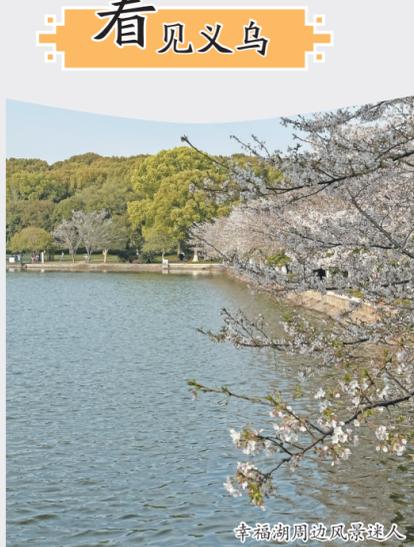


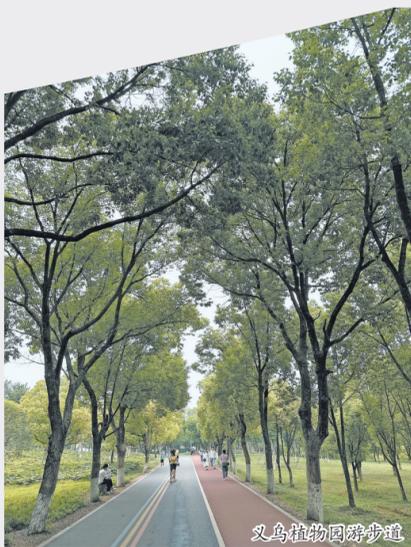
看见义乌



赤岸镇双乔稻香公园



幸福湖周边风景迷人



义乌植物园游步道

户外纵享「多巴胺」 亲近自然乐悠悠

3月23日,我市第二十五届全民健身节活动如期启幕,共设有美丽乡村精品线越野跑、毅行大赛、羽毛球锦标赛、登山比赛等十项赛事活动,掀起全民健身热潮。

“归山深浅去,踏青去愁忧”。春日里,不少市民选择踏青赏玩,亲近自然,乐享假日好时光。日前,记者采访了市户外运动协会、长跑协会的运动“大拿”们,为读者标记青山绿水间的好去处。

徒步登高赏春色

“游春”,是一项有着悠久历史的中国传统习俗。《论语》载:“暮春者,春服既成,冠者五六人,童子六七人,浴乎沂,风乎舞雩,咏而归。”自古以来,尤其在清明前后,扫墓祭祖、春游踏青、放风筝、荡秋千、插柳等一系列风俗与体育活动被传承下来。

昔日承载交通要道功能的古道,根植于文明的土壤,带来了无限的自然美。“古道徒步之旅是一项健康运动。”市户外运动协会相关负责人表示,近来,被列入浙江省一级古道名录的八岭坑古道成为热门点位,吸引一大批徒步爱好者前往打卡。

八岭坑古道是义乌市境内十大古道之一,是古时连接义乌和东阳的一条纽带。如今,保存最完好的一段古道就是连接江东街道青岩傅村和佛堂镇八岭坑村的一条蜿蜒崎岖的山路。春天里,山峦郁郁葱葱。“当时徒步用时约3小时20分,全程大概8.54公里。”户外运动爱好

者朱强红曾多次“打卡”八岭坑古道。天气状况好的话,八岭坑古道也适合亲子出行。位于古树延展尽头的八岭坑村有不少商店、农家饭店可以提供补给,沿途路况良好。

“清明假期去野外游玩,特别是登山活动,首先要注意天气变化,然后要做好路线安排和规划。”朱强红建议,可以下载户外运动助手软件;携带登山杖,沿途注意指示路牌,避免迷路;尽量穿长衣长裤、防滑鞋,尽量不要走草丛、密林等路段,防止接触蛇虫鼠蚁;根据自己的体质情况,带上紧急处置的药品(如创可贴、止血带、解暑药等药品)。同时,还要注意环保,携带垃圾袋,及时带走垃圾。

记者梳理了几条沿途风景宜人、依山傍水的户外徒步古道。具体路线如下:

八岭坑古道
线路:青岩傅村—上麻车村—甬金高速桥洞—光明水库—长蛇村—皇避岭

—八岭寺村—八岭坑村。

沿途的长蛇村有三间全用石块垒成的房屋,因久无人居早已倒塌,只剩下残墙碎瓦。走过陡峭的长蛇岭到达八岭,这里是古道最高点。在八岭古道,会先后跨过四座清代古桥,即元善桥、普善桥、利济桥、安贞桥,至今保存最完好的是元善桥。

戚家岭古道
线路:机场路—塘下村方大宗祠—李祖牌坊—大方村。

记者从市文化和广电旅游体育局了解到,大寒尖踏青之旅、松瀑山休闲之旅也是春日出行的不错选择。作为义乌境内第一高峰,大寒尖海拔925.6米。登上顶峰,感受来自大自然的爱好与惬意。松瀑山之旅具体路线为双乔彩稻公园—戚家军纪念馆—丹溪文化园—松瀑山。另外,上溪镇“萧皇岩”环线徒步、后宅街道德胜岩、大陈镇红峰窑塘古道也值得一游。

骑行长跑享自由

骑行,作为古代人长途出行的一种方式,大多选择用马或者驴来载运行李与代步。古人策马,现代人骑车。资深运动爱好者何永平表示,考虑到清明假期出行车辆较多,建议骑行人员选择路况较好的路线。“像义乌植物园、双江湖环湖绿化景观一带比较适宜。”他说,毛店茶山骑行路线也颇受欢迎,具体路线为三角毛店—毛山山—枫坑水库—枫赤线。

记者从城投集团植物园公司获悉,义乌植物园内有全省首条5G智慧跑道,对公众免费开放。该条智慧跑道是在植

物园原外环生态绿道的基础上结合5G、大数据、物联网等智慧技术,进一步提升市民的获得感、体验感和便民指数。5G智慧跑道将植物园月季园主入口作为起终点,即使晚上跑步,也可以在低光照的情况下实行精准测速。同时,跑道支持路跑、骑行等不同类型的赛事活动,满足参与者全天候、无接触、自助式参赛。

运动虽好,也要做好准备工作。“运动前,检查自己的装备是否符合条件,最好穿运动鞋,衣服选择舒服速干透气的类型。做好运动前的热身准备,防止在剧烈运动中发生意外伤害。”长跑爱好者方

晓兰说,“运动中要量力而行,保持身心愉悦,呼吸顺畅。平时运动量不是很大的人要结合自己的身体情况慢慢起步,感觉不适要立即停下来。运动完后要慢走,让心率平稳降到正常,做好拉伸放松,及时更换衣服,防止受凉感冒。”

需要提醒的是,4月5日—6日,义乌幸福湖音乐节在义乌植物园开启,植物园主通道(西城路路口)往音乐节地方向、植物园主通道(西罗店村路口)往音乐节地方向为禁行起点,该路段受临时交通管制,市民运动需服从现场交警指挥和引导。

新晋“网红”受热捧

南至双林水库。融合云黄山及南江资源,打造一条既充满人文气息又能探索野趣的生态绿道。

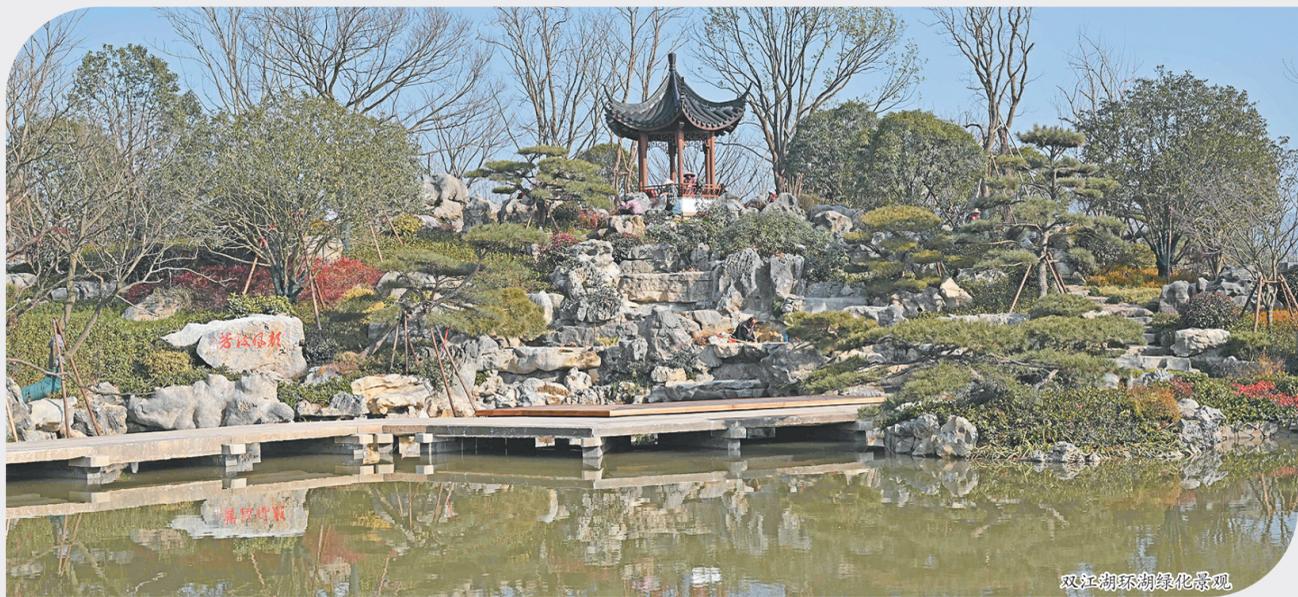
在云黄山山顶,包括心王铭大道、见心亭、望佛亭在内的数个景观工程已经雏形初现,预计于5月份完工。届时,市民不仅能在山水风光中感受大自然给予的惬意,还能感受到浓厚的人文气息。

据了解,去年7月,云黄山健康步道工程完成了前期准备,并于9月底正式启动云黄山健康步道项目示范段工程,今

年1月,云黄山健康步道先行示范段基本完工。春节期间,双林寺及配套景观工程日均游客量达3万人次,已成为我市新晋网红打卡地。据介绍,双林寺配套景观工程与云黄山健康步道工程,均为云黄山风景区综合旅游开发的重要组成部分。

依托佛堂古镇、双林禅寺、云黄山等独特的文旅资源,我市将积极打造“一山(云黄山)一水(双江湖)一寺(双林寺)一镇(佛堂古镇)”的义乌文旅核心板块。

全媒体记者 傅柏琳 文/摄



双江湖环湖绿化景观

2023年教育部“基础教育精品课”名单公布 义乌6节精品课入选

全媒体记者 骆红婷 通讯员 余雷光

本报讯 4月2日,教育部办公厅公布2023年教育部“基础教育精品课”名单,义乌有6节精品课入选。

义乌入选的6节课例分别是:实验小学教育集团李玉冰的《四边形分类》,龙回实验小学斯健豪的《水结冰了》,稠州中学朱珊珊的《组成地壳的岩石》,周欣怡的《物联网系统原型设计与搭建——以“校园农场”为例》,义乌中学陈沛余的《阅读与思考 统计学在军事中的应用——二战时德国坦克总量的估计问题》,谭石柳

的《人口分布》。这些课例涵盖小学、初中、高中等学段,涉及数学、科学、地理、信息技术等学科。

据悉,全国共有6万多所学校的22万余名教师报名参加活动,通过教师自主申报、学校推荐、县级初选、市省遴选等程序,各省(自治区、直辖市)共推荐学科课程精品课14392节、实验教学精品课3575节、特殊教育精品课499节。在此基础上,教育部组织专家从目标内容、教学过程、教学资源、技术规范等方面对推荐精品课进行评审,最终确定并公布了2023年教育部“基础教育精品课”名单。

义乌市首届临帖展开展

全媒体记者 左翠玉

本报讯 丹青溢彩,翰墨飘香。4月1日上午,义乌市首届临帖展在稠州国光社开幕,吸引众多书法爱好者前来观展。本次展览由市文联、商城

集团、稠州国光社和市书法家协会共同主办,将持续到4月15日。据悉,自2月征稿以来,此次作品展共收到投稿作品316件,经初评、复评、终评、评奖四个环节评审,评出入选作品82件、入选作品79件。

通惠社区 开展缅怀先辈活动



近距离了解冯雪峰生平事迹

全媒体记者 林晓燕 文/图

本报讯 4月2日上午,稠城街道通惠社区组织辖区党员前往红色教育基地冯雪峰故居,开展了一场主题为“梨花风起正清明,缅怀先辈寄深情”的活动,赓续红色血脉,汲取奋进力量。

雪峰文学馆、雪峰书库、冯雪峰故居……在神坛村,关于冯雪峰的文化与精神点点滴滴

渗透在每个角落。根据社区基层党员模块化教育安排,参加活动人员齐聚一堂,认真聆听冯雪峰后人给大家上的一堂生动党课。通俗易懂的语言,声情并茂的讲解,传递着红色精神力量。随后,在讲解员的引领下,大家来到冯雪峰、冯志祥墓前瞻仰,肃立、三鞠躬、献花,表达对革命先烈的崇高敬意和无限哀思。

家校社联动 开展清明节主题活动



现场绘制风筝

全媒体记者 林晓燕 文/图

本报讯 为打造“儿童友好型”社区,进一步密切家校社合作,4月3日下午,稠城街道向阳社区联合稠城中心幼儿园等开展“花开向阳·春日童趣”清明节主题活动。

“清明节既是传统节日,又是二十四节气之一。这一节气,万物生机盎然,大地呈现春和景明之象,所以称‘清明’。扫墓祭祖和踏青郊游是清明节的两大主题,除此之外,清明节的习俗还有插柳、放风筝……”活动伊始,来自稠城街道社区学院的老师用通俗易懂的语言,图文并茂地为孩子们讲解清明节的习俗、文化,丰富大家对中国传统节日文化的认知。

风筝在古时被称为“纸鸢”,放风筝是清明时节人们喜爱的活动之一。社区工作人员为大家分发了风筝、颜料等材料,并简要讲解了绘制风筝的步骤,鼓励孩子们发挥想象创

作自己与众不同的风筝作品。随后,孩子们席地而坐,拿起画笔和颜料开始自由创作,一笔一画用色彩点缀眼前的风筝。向阳开的小花、高矮不一的小树苗……大家认真投入创作,给各自的风筝“穿”上了美丽的“花衣”。“以前只知道清明节要吃青团、上坟,参加这个活动后才知道放风筝也是清明习俗之一。”一位家长表示,这个活动很有意义,既弘扬了传统文化,又增加了亲子交流互动。此外,现场还举行了拓印、做清明糕等活动,吸引孩子和家长踊跃参与。“此次清明节主题活动是我们社区‘花开向阳,伴我成长’系列活动之一,旨在通过家校社三方联动,因地制宜发挥社区阵地、资源优势,不断丰富辖区居民业余生活,进一步增强广大青少年弘扬民族文化、感受传统魅力的积极性和主动性。”向阳社区负责人说。