

## 民生十为

9

2020年终特别报道

七彩绿道

骑行环游

一路畅行

本报记者  
李铭坤  
陶邢莹  
文 摄

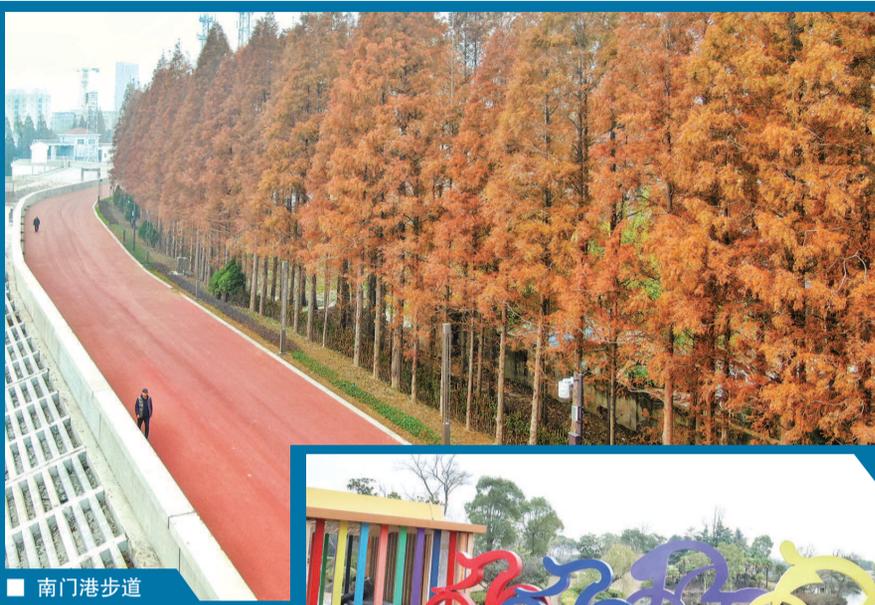
亲历者说

## 回乡创业的选择无比正确

2017年,我怀着“建一座城堡给自己”的梦想回到崇明,用一砖一瓦重新将旧居改建成了心仪的民宿,命名为“久居开心农场”。

民宿的所在地,位于中兴镇红星村,这是我的出生地和成长地。儿时田野里撒欢,是最单纯、最美好的回忆。然而,初回故乡创业,除了民居,周围是一片荒地,如何将其利用起来?去年,好消息传来,政府决定在这里兴建一条健身步道,改善老百姓的居住环境,提供安全健康的健身氛围。

尽管今年遭遇新冠肺炎疫情,但令我意外的是,市政府实事工程的进展速度丝毫不



■ 南门港步道



■ 中兴镇步道



■ 七彩自行车驿站

“最好的医生是自己,最好的药物是时间,最好的运动是步行。”这是世界卫生组织的21世纪健康箴言。随着市民健身步道、自行车绿道的全面铺开,市民有了更多便捷的健身方式。在上海这座国际化大都市,被通勤挤走的幸福感,让健步走、路跑和骑行还给你。



没有落下。短短数月,一条长2公里的AEH树脂水性环保塑胶步道建完了。配合新建成的小桥流水、树木绿植,这里成了民宿客人的休闲好去处。

下半年以来,民宿恢复正常营业后,来这里休闲度假的客人络绎不绝。得益于步道的兴建,他们有了多住几晚的理由,客人中不乏夜跑一族,他们在住宿点门口就能获得夜跑的快感。我不禁感慨,当初回家乡创业的选择无比正确。近年来,越来越多的崇明年轻人回家乡创业,看中的就是这里良好的生态环境以及政府各项实事工程的大力支持。

久居开心农场创办人  
印刘琼

## 健身步道遍及乡村

傍晚5时,崇明区城桥镇的沿江防汛大堤又开始热闹起来。人们三五成群,在红色的健身步道上,或快走,或奔跑。远处江轮鸣笛,晚风轻抚脸庞,人们呼吸着新鲜的空气,体验着健身的愉悦感,笑声朗朗。另一个方向的南门港人行天桥,前几个月也已建成开放,同样铺设成红色的健身步道,吸引着附近居民散步、跑步。

在此步行健身的市民,常在一块建设公告板前驻足停留,上面介绍道,环岛防汛提标及景观道一期工程是2019年上海市重大建设项目,西起规划新北沿公路,东至老滬港,全场44.5公里。休闲滨江、景观公

园、光明鱼塘……当然,滨江步道不能少。

64岁的黄红兵在市区退休后,回到崇明定居,每天带着小狗在滨江步道上跑步已经成为雷打不动的习惯。

把握振兴乡村、美丽家园改造的契机,健身步道在崇明各个乡镇错落有致布局,为村民打造了5分钟全民健身服务圈体系,实现了在家门口健身的愿望。中兴镇红星村的2公里步道,不仅惠及了民宿“久居开心农场”,也辐射到了周边村民的生活。

如今,一个个休闲体育项目落户于此,越来越多的市民了解到这一隐匿在美丽乡村一隅的休闲体育好去处。

## 七彩绿道吸引游人

无人机拍摄下的崇明岛,标识明显的自行车骑行绿道,仿佛岛上的血管,遍布各个角落。

顶级公路自行车赛在崇明已落户17年,自行车运动已成为当地发展体育休闲产业过程中,一个极其重要的“马达”。每年乘骑骑车环岛游的爱好者有十多万。

目前全岛建设贯通的自行车绿道已达500公里,接下来还要推进200公里的绿道建设。其中,“七彩”绿道是一大特色,通过七种色彩标线,代表绿道的不同功能,有赛事线、田园线、通勤线、观光线等。“崇明是一个生态绿岛,自行车绿道增加颜色之后,增强了

骑行者的体验感,提升了安全性。”崇明区体育局副局长沈东介绍。在线路上,每个点都设有自行车驿站,为骑行者提供休憩、打气等服务。

位于陈家镇的东滩自行车小镇正在火热打造中,七彩绿道配套设施(一期)已经完工。轻便的自行车,将小镇的一个个景点连接了起来。哪里的景色最宜人,哪里的橘子最甜,甚至是哪条路最适合骑行,这些细枝末节的“琐碎”,只有亲历者最了解。在长宁区经营捷安特自行车专卖店的赵庆华,每隔一阵便组织骑友上岛骑行,亲子团、白领团、中外友人团,每次登岛,总有不同的路线、不一样的收获。

## 实事工程提前完成

2020年,上海市体育局牵头承担了“新建改建100条市民健身步道、新建改建80片市民多功能运动场及新建改建500个市民益智健身苑点”三项市政府实事工程项目,均提前超额完成。其中,崇明区今年新建步道10公里,经过4个月的建设,10月底已全部完工并交付使用。配合世界级生态岛的建设,崇明区目前已累计完成步道80公里,实现18个乡镇全覆盖。

值得一提的是,为迎接2021年第十届中国花博会的召开,健身步道也成了硬件配套设施。今年,进入花博会区域的主要道路北沿公路段健身步道已铺就,空中俯瞰,红色的健身步道宛若“红地毯”,为花博会周边道路景观提升增添一道靓丽的风景线。崇明将成为五彩缤纷、春华秋实的海上森林花岛,上岛运动、健身休闲将令这座建设中的世界级生态岛愈发生机勃勃。

## 数给你看

2020年市体育局牵头承担了“新建改建100条市民健身步道、新建改建80片市民多功能运动场及新建改建500个市民益智健身苑点”三项市政府实事工程项目。截至目前,全市今年已新建改建市民健身步道112条、市民多功能运动场96片、市民益智健身苑点585个,提前超额完成年度任务。此外,市体育局今年还会同市卫健委新建智慧健康驿站134个,基本实现全市智慧健康驿站街镇全覆盖。

十三五以来,新建健身设施每年都被列入市政府实事工程项目。截至2020年11月底,上海市共建成各类市民健身步道(绿道)、骑行道总长度为1910公里,市民益智健身苑点17072个,市民球场2252片,体育健身设施实现城乡社区全覆盖。

扫二维码  
听亲历者说