

晚上,谁跟我一起漫步?

兰亭凝眸发帖:健身赏美景,愉悦身心不花钱 如果您也有徒步健身路线,请告诉67659999,我们一起走起来

谁跟我一起黄昏漫步?
网上相约:

8月12日黄昏,陇海路与勤劳街交叉口西北角一会所边,一名女士看着来往的人群,不时看着手机上的时间。她的网名叫兰亭凝眸,建的QQ群叫“凝眸处”,从8月4日起,她在网上发出邀请,约附近居民每周二至周四晚上7点40分在这里集合,大家一起徒步到绿城广场、碧沙岗公园,在公园里绕行后再回来,行程8公里左右。兰亭凝眸的这个想法缘于她前不久的一次阳朔之行。“我是和驴友一起去的,但长途旅行是需要时间的,而我们大多数人还要工作,所以,我觉得选择在家门口徒步健身的方式,是最好的。”兰亭凝眸说。兰亭凝眸的家紧邻郑大老校区。前不久的一天晚上,她从老校区里走过,那里飘着书香,还有粗大的法桐和雪松相伴,有一种怀旧的感觉。“沿途有不少美景。”兰亭凝眸想到,附近有两个大社区,居民比较多,何不约大家一起走,即能赏美景又能健身。她把想法发到网上,还真有人响应。时间到了晚上7点40分,兰亭凝眸看了看表,有些遗憾:“或许今晚就我自己了,本来有6个人说要来的,看来大家都忙。”她长吸一口气,给自己下了命令:“出发!”

晚报首席记者 徐富盈/文
晚报记者 廖谦
实习生 张郁/图
周悟空/制图

跟着兰亭凝眸夜走郑州

雪松甬道

兰亭凝眸很文静,但走起路来飞快。很快,她就顺着勤劳街来到了桃源路北侧。

这里的墙面上全是手书的大字,内容是《论语》中的经典名句。“边走边学到很多哲理。”兰亭凝眸说。

从郑大老校区南门转进大院内,兰亭凝眸熟练地绕过体育场向北走。

经过校园内一段参天的雪松甬道时,轻风吹过,树叶哗哗作响。雪松一侧,偶有一片状如枫叶的法桐叶刮过,让人想到周杰伦《东风破》里的一句歌词:枫叶将故事染色结局我看透!



郑大校园内道路两旁耸立的雪松

竹林听雨

过了郑大校园内的雪松甬道和长长的法桐长廊,就到了穿过校园的金水河边。

顺着河北岸向西,有一大片竹林,这里就是郑大老校区内最出名的“竹林听雨”。

“最美的时候就是下雨的黄昏,走到这里,听到雨打着竹叶沙沙作响,别有一番风景,也带来别样的好心情。”兰亭凝眸有些陶醉了。



金水河北岸美丽的鲜花

古鼎新翳

顺着金水河向西,兰亭凝眸走到离兴华街100米左右的河南岸,“看到没,这就是郑州最早的知名雕塑之一古鼎新翳,它是金水河游园内最大的雕塑体。”

雕塑群边风景秀美,一侧是金水河,一侧是充满历史典故的子产祠。多年来,这个雕塑群吸引很多年轻人到这里游玩,有人把朋友或者曾经的朋友的名字写在上边,并配有怀念或哀伤的诗句。这也曾引起争议,有人说把别人的名字写在上边是侵权,有人说这是爱情的表白。

再向西过兴华街就来到了绿城广场及碧沙岗公园。

走到绿城广场时,我已气喘吁吁、衣服湿透,但兰亭凝眸还是步履轻快地向前走着。

“这个徒步健身刚刚开始,我相信会有越来越多的人加入。这对社区、大家都有好处。我一定会坚持下去。”



子产祠

“工作之余,选择一条合适徒步走的线路,不但健身,而且还愉悦身心,比起在健身房内掏钱健身,我觉得这更适合全体市民。”
——兰亭凝眸

兰亭凝眸徒步日记

8月13日

一出门,就感觉灼热的空气,皮肤都开始烫了起来,但天空阴云密布,似乎在酝酿着一场暴风雨。

(晚)7点40分,我准时来到会所前,无人在此等待,就自己听着音乐顺着既定线路前往碧沙岗公园,和平鸽和蓝天碧草已经在此等候,3人互相认识下,继续走。

和平鸽教我们以最快的速度走,即为暴走。这时突然刮起了风。

我跟着和平鸽、蓝天碧草以前所未有的暴走速度,半眯着眼睛走着,丝毫没有因为刮风而减慢一点儿。

和平鸽已经在碧沙岗公园坚持走了半年,绝对的专业暴走者。我们在园里暴走了两圈。

跟两人告别,发现原本热闹的绿城广场上空无一人,此刻,地上印满了铜钱般大小雨点,眼看着大雨就要倾盆而下。我开始跑,跑到长长的幽暗的金水河堤,闪电划过两旁参天的树木。校园里和桃源路上,堆满了刚刚刮落的梧桐毛刺。

汗水、梧桐毛刺和尘土弄得身上很不舒服,到家赶紧洗浴,舒服极了。

今天的暴走多了两个人。

8月14日

今天晚上,又开始了散步,不同的是,这次是约伴同行,他是二中高中部的体育老师。他很细心,走的时候让我走到里侧,小心被车碰到。走完后,看他专业的压腰和压腿的动作,又学了点东西。

8月15日

傍晚天气很好,7点38分来到集合点,菩提心和金妙婵两位姐姐,还有菩提心的加一加二,已经在等待。7点40分准时出发。队伍在不断扩大,心情格外开朗。大家在音乐的伴奏下,走得轻松而快速。绿城广场的喷泉也同我们一样,随着音乐的旋律和在灯光的照射下,欢快地舞蹈。

蓝天碧草照例在公园等待我们的到来,碧草还带来了两位朋友一起加入队伍。

我们一路的音乐声也吸引了正在公园散步的人们,一位姐姐也加入我们的队伍,询问我们什么时候还来。这次,我们在公园走了3圈。我发现人多了确实有动力,大家一起交流一起HAPPY,一起健康。

今天的人数增至近10人,很快乐。

晚报倡议

相约黄昏后,咱们一起漫步吧

看完兰亭凝眸的健身故事,你是不是也心动了?如果你家在兰亭女士家附近,希望你加入进去;如果你所在的小区太远,也想和兰亭女士一样组织徒步健身,请规划一条路线告诉大家。

有兴趣的市民请拨打本报67659999热线,相约黄昏后,咱们一起漫步吧。

67659999

东区热线: 60955255

郑州晚报热线群: 27255753

27255753@qq.com

打电话 给稿费