

回首看星辰 永城慢慢行

见习记者 马忆玲

南溪健身步道 强身健体 步履不停

南溪健身步道自2016年开设以来，一直深受运动爱好者的青睐。这条步道总长约12公里，由白垭里行至寺山脚，再沿南溪两岸分为东西两条，向东通往石柱镇，西侧通向前仓镇。3米宽的透水混凝土步道平坦而开阔，穿梭于溪边树荫之间，沿途恰逢历山的巍峨山脉与南溪的青山绿水相得益彰。步道两旁，植被繁茂，令行人有如身处植物图书馆。5月正值初夏，正是各种小野花的盛放季节，旋覆花、鸭拓草、细叶蓼、小刺盖等星星点点地缀在满目青绿之中，使得这幅生态画卷更显生动起来。

上石桥，赏瀑布，听鸟鸣。此处一河两岸的别致风光正好为晨运一族提供了早起的理想去处。徒步的、竞走的、骑行的、压腿的、打拳的。清晨6时的南溪步道已是一番热闹景象。一路上，晨跑的人不可谓不多。

伴随着整齐的口号，一支身着亮色运动服的晨跑队伍正迎面而来。此时已近7时，晨光映照在一张张淌满汗珠的脸上，加入队伍，和我们一起跑！见记者跟随在晨跑队周围，这支“嗨嗨跑团”的团长周献发出了邀请。经探问得知，这支“嗨嗨跑团”目前有13名跑友，入团标准是热爱生活、热爱家庭、热爱跑步的中年人。

每天早上5时集合，热身完毕，5时20分左右从寺山脚起跑，自白垭里绿道跑向石柱方向，到达新店桥头再返回，来回是16公里左右，我们大约能在90分钟内完成一个来回。周献今年48岁，坚持晨跑两年多，这条南溪步道已然成了他日日要相会的老朋友。即便是寒意正浓的冬春两季，他也不曾爽约。他说，南溪步道路线笔直且视线开阔，加之建在山野溪畔，没有杂音扰人，行跑其中舒心宁神，尤其适合中距离慢跑爱好者。

在这条7620米长的步道上，无论在清晨还是傍晚，往向前仓方向和石柱方向，都时不时能见到垂头奔跑的人。他们或单影，或成群，不分年龄、性别、职业，只因为热爱跑步而每日相聚在这里。他们相互监督、相互鼓励，用运动软件记录足下的里程，向朋友分享由晨跑构成的快乐。整座小城，也因此变得朝气蓬勃。晨练的人们，代表的是这座城市的精神状态，而健身步道则象征着健康理念和生活方式。一条普通的林间绿道，因步履不停而被赋予了特殊意义。清晨的小跑、白天的骑行、傍晚的漫步，令这山风中的绿意盎然、山林间的百鸟清鸣、溪水里的鱼儿欢唱越发清晰起来。



唐先镇十里长廊游步道 听清风鸣蝉 闻瓜果飘香

站在唐先镇十里葡萄长廊的起点处，看那掌状的葡萄叶郁郁葱葱，把棚架遮得分外严实，恰好挡住了来势凶猛的夏日烈日。棚架下面，自然成了一条清凉绝妙的绿色隧道。而由红色塑胶制成的游步道正巧紧挨着这条绿色隧道。这条3080米长的游步道沿着葡萄长廊一路延伸，穿过垂钓基地，经过农庄，绕过菜地，途经大石坎自然村，最终落脚于素有“桃花源”美称的太平新村。

信步于苗圃间的绿道，与三三两两的果农擦肩而过，两侧是葡萄藤下垂挂的一串串青翠葡萄，一卷田园诗画正徐徐展开。蜿蜒而行，走走停停，常能寻到新的惊喜。枝繁叶茂的桑葚树、琳琅满目的多肉园、黄澄澄的枇杷树、硕果累累的小番茄地，原汁原味的乡野自然风光尽收眼底。一路上，你可以听听乡村的交响乐：簌簌的风拍打树藤声，哗啦啦的田垄溪流声，哗哗破晓的农家烧竹声，还有此起彼伏的蛙鸣与狗吠。

十里长廊的后半段步道沿太平水库而造，行走之余，不妨在水库边上的凉亭里小憩一会儿。看宽敞的水面微波轻漾，荡涤尘嚣，清冽的水汽袭来，好似五脏六腑受了一次洗礼。

只见一个略微有些驼背的身影，正拄着拐杖在水库边的步道上慢走。这位散步的老人，叫施月琴，今年84岁。她的家，就在大石坎村。施月琴告诉记者，自己年纪大了走不动远路，于是常在儿子的陪同下在家门口的这条游步道上走一段。当时这条路还没专设绿道，不安全。走的人没有现在多。

施月琴说，因为葡萄长廊属村庄间互通干道，且只有两条车道，来往车辆多，车速又快。步道没造好前，在长廊边沿行走，惊险情况绝不少见。对于施月琴这般行动迟缓、听力较弱的老人以及个子娇小、不容易被发觉的幼童而言，这条游步道的开通，是一把保护伞，人车分流，保证行人安全。

走在这条景观丰富的生态步道上，不难发现，安全是它的设计重心。比如，在靠近水库的观景点设置观景平台、加固护栏、警示牌，铺装材料上选用了表面摩擦力大的材料，沿途设置了休憩亭、卫生间等惠民设施。这些微小的亮点放在5公里长的路段上其实并不夺目，但却又实实在在地使散步的人们享利其中。而这正是政府与百姓之间所铺设的“心中绿道”，于细节之处提高民众在精神生活上的“宜居水平”。

丽州南路至永康南站慢行系统 身在城区 乐在山野

置身城区的你，是否已察觉我们的城市患上了“汽车时代”的“城市病”？每天上班、下班高峰，公交车、小汽车、三轮车、电动车、自行车一股脑儿地挤成团，只为夺得先机穿越红绿灯，骑车人夹在飞驰的机动车中间混行。机动车道之外就是窄窄的便道，有的人为了避开危险，便骑上便道，与步行的市民“抢道”。于是，行人常常显得无路可走。

城市在饱受交通困扰之后，绿色出行被越来越多的市民所接受，与之相呼应的，我市也已开始规划并建设城市慢行系统。丽州南路永康南站路段即是一个目前已完工并投入使用的典型案例，这条2公里左右长的笔直大道堪称一道城中风景线。

丽州南路彻底实现机动车道与慢行道分离，并在两侧保障了步行道、骑行道、公交道等慢行道有足够的道路容量，其间用茂盛的树木、花丛分隔开来，确保行路视线的同时又美化了观感。慢行其间，满目苍翠，满心宁静，不出城市便可得山野之乐。

王昀是一名电子技术人员，日常工作强度大，习惯每天早上来一场酣畅淋漓的骑行降降压。他说，对他这样的自行车“发烧友”来说，建设这样的慢行道是件大好事，家在附近的他，一得闲暇就来绕几圈。

交通功能始终是慢行系统的根本，慢行系统的意义正是让“车的城”逐步回归“人的城”。它是一个城市的轮廓，它让市民得以感知城市。城市需要有供机动车驰骋的快速道路，自然也需要有供行人和非机动车出行者使用的慢行分道，只有两者互不干扰，才能形成有序、快捷的城市交通。

