘，他们的靠着马家柚脱贫致富，有的因为马家柚创业成功，有的为壮大马家柚产业而抱团发展。马家柚，成为很多人心目中的“致富果”“幸福林”。

上图：果农喜迎马家柚丰收。  
饶庆平摄

## 赏秋农家小院

李德金文/图



都说秋天是北京最美的季节，为了赏秋，我们一家前往京郊，到北京市延庆区康庄镇大路村来一次“微度假”。

我们入住的民宿是一座现代化农家小院，院里有小桥流水，有瓜豆藤织成的迎客门，有葫芦棚舍，有南瓜兄弟树，有挂满果实的姐妹枣树，有丝瓜墙，有黑鱼池……足见小院主人在设计上花了心思。最吸引我的是院内造型各异的灯，约200平方米的院落内，共有几十盏大大小小的太阳能灯。尺把高的塔式小太阳能灯被布置在花坛四周，夜幕降下，灯光亮起，像是天上的星星落到了人间，和明月交相辉映。我们有的坐在桌旁，有的坐在秋千上，有的坐在躺椅上，一边闲聊，一边赏景，惬意极了！

这个小院共有3排房，彼此相对独立，在村里属于较大规模。小院的主人是一对50多岁的夫妇，两年前，他们正在北京大学读书的女儿将这里租下并改建成民宿。夫妇二人用心经营着这个小院，“我们希望每一位住在这里的客人都有回家的感觉”。在小院吃的每一顿饭都让我印象深刻，端上餐桌的紫苏叶、小番茄、韭菜、丝瓜等，全由夫妇二人自己种植，清香可口，让我们感受到了秋天的馈赠和主人的感情。

夫妇二人告诉我们，他们希望在20年的租赁期内，把这个农家院经营成一个乐园，让更多的城里人在这里养眼、养心。临别在即，我们约定不久后再见。

图为农家小院一角。

晨光洒向山间小道、绿树草丛，山野渐渐苏醒。沿途丘陵起伏，树木苍翠，山村和田野组成一幅山水画，让人不自觉地想要亲近。这里是姜家镇，地处重庆近郊山区，有“望山似卧龙、看田如明镜”的美誉。何为姜家？因有一姓姜的人家开了一酿酒厂，名曰“姜家酒厂”，清乾隆年间在此建集市即以姜姓为名，遂称为姜家镇。

姜家镇人文景观很多，一品桥、白云寺、长坪口窑址、三亭园、呆羊寨等，给这个山村增添了古色古香的意蕴。这里还有一个终



姜家镇全景。

冯亚宏摄

## 今日姜家镇

刘建春

年出水不绝的龙泉洞，长3000多米，洞中多水，形成深潭、激流、险滩、瀑布等景致。因水质甘冽、清甜，用它酿出的“姜家酒”口感极佳，一度闻名遐迩。更为难得的是，洞里的水灌溉了方圆数千亩良田，养育着成千上万的乡亲。

姜家镇还有建于辛亥革命时期的涂园书社，“窗几穷幽致，图书发古香”，数万册藏书收藏于楼上，楼下则为阅览室和书社活动室。上世纪20年代，书社每半个月举办一次活动，每次有上百人参加。凉台静室，窗明几净，一杯香茗，纵古

论今，不亦乐乎。涂园书社一时红极巴渝。后因交通和时局的缘故，书社活动日渐稀少。不久抗战爆发，涂园更无人问津，书社名存实亡。新中国成立后，当地政府对涂园书社进行危房改造，借给当地一所小学作教室用，也算是一脉相承，实至名归。

姜家镇的舞龙也是一绝，不论男女老少皆能舞，每逢节日或是祭祀、红白喜事等都要舞龙。姜家镇的舞龙习俗源远流长，可追溯到3000多年前，是先民巴人龙蛇图腾崇拜的遗存。经过历代流传，姜家镇舞龙习俗已深深融入当地人的生活，作为非遗文化得以薪火相传。

在姜家镇，山势蜿蜒起伏，层峦叠嶂，峡谷幽深，交通极为不便。过去，这里的人们出行全靠一条建于清朝中期的青石板古道。如今，这条古道早已被茂密的野草淹没，取而代之的是四通八达的公路。交通的改变，彻底结束了山区群众出行难和肩挑背扛的历史。

近年来，姜家镇避开土质薄不宜宜种植粮食的不利因素，另辟蹊径，着重发展以“十黑”为代表的“姜家黑”系列特色农产品：“黑五牧”（黑猪、黑鸡、黑鸭、黑鹅、黑山羊）和“黑五谷”（黑玉米、黑豆、紫薯、黑花生）。靠着这些特色农产品，当地实现脱贫致富，驶上乡村振兴的快车道。

站在姜家镇的花果山上放眼望去，满山遍野的桃和李，像一个个跃动的音符，奏响一首山乡晨曲，伴着龙泉叮咚、舞龙锣鼓、姜家歌谣的清脆鸣响，余音袅袅，不绝如缕……