

“千园之城”石家庄

“‘千园之城’给石家庄人带来了什么”系列报道之二



清晨6点,世纪公园的樱花树旁,有人在奔跑;7点,拾光智慧体育公园的篮球场上,有人在对决;19点,体育公园的足球场上,有人在拼抢。这不是运动会的赛场,而是很多石家庄人的日常。当1031座公园游园织就了石家庄“千园之城”的生态版图,一座座没有围墙的“绿色健身房”也随之诞生。跑步有鲜花相伴,打球有专业场地,健身有智能设备,城市处处充满健康与活力。

花树下奔跑,环城绿道骑行,球场上对决……

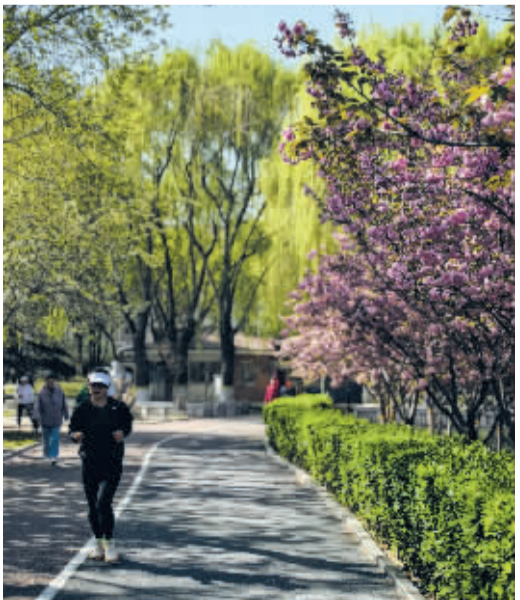
一座座公园成为市民身边的“绿色健身房”



■晚上,希望绿洲公园里孩子们在足球场上踢球。



■拾光智慧体育公园内,篮球爱好者正在进行一场激烈的比赛。



■世纪公园内,一位女士从樱花林旁跑过。

□文/图 本报记者 冯月静

三大体育公园,掀起城市运动热潮

“以前打篮球苦于没有场地,现在这种烦恼再也没有了。最近几年石家庄一下子建了好几个体育公园,场地都是专业的,打起球来那叫一个爽!”喜欢打篮球的张健亭感慨地说。在他看来,一场酣畅淋漓的球赛,不仅能激发激情与活力,更能让人重拾自信。

4月12日早晨,拾光智慧体育公园里热闹非凡。2个标准化篮球场和3个半场篮球场全部爆满,篮球爱好者在这里展开激烈对决,运球、传球、投篮,每一个动作都干脆利落。9张乒乓球台前也无“虚席”,大家奋力挥拍,乒乒乓乓的声音此起彼伏。网球场上,爱好者同样挥汗如雨,奔跑、扣杀,酣畅淋漓。而在800米环形健身步道上,跑步的人群络绎不绝。有的组成十几人的队伍,有的两三人结伴而跑,有的独自冲刺,整个公园洋溢着蓬勃的激情与活力。

张健亭的感受,正是石家庄近年来大力建设体育公园的真实写照。拾光智慧体育公园、体育公园、中央绿色体育公园,如三颗明珠,镶嵌在这座城市的版图上。

拾光智慧体育公园,由原石家庄煤矿机械有限责任公司的部分厂区改造而来。这片昔日的工业用地,如今焕发出全新生机。园区配备了2个标准化篮球场、3个半场篮球场、2个网球场、9张乒乓球桌及七人制足球场等多功能活动场地,并设有趣味健身区、儿童活动区、老年人活动区、800米环形跑道及350米环形慢走步道。丰富的运动选择,让市民在家门口就能放松身心,享受高品质的美好生活。

体育公园、中央绿色体育公园同样拥有众多“粉丝”。在这里,随处可见运动的身影:篮球场上,又一个3分投篮命中,叫好声不断;足球场上,奋力拼抢、抢断断球,精彩纷呈;网球场上,双方你来我往,大力发球、精准截击,每一分都扣人心弦;排球场上,跃起扣杀、俯身救球,队员们配合默契,欢呼声此起彼伏;健身步道上,奔跑的人们不时闪过,尽管大汗淋漓,却脚步铿锵。

更多公园新建了运动场地

除了三座体育公园,石家庄市很多新建的公园游园都配备了健身步道和健身设施,更多的篮球场、足球场也在不断涌现。而希望绿洲公园等老公园在提升改造中,也增加了足球场或篮球场,让人们拥有了越来越多的运动空间。

在裕东公园的篮球场上,一场比赛正打得难解难分。双方都铆足了劲儿,攻防转换快得像闪电。这边刚抢下篮板,那边已经扑到篮下。只见一个高个子接到传球,不慌不忙,运球两步,在三分线外跳起,球在空中旋转着飞向篮筐,“砰”的一声打入网!队友冲过来击掌,表示祝贺。“这篮球场都是专业的篮球场,自从这个公园2022年建成后,我们几乎每周都要来打一两次球,既锻炼了身体,也让平淡的生活多了几分激情!”张先生如是说。

当夜幕降临,希望绿洲公园的足球场上迎来了一群少年,他们分成两队,你攻我守,拼得热火朝天。带球,过人,抢断,射门……“球进了!”场边一阵叫好。孩子们追着球全场跑动,欢笑声不断。“吃完饭就和朋友们约着来踢球,既过瘾又健身!”李宇宁笑着说。

环城绿道骑行,点燃城市活力

昨日上午,在环城绿道东线,李家润与朋友并肩骑

行,衣角飞扬,一路上起伏,耳边微风拂过,身旁是波光粼粼的环城水系,两侧垂柳依依,随风轻摆。“我太爱骑行行了!自从环城绿道建成,我每周都要来骑一圈,风景太美了,骑起来爽快极了!”李家润笑着说,骑行在这样的画中,感觉整个人都飞了起来。

这条101公里长的环城绿道,宛如一条绿色项链,串联起滹沱河、环城水系与太平河三大水系,沿线76处公园游园,为市民打造出一片可骑行、慢跑、漫步的连续绿色空间。这不仅提升了城市颜值,更点燃了市民休闲健身的热情。

与此同时,民心河沿线主线和支线共计48.1公里的健身步道,让更多人迈开脚步,跑出健康,跑出快乐!

花树旁跑步,每一步都踩在春天里

早晨7点,在世纪公园,45岁的上班族张晓薇已经跑完了第三圈。她戴着耳机,脚步轻快,经过樱花林时,禁不住抬头看一眼头顶的“花云”。

“以前我在健身房跑步,现在每天早上来公园跑,跑着跑着就能碰到一株或一片花树,每一步都像踩在春天里。”张晓薇说,这个改变始于2023年春天。“那时我刚搬到这边来时间不长,有天早上路过世纪公园,看到海棠开了,忍不住走进来,然后就再也没去过健身房。”她笑着指了指脚下的跑道,“这是我的免费健身房。”

赵大爷也住在世纪公园附近,每天上午都来这里打乒乓球,你来我往,一打就是两三个小时。赵大爷说,“我每天来这里锻炼,一天不来,浑身不自在。”

一座座公园游园,正以不同的方式,融入不同年龄段市民的运动生活。

智慧健身,让运动更科学

“在踏步机上锻炼,运动了多长时间,消耗多少卡路里,运动数据清清楚楚显示,让我的健身更科学。”在体育公园智能健身车上健身的市民李先生开心地说。这些智能健身器材,通过智能化、信息化的方式,引导市民进行有目的、有计划科学健身。一块小小的显示屏,让运动从“凭感觉”变成了“有数据”,也让健身变得更加有趣、更有成就感。

为了满足市民运动健身的需求,2024年体育公园在2号园区引入了先进的户外智能健身设备,包括智能健身车、智能划船训练器、智能上肢肩关节等,使公园真正成为市民的“室外智能健身房”,让市民可以更加全面、便捷、安全地进行健身训练。

同样的场景也出现在东环公园、裕西公园等公园。在东环公园,几位市民正在智能划船训练器、上肢肩关节训练器等设备上锻炼。“在室外智能健身房里安装的这些健身器械设计很贴心,操作使用简单,只要用手机扫一下健身设备上的二维码,就能看到每种器材的教学视频。”市民陈女士一边锻炼一边说:“以前觉得健身很费劲,现在觉得是一种享受。”

不仅如此,为满足市民多元化的运动需求,石家庄在公园游园的建设和改造中,把每一处细节都做到市民心坎上:科学布设球类场地、铺设柔性渗水步道、点亮夜间运动空间、及时更新球场草皮……点滴改进,件件贴心。正因如此,公园变得更亲民、更便民,市民的运动热情也被彻底激活——动起来,已成为这座城市最动人的风景。

如今,石家庄的1031座公园游园,正在变身成一座座“绿色健身房”,让石家庄人在家门口既能欣赏美丽风景,又能畅享运动之乐。