



▲北京回龙观体育文化公园，周边居民在健身锻炼。
新华社记者 鞠焕宗摄



▲重庆市南岸区铜元局滨江步道，市民在休闲健身。
郭旭摄（人民视觉）



▲浙江省宁波市镇海区西大河体育公园，市民在游玩。
胡学军摄（人民视觉）

城市慢行系统让居民：

出行更绿色 乐享慢生活

严冰 宋佳航 亓康硕

漫步街头，放松身心，休闲又健身；骑行单车，畅行无阻，绿色又环保。如今，越来越多的城市居民正享受慢行系统带来的便利与美好。

慢行系统是城市绿色交通体系的重要组成部分，也是打造高品质、人性化公共空间的关键一环。《中共中央

国务院关于加快经济社会发展全面绿色转型的意见》明确指出：“加强人行步道和自行车专用道等城市慢行系统建设。”随着慢行系统的不断完善，越来越多的居民将拥抱绿色出行，在漫步或骑行间乐享慢生活的悠然韵味。

且慢且美好

黎明时分，海南三亚滨海绿道（桥头公园至三亚港公园段）被晨雾轻裹，慢跑者们身着运动装、脚穿跑鞋，步伐轻盈且有节奏地踏上绿道。

“在这里跑步，每一步都像是踩在画里，一天的好心情就此开启。”三亚市民王先生告诉笔者，绿道周围景色宜人，蔚蓝的海景与葱郁的绿植吸引了许多居民前来晨跑。除了深受本地居民的喜爱，滨海绿道还吸引了大量外地游客前来拍照“打卡”。“我和朋友平时喜欢拍照，偶然发现了这个宝藏地方，绿道不仅颜值高，拍照的光线也非常好，我们已经连续三天来这里取景了。”从重庆来三亚旅游的董女士说。

慢行交通系统不仅丰富了人们的日常生活，也逐渐融入出行的常态，助力提升通勤体验。

在北京，回龙观至土地的自行车专用道吸引了众多骑行爱好者，也成为许多“上班族”的通勤首选。没有机动车、电动车干扰，骑行者在这条专用道上可以尽情欣赏沿线的城市风景，让原本单调的通勤也充满了愉悦感。

“骑自行车上班，整个行程无断点，一脚踩到底，每天能节省将近半小时。”回龙观居民张女士告诉笔者，过去她开车时常常遇到堵车，而如今骑自行车走自行车专用道不仅节省了时间，还能顺便锻炼身体。对于像北京这样的大城市来说，慢行系统有效补充和延伸了交通网络，为城市出行提速增效。

随着城市慢行系统的不断完善，越来越多的市民在步行和骑行中感受到放松与宁静，身心也在其中得到了愉悦与释然。

近年来兴起的“城市漫步”，倡导通过步行或骑行在城市中“漂流”，不追求目的地，也不一定非要前往热门景点，而是沉浸式地用脚步丈量城市，获得了广泛好评。对此，资深媒体人高雪表示，从慢行系统到慢生活，让脚步慢下来、让心静下来是一种值得推崇的生活态度。“每一次放慢脚步，看到曾经忽视的风景，都能带来全新的感悟，从而更深刻地体会生活的美好。”高雪说。

为了带来更好的慢行体验，各地也在加紧建设全龄友好、品质宜人的慢行交通系统，细致入微的设计展现了深厚的人文关怀。在三亚市，专为轮椅使用者设计的无障碍通道几乎贯穿了整个鹿回头风景区。通道平缓宽阔，沿途设有多个休息平台和无障碍观景台，为行动不便者提供很大的便利。

曾经，一位残疾画家在志愿者的陪伴下，通过无障碍通道登上了鹿回头山顶。他坐在观景台上，用画笔描绘出眼前壮丽的山海全景，眼中满是对这座城市的感激与热爱。“三亚的慢行系统让我这个行动不便的人也能领略如此美丽的自然风光，感受到这座城市对我们的尊重与接纳，我觉得自己不再是城市生活的旁观者。”他动容地说。

城市慢行系统不仅为市民和游客提供了一种慢节奏、高品质的出行方式，更提升了人们的幸福感和归属感。慢行系统正连通人们的美好生活，为城市注入生机与温情。

绿色最时尚

慢行交通系统不仅提升了人们的生活体验，更生动践行了绿色出行的理念。

蓝天白云之下，塑胶跑道红绿相间，深圳市民们穿梭在自行车专用道上，享受着骑行的乐趣。深圳市民胡女士告诉笔者，过去每天早高峰开车出行，不仅拥堵，还不环保。现在，骑车出行让她更加亲近自然，同时也能为低碳出行贡献一份力量。

打造城市慢行系统已成为我国许多城市未来交通发展的关键组成部分。通过加快新建、改建和扩建城市道路慢行系统与绿道系统等举措，越来越多的市民选择从私家车出行转向步行和骑行，不断增强的绿色出行意愿引领着崭新的绿色生活方式。

中国人民大学应用经济学院副教授陈浩在接受本报采访时表示：“与高消耗和高排放的机动化交通相比，步行和自行车出行既节能又低碳。慢行交通系统的发展能有效减少燃油车的使用频次和行驶里程，从而降低碳排放。”陈浩认为，城市慢行系统的建设将推动公众转向绿色出行，对建设绿色、环境友好的社会至关重要。

看似微小的出行改变，积少成多也能聚起不可忽视的绿色力量。有关数据显示，采用自行车出行，相比小汽车出行，每人每公里可减少0.17千克二氧化碳排放。也就是说，若1名小汽车使用者采用自行车出行，一年能够减少1吨碳排放。

除了对环境更加友好，慢行交通系统还追求与自然环境的协调。更加绿色的生活空间让“出门有林荫，归途伴花香”的美好场景正逐渐成为现实。

漫步在风光旖旎的上海市苏州河滨水空间，镶嵌其间的口袋公园、屋顶绿化、古树绿植让市民仿佛与大自然融为一体，可以尽情享受生态环境带来的舒适与生机。据悉，苏州河中心城段42公里的滨水岸线实现贯通开放，新建约15公里的滨河绿道，将两岸约150公顷的绿地与开放空间串联起来，绿色空间为居民带来了更多享受与体验。

北京市的三五园绿道也是居民散步、休闲、健身的理想去处。“这条绿道比以前更加平坦顺畅，走起来特别舒服，周围的绿化也越来越好，环境日渐美丽，空气清新了许多，真是一个理想的散步健身地。”北京市海淀区居民周女士高兴地分享着自己的遛弯体验。随

着步道外侧绿化区域的扩大和提升，新种植的海棠、碧桃、榆叶梅、八宝景天等观赏植物为绿道增添了四季的美景，吸引了更多居民亲近自然、享受生活。

以社区级绿道为媒介，绿道逐步从公共空间延伸至居民家门口，成为人们日常生活的一部分。例如，上海浦东华庭健康漫步道的增设为居民的健康生活开辟了新空间。步道采用鲜亮的黄蓝配色，整体环境整洁美观。为了引导居民安全锻炼，步道还贴心地设置了距离标识。小区内绿植繁茂，健康步道与自然景观完美融合，形成了一道亮丽的风景线。

除了提供便捷的通勤路径，许多城市还通过净化慢行空间、建设口袋公园和休憩区等方式，进一步提升市民的绿色生活体验，打造更加宜居的城市环境。

为保障绿色出行，许多城市正加速推进慢行系统的改造与升级。北京市持续开展绿道建设，10年来累计建成绿道1515公里，环城公园环绿道、森林公园环绿道、中心城滨水绿道、东翼大河绿道等绿道骨干网络已初显。今年，深圳启动了另一项慢行贯通工程，涉及多座公园，预计今年年底完成主体工程，实现全线慢行贯通。通过系统的改造升级，市民的骑行和步行体验将更加便捷与安全，吸引更多市民选择绿色出行，共同为环保贡献力量。

各地还在以更多创新举措引导人们树立低碳环保意识，慢行交通系统将更受欢迎。比如在江苏省常熟市的碳普惠平台上，居民通过绿色出行可以获得减碳量和碳积分。平台记录了包括公共自行车、公交车等多样化出行方式的绿色交通行为，为用户提供个人碳账户、碳积分兑换、低碳排行榜等服务，激励居民积极选择低碳出行。“在骑行专用道上，不仅能锻炼身体，还能在碳普惠平台上积分，既便捷又环保。”一位常熟市民这样表示。

“未来，还可以综合运用碳普惠、优惠券和荣誉奖励等多种激励措施，进一步提升公众绿色出行意愿，让慢行系统发挥更大作用。”陈浩说。

漫步历千年

城市不仅是人们生活的空间，更是历史与现代的交汇点。行走在步道上，古老建筑、传统街巷无声地讲述着城市的故事，让人们沉浸在浓厚的文化氛围中。

初冬时节，北京气温渐寒，然而中国人民大学的同学们依然积极参与到城市漫步之旅中。2024级博士生卿成林表示，漫步活动已多次带领同学们走访北京的文化古迹，从钟鼓楼走到万宁桥，再探访故宫博物院。“当大家走近了北京中轴线，不少同学表示，这是一场探索文化、熟悉城市的漫步。通过慢行和慢跑，大家放慢了脚步，深入体验历史文化精华区，细细品味老北京千年积淀的古韵。”在北京，一条条慢行步道串联起众多历史遗迹和文化地标，如同细线一般穿梭于街巷之间，方便人们深入了解老北京的历史与文化。

历史文化的渗透不仅体现在景观上，还在景观布局和标识标牌等细节中得以呈现。比如在重新装饰的北京德胜门内大街，梅兰芳纪念馆东侧“微公园”地面装饰着《霸王别姬》《天女散花》等京剧剧目的人物造型，小小的文化巧思让人沉浸其中。在不少慢行步道上，沿途的水刷石工艺和修复老墙等设计也巧妙还原老北京风貌，增添了文艺氛围。

在设计步道和骑行车道时，许多城市将历史建筑和古迹作为慢行系统的关键节点，让人们在日常出行中随时触摸到历史文化的脉搏。江苏省苏州市的环古城河健身步道便是一个典型例子，这条健身步道将苏州的古城门、古城墙、园林景区、市民公园和大运河苏州段巧妙串联。步道沿线设有清晰的指示牌，通过丰富的花卉和树木点缀，增添了自然景观。当地居民表示：“沿着这条步行道，可以浏览整座城市的文化景观。”

在不同城市，慢行交通系统折射的是各具特色的文化风情。浙江慈溪的药商文化源远流长，清道山百草园慢行步道为游客提供了欣赏古城全貌的独特方式。人们在山间漫步的同时，可以体验和学习草药文化。

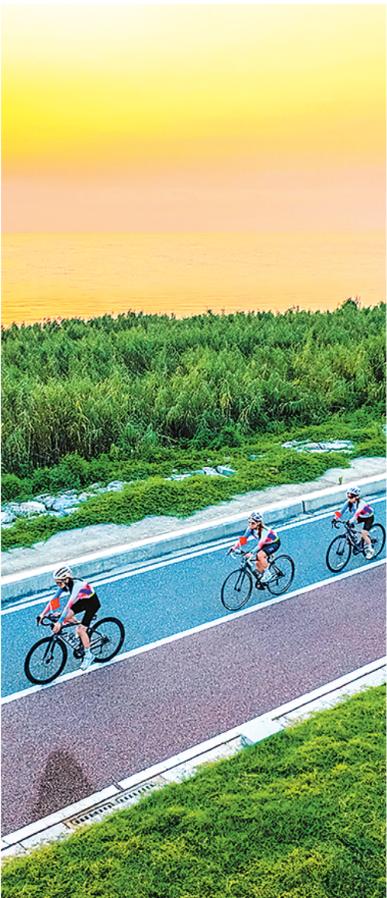
为了更好地展现运河文化，江苏无锡的环城古运河慢行系统结合了骑行道、跑步道和漫步道，形成了一条长约8.5公里的三道合一的慢行线路。梁溪文旅集团相关负责人介绍，系统通过展示环城八景，讲述古运河的人文历史，为市民和游客带来“一河两廊花间游”的全新体验。该系统突出古运河的独特风貌，通过整合周边公共资源、活化利用历史建筑和遗存、增设服务驿站、新建文化地标等措施，为古运河增添了更多的城市记忆点。

慢行步道的建设也为恢复文化遗迹、保护文化遗产提供了良机。浙江杭州西溪谷沿山慢行道全长约13公里，从古荡双口起，至留下西穆坞，漫步其间仿佛走在画中。相关部门整理出58处文化遗址，在慢行道的建设过程中，成功保护和恢复了其中24处文化景点。对现有的金鱼井、金鱼亭等景观进行了完善，重修了花坞隐秀亭，进一步丰富了该地的文化风貌。专家认为，西溪谷沿山慢行道的建设将丰富的历史遗存与深厚的文化底蕴有机串联，推动了历史文化、旅游文化与休闲度假文化的有机融合。

苏州市民徐华女士在城市步道上漫步时感慨道：“以前总觉得只有走进博物馆或景点，才能感受历史文化，而现在，我在家门口就能触摸到几千年的文化底蕴。”她笑着说，如今，她常带着孩子一同漫步在步道上，享受生活的宁静与美好。“每次踏上古运河步道，历史的厚重感仿佛从脚下升腾而起，让我每一步都能深切感受这座城市悠久的历史与无限的魅力。”



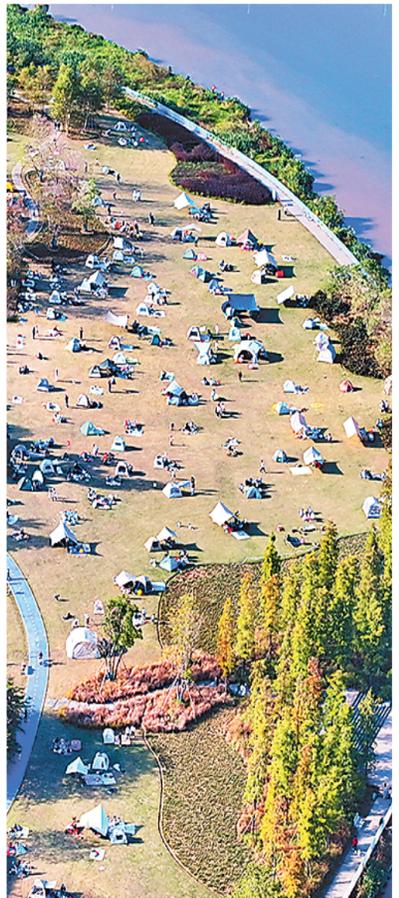
▲市民在江苏省无锡市梁溪河景观带示范点散步休闲。
蔡致昊摄（新华社发）



▲骑行爱好者在浙江省湖州市长兴县环太湖骑行道骑行，欣赏太湖风景，享受运动快乐。
陈海伟摄（人民视觉）



▲游客行走在海南省三亚市白鹭公园内。
新华社记者 蒲晓旭摄



▲江西省赣州市蓉江新区滨江公园建设有彩色游步道、绿道、儿童游乐区、休闲草坪区等，吸引市民游玩。
朱海鹏摄（人民视觉）