

登山成全民运动热门选择

锻炼赏景两不误 还能兼顾带娃

连日来,天气晴朗,不少市民结伴去登山。在我市,登山这项户外运动吸引越来越多的市民参与其中。1月13日,记者走访了几位登山爱好者,探寻这项运动有何魅力。

古道风景美且承载历史记忆

我觉得秋冬是最适合爬山的季节,山上野草减少,因此路线更清晰。气温降低后,蚊虫鼠蚁也没有春夏季多,爬起来更加舒适。市民胡志东是多年的跑友,徒步、马拉松、登山都是他的爱好。

值得一提的是,胡志东曾经因为意外导致高位截瘫,但在顽强意志力的支持下,他恢复了运动能力,甚至能参加马拉松比赛。如今,登山也是他运动中很重要的一项,现在我一般一周爬一次山,身处大自然中,觉得心情舒畅,对身体健康也很有帮助。他说。

胡志东告诉记者,他常去的登山路线一般位于永康与周边县市的交



市民登高望远

界处。因为各县市之间往往以山为界,山上有不少保存得比较完好的古道,非常适合徒步登山,比如铜山岭钱王古道、石城山黄帝古道等,这些古道不仅风景优美,还承载着历史记忆。

同一座山也有不同路线可选

市民胡晓鹏则推荐了几座颇受登山爱好者喜欢的山。大寒山、飞龙山、石城山等都是大家熟悉的,爬的人也很多。冬天的时候,很多市民会上山等雪、赏雪。一座山的路线往往不止一条,有些路线陡峭,有些路线平缓。仅一座石城山就有十几条路线可以选择,每条路线难度不同、风景不同,大家选择较为灵活。胡晓鹏说。

而登山最吸引胡晓鹏的,就是每次进入大自然时那种通透的感觉。看

到满山的植被,呼吸清新空气,他总是感到浑身轻松。

近些年来,和胡晓鹏一样爱上登山的人群变得越来越广泛:我从2003年开始接触户外运动。那时,永康玩户外运动的人不多。随着社会发展,现在有不少年轻人加入登山这项运动,有些家长还会在天气好的周末,带着孩子来爬山,登高望远。我认为这是一种精神需求的延伸。他说。

市民徐金就是在近两年爱上登山

这项运动的。今年30岁的徐金在一次体检中查出了三高,这让他对自己的健康状况产生了担忧。因为工作原因,我常年缺乏锻炼,饮食也不均衡。那次体检后,我觉得必须要改变了,于是就开始爬山锻炼身体。开始时,我去的是金胜山健康主题公园,坡度比较缓,基础建设也比较好。后来,我慢慢地感觉身体变得更加轻盈,登山变得更加轻松,也会去挑战爬更高的山。

登山之前需要做好充分准备

对于想要尝试登山的新手来说,在出发之前做好充分的准备是非常必要的。胡志东建议,登山新手可以采取一些专业的装备,让登山过程更加舒适安全:最重要的就是一双专业的登山鞋,不仅能够防滑,还能起到缓冲

作用,保护脚踝、膝盖等关节部位。其次就是登山杖,在上山下山时都能起到很好的辅助作用。此外,户外往往紫外线强烈,容易灼伤皮肤,用帽子、面罩等装备做好防晒也十分重要。胡晓鹏则建议,新手最好能找到组

织,在熟悉户外运动的老手带领下,能更快适应新环境。在路线选择上,新手最好从热门路线开始尝试,这些路线一般难度不会太高,未知情况较少,更加安全。胡晓鹏说。

融媒记者 俞舒梦

两部新书发布

为研究地方文化 提供珍贵资料

本报讯(融媒记者 胡轩)近日,《胡凤丹胡宗楙合集》《胡宗楙全集》新书发布推荐会在我市举行。

此次活动分为新书发布推荐和专题研讨两个阶段。新书发布推荐会主要介绍了《胡凤丹胡宗楙合集》《胡宗楙全集》的编撰情况和主要内容。

胡凤丹、胡宗楙父子是清末民初金华永康籍的著名学者、文献家和藏书家,在文献学、诗词创作等方面卓有建树,开创了大规模整理乡邦文献之先河,为保存和继承金华地方文献作出巨大贡献。

两部新书系统收录了胡氏父子的各类著作、书信、手稿,具有极高的学术价值,为研究金华地域文化、家族文化传承提供了珍贵的第一手资料。

推荐会现场还举行了赠书仪式,金华市和永康市文史馆、图书馆等单位代表接受赠书。

在随后举行的专题研讨会上,与会专家学者围绕胡氏父子的生平事迹、学术成就、文献价值等方面进行深入研讨,并表示要凝聚更多力量挖掘地方文化资源,加强地方名人文化宣传推广。

村里建 连心桥

打造热闹休闲角

本报讯(融媒记者 王佳涵)晚上在池塘边散步,总觉得少了点景致,现在桥一建,不仅能从塘中穿行,休闲也多了个好去处!近日,东城街道陈路塘村的村民们看着正在浇筑水泥的新桥,脸上满是笑意。

陈路塘村外来务工人员较多。每到夜晚,村民和外来务工者都会来到池塘周边散步。这里成了村里最热闹的休闲角。

大家盼着能有个更舒适的休闲处,我们就把这事放在了心上。陈路塘村党支部书记、村委会主任徐胜忠介绍。

项目启动后,新老班子成员全程跟进,从规划设计到施工监管,每一个环节都亲力亲为。目前,桥梁建设处于水泥浇灌阶段,预计半个月即可完工。

2026永康市少儿春晚小主持人胡旭滔 在自觉与热爱中迎向舞台之光

新的一年,我衷心期待今年的春晚能像奔腾的骏马一样,充满活力与惊喜。连日来,9岁的胡旭滔一有空就对着镜子练习主持词。作为即将亮相2026永康市少儿春晚的小主持人,他正抓紧时间,为自己的首次大型主持做准备。

能站上这个舞台,是胡旭滔主动争取的。他自己报的名,回来就跟我们说要准备那准备那,积极性特别高。他的父亲说,从有想法到真正行动,这个男孩身上透着超出年龄的自觉。这份主动学的劲头,一直贯穿在他学习播音主持的整个过程中。

胡旭滔每次要进入下一个学习阶段,都会主动提出来。每个阶段往下一步走,他都会主动说要继续学。父亲回



胡旭滔生活照

忆,每周的课程时间,他记得比谁都清楚。

这份自觉,源于他打心底里喜欢表达。学习播音主持后,胡旭滔最明显的变化就是更自信,说话也更清楚。父亲

记得,以前儿子说话有些发音不太标准。经过系统学习和反复练习后,他不仅能把自我介绍说得字正腔圆,日常表达也越来越流畅。这份在语言表达中慢慢建立的自信,也成了他敢站上舞

台、主动报名主持的底气。

胡旭滔的练习从不限于课堂。家里的客厅、卧室,都是他的“小练习场”。有时看到电视节目里的主持人说话,他会不自觉地跟着模仿语气和语句。过年和长辈团聚时,他还会主动用学到的拜年话术逗大家开心。练习时,他总学着老师教的腔调,像主持人那样朗诵、表达,一字一句反复琢磨,直到满意为止。

对于胡旭滔的成长,指导老师杜珊珊看在眼里:字正腔圆的背后,是他反复练习的坚持。

胡旭滔的逐梦路上,离不开家庭的支撑。儿子,看你站在台上自信发光,爸爸心里比你更激动。记住,无论舞台有多大,爸爸永远是你第一排的观众,是你最坚实的肩膀。家人的接纳和鼓励,成了他最坚实的后盾。

融媒记者 许诺