

“赛场级”羽毛球场地、“硬核”健身设施一应俱全……

富阳八一村:旧厂房改成健身房 村民有了“新田地”

健身房里齐全的器械设备和良好的健身氛围,是都市人健身首选。然而,在杭州市富阳区春江街道八一村,这种健身方式已不是都市人的专属福利,宽敞明亮的“赛场级”羽毛球场地、一应俱全的“硬核”健身设施……八一村将老旧厂房改造成共享中心后,其中的健身馆成了当地村民休闲健身的好去处。

健身房成为村民“新田地”

夜幕降临,八一村村民吃过晚饭后,就来到共享中心,这里是村里夜生活最热闹的地方,村民三三两两聚集在一起,聊聊家常,健健身。

推开健身馆的玻璃门,笔者看到跑步机、动感单车和组合抗阻力训练器械等多种健身器材整齐摆放着,村民们或在跑步机上挥汗如雨,或在动感单车上尽情摇摆,哑铃、杠铃等器械的金属撞击声此起彼伏,运动氛围十足。

“老年人在健身房锻炼一下挺好的,

生命在于运动嘛,大家还能边锻炼边聊天,我觉得很开心。”村民董阿姨今年70岁,她正在踏步机上锻炼身体。40多年来,她习惯了每天下地干活出一身汗,如今农活少,村里的健身房就成了她的“新田地”。“农村第一次出现室内健身房,对我们来说是很新奇的,现在我一有空就过来锻炼。”董阿姨高兴地说。

一张张崭新的乒乓球桌旁,围满了看打球的观众,一场接一场的较量正在紧张激烈地进行中。“90后”村民小董是

一名忠实的健身爱好者,自从村里有了免费健身房,他几乎每晚都会来此地与朋友打打球、健健身。

此刻,他正在和小伙伴们切磋乒乓球技艺。几个回合下来,小董大汗淋漓,连呼痛快,“夏天打完球,出身汗,非常爽。”他说,健身馆给村民提供一个锻炼的机会,每晚也会迎来大量的羽毛球爱好者,大家在运动场上奔跑跳跃、挥洒汗水。现在,他已经习惯了每天使用器械锻炼身体,直到酣畅淋漓才离开。

健身馆由旧厂房改造而来

农民原先以干农活为主,高强度的劳作,使身体得到磨炼,挑担、拉车、锄地、收割,不论哪一样活儿都是挥汗如雨。如今,一些辛苦的体力活交给了农业机械,肥胖现象也在不少农民群众中慢慢凸显,更需开展科学的健身训练。

占地500多平方米的健身馆为热爱运动的八一村村民带来了许多惊喜,也为他们提供了健身的好去处。“健身馆自去年底开放投用以来,每天晚上前来锻炼的人都挺多。馆内器材比较齐全,最关键的还是免费。”八一村村委会副主任吴彬介绍,面对群众健身需求的不断增长,八一村积极盘活闲置资源,不断开拓多元化体育健身空间,将昔日荒废的老旧厂房改造成健身馆,切实解决了村民无法就近健身的难题。

2021年7月,杭州市未来社区建设试点工作领导小组发布《关于公布2021

年杭州市未来社区创建名单的通知》,八一村名列其中,村里未来乡村建设项目加速推进。“共享中心是邻里场景改造项目之一,总建筑面积约2600平方米,以老厂房轮廓为基础,对现有建筑主体进行改造提升,融入艺术元素,重新塑造形象。”吴彬说,该项目依据绿色节能低碳原则,选用自然采光及通风设计,减少碳排放量;室外配套集市广场、庭院及休闲花园,打造生态、安全、节能的建筑场景。

“室内植入多项公共服务功能,展现八一村未来邻里、健康、服务、治理、数字等多个场景。”吴彬说,共享中心内的健身馆最受村民欢迎,成为邻里情感交流的特殊媒介。

“建设八一村健身馆,能进一步营造‘全民健身、共享亚运’的良好氛围,使得体育让生活更美好的理念深入人



心。”吴彬介绍,八一村加大健身空间、运动场等公共体育设施建设力度,推进基础体育场地设施建设,形成供给丰富、布局合理、功能完善的“10分钟健身圈”,努力为村民提供休闲健身的好场所,让大家能够就近健身、乐于健身、爱上健身,有效满足群众多层次多样化的健身需求。

臧一平

瓯海瞿源村:抢抓「亚运机遇」打造未来乡村综合体

第19届亚运会今年9月将在杭州开幕,村社如何聚力抢抓“亚运机遇”,持续改善环境面貌,不断提升亚运氛围?温州市瓯海区瞿溪街道瞿源村给出了一个好样本。

“揭短亮丑”拼整改 脏乱点成风景点

2021年,瞿源村组建人居环境整治提升小组,由党员、村社积极分子等20名志愿者组成,每周一和周五定期深入背街小巷、房前屋后,开展环境整治。

人居环境整治提升小组同时还要负责“揭短亮丑,督促整改”。在街道组织下,开展村社“揭短亮丑”大比拼,将所有村社按区域划分为5个小组,每组相互找茬,每周拍“乱点照”至少100张,共同督促整改。截至目前,共清理房前屋后乱堆放废弃物215车,拆除乱搭鸡鸭棚25个,清理乱搭建2000平方米。

整改后,原本村里的脏乱点成了村口广场、龙潭景园、生态休闲园、山地公园、环山游步道、停车场、百姓舞台广场等。据统计,瞿源村新增停车位700多个、旅游公厕6座、垃圾生态处理场一座、观景亭廊15处、文化礼堂1处,可为游客提供丰富的健身、娱乐等场所。

“改丑”更要“扮靓”,瞿源村先后在铁人三项基地、彩虹桥、露营基地等人流量较大的场地营造迎亚运村社氛围,在肇山石头墙悬挂11米高巨型喷绘,利用瞿源主要景观带沿线悬挂迎亚运旗帜、打造亚运围墙等,让村里亚运氛围感拉满。

瞿源村还想方设法让亚运宣传“动起来”。村里陆续开展中华韵形体舞蹈课、永嘉麦饼美食制作等体验活动20余场,并在现场宣传亚运会相关知识,包括会徽、口号、吉祥物、体育图标等,让村民更加直观学习亚运会的文化与内涵。

“铁人三项”做加法 打造文体农旅乡村

铁人三项基地是瞿源村的体育地标之一,已建成8000平方米水上休闲基地,以及相应配套的游泳竞赛区、自行车赛道区、长跑赛道区,“铁三热”也一直是瞿源村探索打造体育强村新路径。

借亚运东风,该村在“铁人三项”基地的基础上,盘活闲置资源,打造以儿童游乐为主题的户外研学基地和游泳培训基地,同时配套建设桃源水库景观平台、瞿岙生态休闲园、乡村客厅等景点,让游客在瞿源村体验“铁三”的同时,同步享受户外亲子游玩、休闲健身。

今年以来,瞿源村按照“一月一主题”的思路,承办各类特色活动,串起村民的美好生活,包括太极拳培训、舞蹈健身操等。据估计,瞿源村现在每日客流量达3000人次以上,游步道上跑步、健走的游客随处可见。

罗佳敏 严嘉瑜

乡村消暑

8月13日,丽水市莲都区黄村乡黄泥墩村严溪之畔的露营基地,来自周边各地游客在清澈的溪水里消暑,享受一份夏日清凉。近年来,黄村乡发挥山水优势、深挖生态资源,积极发展夏日水经济,使村集体和村民收入明显提升。

胡肖飞 摄

