

运动热带火城市游

本报记者 尹婕

组团骑游、水上玩桨板和皮划艇、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，北京市民樊健骑车从西直门出发，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，樊健会拍照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。”樊健是骑行爱好者，过去常在京郊骑行。“去年开始，我经常在城区骑行。”樊健发现，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，众多桨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，桨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“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，桨板爱好者在河道内畅游。
王须中摄（人民图片）



游客在湖北省钟祥市水田垌乡的正存心依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%，创下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，年内规划建设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，该体验活动将一直持续到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、桨板等运动项目，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，让河湖生态治理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。这些全民运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、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，由十而百，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里占得一席之地。

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，瓣瓣果肉内如弯月，色如珠玉，果香浓郁，回味无穷。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”“中华名果”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”吕燕尚。2008年，她嫁到大南镇塘村，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。吕燕尚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”果业专业合作社，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。吕燕尚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，有葫芦棚架，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为民宿。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盛情。

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，绿树草从，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、长堰口窑址、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

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、瀑布等景观。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



姜家镇全景。

冯亚宏摄

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，涂园更少人问津，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……