

想到高速公路 必
拥堵、火车机票 必 难
定、饭店酒店 必 涨价等
乱象,不少想出游的人就
开始伤脑筋。其实长假
也可不再舍近求远、不再
舟车劳顿,带着家人在附
近的公园、野外走走,同
样可以玩得够开心。

记者 周灵芝 林群心



每逢节假日,我市的小长城总是游人如织。

国庆长假去哪里？家门口风光无限

来一场赏心悦目、健康欢乐的本地游也不错哦

赏花游园

闻闻花香

八月桂花香,走在城区的大街小巷,路边一株株桂花树都已经竞相绽放,扑面而来的阵阵花香吸引路人驻足寻觅。

也是一种沁人心脾的享受

市园林管理处主任何贡献介绍,城区栽种的桂花品种有四季桂、金桂、银桂和丹桂,共1万多株,分布在城区各大公园及道路两边。其中,金桂、银桂和丹桂都属于秋桂,金秋赏桂往往指的就是赏秋桂。

按首批桂花花期推算,十一国庆长假来临时,桂花不再只是暗香浮动,而应该是香溢全城了。每年赏桂人最多的地方当属城区各大公园了。

记者打探了解到,香樟公园有桂花树1500余株,是城区规模最大的赏桂之地,金桂、银桂、丹桂、四季桂等品种皆有,以金桂、银桂为多。龙川公园有桂花树380余株,品种以金桂、银桂为主。飞凤公园有桂花树350余株,品种也是以金银桂为主。

所以,趁着节假日时期,市民可前往城区的香樟公园、龙川公园、飞凤公园、雕塑公园以及三江六岸等地一闻芳香。想象一下,带上家人孩子,坐在草地上,带上零嘴,铺上塑料布,来一次户外小野餐。微风吹来,闻着淡淡的桂花香,打发走一下午的闲散时光,不失是一种沁人心脾的享受。

温馨提醒:每年到桂花盛开时节,就会有许多市民到公共场所采摘桂花,有些人还采用猛摇桂花树的粗鲁方式来获取桂花,有时候一棵桂花树甚至被摘得一朵不剩,对树木的生长造成很大破坏,甚至会影响到来年的生长,且这种现象总是屡禁不止。

在此呼吁广大市民,桂花虽香,尚需手下留情。请大家做到文明赏花,切勿因自己的一时兴起,而让他人无香可闻。



桂花飘香

健步休闲

放开脚步

三江六岸,一直以来都是市民休闲散步的绝佳场所。无论是清早还是夜晚,走在城区华溪北路、华溪南路、南苑东路的三江六岸,总能看到人们健步走。

十一长假,伴随着秋日岸边那袭沁人心扉的秋香,沿着三江六岸,与家人朋友来个健步休闲的七日之约,慢下脚步,呼吸呼吸新鲜空气,做做有氧运动,也挺好。

市民健康学校校长徐开发介绍,健步走是一种有氧运动。所谓有氧运动,是指一个强度比较均衡的连续运动过程,血液里有充足的氧气,身体里的糖在氧气的作用下充分地分解,产生足够的能量支持运动。这样的运动对心脑血管非常有好处。

每天走多少路最好?徐开发说,根据世界卫生组织建议,每天进行半小时左右的有氧运动是最好的。具体走多少路,则根据每个人健康基础状况,不要死跟,强度以感到心跳、呼吸加快、用力而不吃力、说话连贯但不能唱歌为宜。一般而言,健步锻炼每分钟约100步,健康基础好的人每分钟快步可走120至140步,甚至更多。

温馨提醒:市民健步锻炼时,最好设定一个运动量,每天固定时间去走,给身体带来准确的锻炼刺激。

走路时要坚持,惯性,不能三天打鱼,两天晒网,今天慢慢散步,明天扭着走,后天有劲儿了再去大步快走,这样锻炼的效果不好。正确的方法应该是每天用相对固定的强度去走路,不是走得越多越好。

晚上,常见一些市民倒着走。需注意的是,倒着走一定要选路面平整宽阔的地方,一只脚向后退,踩着地以后再抬起另一只脚,这样走更安全。



闲庭信步

登高望远

探访洞石

爬山多了新鲜感

如果你嫌公园里人多拥挤,喜欢探险,走不寻常道路。那么,本报永康新发现栏目近来报道过的几处山景也是不错的选择。

位于芝英镇岷口村的泉岩洞,最大的看点是洞内的文字。洞顶有记载,明朝正统十三年戊辰年(龙年),福建发生了邓茂七起义,并影响到我市。该记载出自芝英人应仕华之手。

位于唐先镇长塘头村的石苍岩,最大的看点是那尊天然巨石佛头像,其形逼真,额下眉骨凸出,鼻梁高隆,半张巨口,双目深邃,被称为仙翁岩。石苍岩还有暖凉洞、神谷玄都、仙人洞等十几个岩洞。

位于象珠镇方山脚村的方山,最大的亮点是山不高,合适老年人爬行。从方山脚村向方山出发,沿石阶前行约百步,便能看见一处石铜锣洞,洞口一块巨石仿佛天然屏障,被人雕刻成弥勒佛样。半山腰处的八块巨石组成八仙过海,远看似手掌,近看是一线天。巨石之间一条小缝只容一个人过去。

唐先镇岩渡里景区三面环山,景色秀丽,有仙人桥、召佛岩、翠竹洞等景点。最引人注目的当是仙屋附近那块刻有心字的巨石。整个石面平坦,能同时容数十人。相传是赤脚大仙肩挑巨石经过时不小心滑落的。

温馨提醒:出发一定要给手机充满电,在山上迷路能及时与外界沟通。爬山最好结伴出行,穿长衣长裤,并带足水和干粮。爬山的速度要均匀,身体坚持不了,不要强行攀爬,可以多休息几次。下山时因为之前爬行较累,脚容易出现发抖情况,所以重心一定要放在后脚跟,不然很容易失重造成摔跤。塑料袋及果壳不要随手乱扔,以免破坏环境。



泉岩洞口