

在民心步道晨跑中爱上这座城

全长 34.5 公里的民心步道串联起 10 座公园广场 处处皆风景

陈凤环以晨跑开启美好的一天,当踏上民心步道的那一刻,脚步变得轻盈,一路随风奔跑起来。自今年 4 月开始晨跑,她就爱上了民心步道,爱上了奔跑,更爱上了越来越美的这座城。

□文/图 本报记者 冯月静

告别懒觉 改变自己 在民心步道上奔跑起来

已是知天命年龄的陈凤环,来石家庄刚好 10 年。以前的日子平淡无奇,每天就是上班、回家,做饭、看书、刷手机,偶尔与亲戚朋友相聚。今年 4 月在邻居秀姐的感召下,她加入了熊小美石家庄跑团。早晨,她告别了懒觉,告别了刷手机的时光,开始奔跑起来。

正是从那时候开始,陈凤环发现了民心步道的魅力。“虽然我上班的地方就挨着民心河,但每天脚步匆匆,都没注意民心河边多了这么一条红蓝相间的步道;每天都在刷手机,却忽略了生活的城市正发生着巨大的变化。”

1999 年实现全线竣工的民心河,是石家庄的景观河,宛若一条玉带环绕在城市之中,被人们亲切地称为省会的“绿色项链”。2021 年 11 月,34.5 公里的民心步道在民心河沿线形成环线。步道以元南公园为起点,沿民心河南线、西线、北线、东线形成环网。南线西至裕华路,东至塔北路;西线南至裕华路,北至北二环;北线西至西二环,北至古城西路,东至建华大街;东线北至北二环,南至塔北路。现状条件较好的区域,在民心河两侧设置步道,其他区域在民心河一侧设置步道,保证了全线贯通。民心步道以红、蓝为主要色调,以舒适悠然的漫步游路贯穿场地,以地形与植物的搭配丰富空间层次,将“便民、利民、惠民”的理念贯穿于整个步道空间,为广大市民休闲、锻炼提供了新的活动场所和新的生活方式。

开始跑步就意味着要跟懒觉说再见。尽管睡眼朦胧,但陈凤环早晨不到 5 点,就逼着自己起床了。喜欢路遥所著小说《平凡的世界》的她用其中的话语激励自己:“生活不能等别人来安排,要自己去争取和奋斗;而不论结果是喜是悲,但可以慰藉的是,你不在这世界上活了一场。”

站在民心步道上,她还是高估了自己。尽管秀姐特意放慢了速度,但她还是跑了 1 公里就大汗淋漓、气喘吁吁,真正体会到了什么叫做腿像灌了铅一样。秀姐鼓励她要坚持,同时,在看到脚下民心步道上写的“坚持加油”“努力奔跑”等激励的话语,她咬着牙,居然又坚持了 2 公里。实在跑不动了,就开始跟着秀姐她们走。

在红蓝相间的民心步道上,陈凤环努力坚持,不断奔跑,每天一点点进步,从每天 3 公里到 4 公里、5 公里、6 公里,如今能跑 10 公里。1 公里配速从原来的近 9 分钟,到 8 分 30 秒、8 分、7 分,现在达到了 5 分 30 秒。

一天,尽管天空下着蒙蒙细雨,陈凤环依然出现在了民心步道上,“这点儿雨不叫雨。现在形成了跑步的习惯,每天不跑就感觉生活中缺少了什么!”在雨中,在民心步道上,她又奔跑了 10 公里。

陈凤环一边跑,一边对记者说:“民心步道特别适合跑步,柔软有弹性,不伤膝盖。而且吸水效果也很好,你看这两天,民心步道上几乎都不积水。所以即使在这小雨天,跑起来也非常舒适!”

因为民心步道的建成,更多的人加入了跑步的行列。“这民心步道真得民心!从 4 月到现在,明显感觉每天跑步的人多了起来。”陈凤环说,这里面有 6、7 岁的小朋友,也有十几岁的少年,还有同她一样的中青年,也有六七十岁的老人,甚至还有年近八旬的老人。在她看来,跑步



■陈凤环在民心步道上晨跑。

锻炼“一举多得”:一方面,跑步能够强身健体;另一方面,跑步还能释放压力、愉悦身心。并且跟大家一起奔跑,从中受到鼓舞与激励,能跑得更快,跑得更远!

边跑边赏风景 生活惬意自然

谈起这几个月跑步的感受,陈凤环感慨不已:“这些日子在民心步道上跑步,给我的生活带来了不小的变化,首先是精神状态比以前好了很多,再就是生活质量得到明显改善,工作也更有激情和效率;还认识了很多跑步的朋友,我现在我已经爱上了民心步道,爱上了跑步!”

更令她惊喜的是,这健身步道不仅在民心河沿线形成了环线,并且还串联起了 10 座公园、广场。以元南公园为起始点,形成大环线,串联起民心广场、友谊公园、石太公园、水上公园、月季公园、花卉园、世纪公园、富强公园、欧韵公园等公园、广场。步道沿河蜿蜒而行,有星罗棋布的景观设计,让市民在健身的同时,还能欣赏美丽的风景。

从春到夏,陈凤环在民心步道上奔跑,看过繁花似锦的西府海棠,赏过烂漫的樱花,徜徉于国色天香的牡丹之间,细细品味高洁的荷花……

“没跑步以前,早晨要么睡懒觉,要么刷手机,自从跑步后,才发现身边有这么多的美景。”陈凤环望着世纪公园内田田的荷叶及还在开放的荷花说,“生活方式改变了,觉得自己也更有活力了!”

除了串联起 10 座公园、广场,民心步道沿线还形成了 5 大景观节点,万达广场节点,整体以休闲娱乐为主,设置了竞速跑道、亲水观景平台、景观桥、拱形桥特色景观;民心河东线古韵游廊节点,游园整体为中式风格,设置游廊、牌楼等砖木结构仿古建筑,突出古韵特色;民心

河西线湖心岛节点,设置了游廊、凉亭、假山等建筑,结合雾森系统及灯光秀等,将民心河文化及石家庄当地特色投射在湖心岛石景之上,色彩斑斓,宛如仙境;西线中山路节点,利用现有的高度差建设的阶梯滨水广场成为第一道景观,为周边居民提供一处自由玩耍的游戏空间以及居民休闲的共享空间;北线体育大街与北二环交叉口的儒家小院,属徽派建筑风格,灰瓦白墙组成两侧景观,实木廊亭精美大方。

“很遗憾,我还没有沿着民心步道跑过一整圈。我的跑友们有的已经跑过,都说特别不一样,不同的地点有不同的风景。将来我也要尝试试试,生活就是要不断超越自我!”陈凤环憧憬着那一天。

不断奔跑 活出自我 爱上这座城

显然,这条红蓝相间环绕民心河的环形步道作为串联新生活的纽带,已经融入陈凤环的日常。

陈凤环听跑友们说,在已建成的全长 34.5 公里的沿河闭环健身步道的基础上,今年石家庄还在继续建设 13.6 公里的民心步道支线。确实如此,民心步道支线具体包括南线(塔北路至南二环支线);西线(裕华路至汇明路支线、北二环至古城西路支线);北线(航空大厦周边);中线(石清路至联盟路支线);南栗明渠。同时,还将通过提升绿化景观、改善游园环境、建设便民设施等,实现“路通、水通、景通”,把民心河打造成利民、便民、惠民的休闲带,省会亮丽的风景带。

“这个年轻的城市,总让我欣喜。我越来越喜欢这座城市了!”陈凤环超越自我,活出了一个全新的自己,“民心步道,就像是我们的跑道,我们只有不断向前奔跑,才能不断超越自我,活出自我。”