

骑行+桨板+街头随机舞蹈……涵江区悄然兴起新型休闲方式,让身体和心灵在自然与城市的交融中得到释放——

潮流运动,承包假日快乐时光



年轻人在双福村碧波之上划桨板漫游。
双福村供图

关注

9月21日清晨,涵江白塘湖面泛起粼粼波光,一群年轻人骑着自行车,穿梭在蜿蜒的福道间,惊起一群白鹭。这是涵江青年人假日休闲生活的新图景。随着休闲方式的升级换代,涵江区悄然兴起一种新型假日打开方式——用“骑行+桨板+街头随机舞蹈”的潮流运动组合,让身体和心灵都在自然与城市的交融中得到释放,尽情享受假日快乐时光。

“工作日为生存奋斗,周末为生活和身体充电。”刚完成环湖骑行的“90后”教师陈毅擦拭着额角的汗珠,道出自己与白塘湖福道的邂逅,“我是在社交平台上发现了这片骑行胜地,美景深深吸引了我,亲身体验后更是爱上了这里。如今,每周末约上几个好友一起来骑行,已成为我们固定的仪式感。”白塘湖全长5.7公里的环湖福道,将湖光山色串联成画,让人们在运动中感受涵

江生态之美。沿线设置的多个休憩观景平台和驿站,配备了座椅、遮阳等设施,为骑行者提供贴心服务。不少年轻人还会带着运动相机或无人机,记录下骑行过程中的美好瞬间,并在社交媒体上分享这些充满活力的影像。

骑行之外,许多年轻人选择到“荔枝水乡”双福村的平静水域,开启一段水上桨板之旅。这里河网纵横、荔枝遍植,参与者们或站立或坐于桨板之上,执桨划行,穿梭于百年荔枝林与红砖古厝倒映的水面之间,构成一幅传统与现代交融的生动画面。“第一次尝试桨板时,那种在水上自由滑行的感觉太奇妙了。”26岁的设计师刘雨桐说,“从水上看涵江,是另一种角度的美,安静又治愈。”不少初学者在专业教练的指导下,很快便能掌握基本技巧,甚至有人勇敢尝试水上瑜伽动作,欢声笑语随着清波荡漾开来。

当夜色渐浓,涵江日月星辰广场成为另一个活力场域——随机舞蹈。有别于完全即兴的街头表演,活动由社群提前组织,设有固定节目单,年轻人如约聚集,在广场中央围成舞蹈圈。随着流行乐曲等音乐随机切换,想跳舞的人随时可以进入圈内即兴展示,每首曲目转换,都引发阵阵欢呼。这种有组织却不失自由的形式,既保留了街头文化



年轻人在日月星辰随机舞蹈。
日月星辰供图

的随性,又通过社群联结增强了归属感。“跟着音乐尽情跳动,整个人都放松了。”23岁的公司职员赵磊一边随着节奏舞动一边说道。随机舞蹈不仅释放了运动活力,更成为年轻人拓展社交、展现自我的潮流平台。

在涵江的山水城街之间,将户外运动、亲水体验与街头文化完美结合的假日休闲运动方式,正成为一种新的社交语言和生活态度,重新定义着年轻人的假日时光。在这里,每个

人都能找到属于自己的节奏,在大自然与城市空间中获得身心前行的力量。

陈琳
林亦霖



骑行爱好者在白塘湖福道骑行。陈少希 摄

给生活“美颜”

□刘云燕

生活感悟

酷爱美图,所拍人像如果不美颜,一定不发朋友圈。突然想,其实,我们也要在内心,给生活“美颜”。

这几天,和爱人双双病倒。爱人的耐受力比较弱,躺在床上哼唧的声音,让人又心疼又想笑。我是个乐天派。心想,两个人一起生病,可以相互照顾,彼此陪伴。头两天,我俩都发烧,睡不着觉,闲坐无聊,不如聊天。我们就聊起那年夜行黄龙,在如鸭肠般的山路上,连当地的老司机都不敢开的路,我们两个竟然一咬牙就进山。无尽的崎岖山路,导航女声在寂静的夜里尖声喊叫:“急转弯,反向急转弯。”那一夜,我们不敢停车,又饥寒交加,却成了我们共同有趣的回忆。

我们聊着聊着,不知不觉已经凌晨4点了,再昏昏沉沉睡去,第二天直到太阳老高才醒来。生病的日子,难得我们有了共同在一起的时光。在有点苦涩和病痛的日子,如果稍微给生活加点“美颜”,看起来也蛮柔和温馨。

生活中,哪有那么多事事如意?当别人炫自己儿子优秀时,我时常也会感觉相比那些“学霸”,我家孩子的确太普通。可是,儿子却随着成长,越来越懂得关心人,懂得父母的不容易。家里的大事小情,他总牵挂着。我时常想,别人的成功儿子如果是件豪华的“皮袄”,有着漂亮的面子,那么我儿子,活得简单、快乐、平凡,却是件温暖的里子。如果这样用“美颜”看儿子,他也蛮“出色”的。

有人说,作为职场女人,就是天天上演现代版《甄嬛传》。我却觉得,当我们无法选择自己的同事和上司时,就安心地做好自己。什么样脾气性格的人都有,如果偶尔用“戏说”的语调讲一讲,还蛮有趣。对于生活中的不如意,说说笑笑,就过去了。

莫说生活,旅行中也难免会有“拧巴”的事。那一年,我们自驾西藏。行驶到碎石路时,遭遇了爆胎。爱人把一顶帽子抛给我,让我站在路的一边,路很窄,旁边就是奔涌的雅鲁藏布江。爱人顶着大太阳开始换车胎。我则站在一旁,看着蓝天白云和奔腾的江水,欣赏着云朵变幻不同的模样。我拍下爱人修车的模样,拍下江水奔腾咆哮。旅行中的经历,在日后看来,都仿佛被加了一层温柔的滤镜,有了些许美好的模样。

生活难免苦涩,甚至让人绝望。当你流着泪,感觉快撑不下去时,不妨为其加个“美颜”。其实,在生活坚硬的外表下,也有一颗如炭火般的内心呢……

举办亲子廉文化活动

本报讯 (全媒体记者 林英)9月20日,“清风润家 廉韵传承”亲子家庭廉文化主题活动在莆田御史文化馆举行,吸引众多家庭参与。

本次活动由市妇联主办,市妇女儿童活动中心、荔城区妇联联合承办,通过参观研学、小戏展演、手工创作等方式,让廉洁理念走进家庭。

活动伊始,大家有序参观“孕育”“风骨”“传承”三大主题展区。通过翔实的图文史料、生动的影像影片及趣味的数字互动装置,了解御史制度的演变脉络以及莆田御史

群体刚正不阿、秉公执法、清正廉洁的动人故事。在互动问答环节中,大家积极举手、踊跃抢答,现场气氛热烈,廉洁知识在轻松互动中深入人心。

现场还播放了趣味短视频《从〈长安的荔枝〉到〈荔枝谱〉》,以动画形式直观解读御史文化。值得一提的是,廉政小戏《蔡襄造桥》的上演成为活动亮点。孩子们身着特色服饰,以稚嫩的唱腔与动作,生动再现蔡襄主持造桥时拒绝私利、坚守公心的场景,在潜移默化中加深了大家对廉洁内涵的理解与感悟。

整治桥下乱占乱堆“顽疾”

本报讯 9月23日,针对桥梁安全巡查发现的国道324线枫亭霞桥桥下私自堆放渔具和杂物而侵占了公路桥下空间的违规占用行为,市公路事业发展中心仙游分中心联合仙游县交通运输综合执法大队开展联动专项整治,一同到现场清理,将桥下堆物一一搬离,进一步消除汛期安全隐患,维护路产路权,保障公路桥梁安全畅通。

桥下空间绝非“自由空间”和私人空间,这是仙游公路部门坚决向“乱堆、乱占”桥下空间行为说“不”的一个镜头。

公路桥梁桥下空间空旷、位置隐蔽,经常被非法占用,堆放杂物、偷倒垃圾、

乱停车、搭建窝棚生火住人等现象时有发生,不仅造成环境“脏乱差”,也给公路桥梁带来极大安全隐患。

在对管养国省干线公路桥梁开展桥下空间安全隐患专项整治行动中,市公路事业发展中心仙游分中心建立“日常巡查+多方信息共享”双保障机制,保持与路政执法、属地政府的联动联动、信息共享,及时将隐患苗头消灭在萌芽状态,保障好干线公路桥梁安全健康运行。

下一步,该分中心将进一步加大整治力度,同时加大普法宣传,增强群众爱桥护路意识,营造安全畅通、和谐有序的公路通行环境。(陈国孟 许文斗)

开展节前农产品质量安全抽检

本报讯 为全力守护国庆、中秋“双节”期间群众“舌尖上的安全”,连日来,荔城区农业农村局聚焦节前农产品消费特点,精准开展质量安全专项抽检工作,筑牢食品安全屏障。

此次抽检的农产品以节日消费量大、群众关注度高的产品为主。工作人员严格依照有关标准,现场逐一核实生产经营主体资质,详细询问农产品近期农药使用情况,随后按照随机抽样原则选取样品,认真填写抽样单,清晰标注样品名称、数量、生产日期等关键信息,并由生产经营主体签字确认,确保抽样过程合法、公正、可追溯。

据悉,今年以来,荔城区已完成各级农产品质量安全抽检3746批次,涵盖大宗蔬菜、水果、畜禽等各类农产品,整体合格率超98.5%。该局将持续深化农产品质量安全监管,通过日常巡查、突击检查、宣传引导相结合的方式,不断强化生产经营主体责任意识,规范生产经营行为,全力守护好群众的“菜篮子”“果盘子”。

(朱崇飞 廖滢滢 陈琳琳)

老少同乐 共制灯笼迎中秋

本报讯 (全媒体记者 傅梅香 通讯员 陈颖)9月25日,秀屿区东峤镇汀塘社区举办“月圆中秋,情暖人心”老少共融活动。活动由启福社工策划,融合“福蕾行动计划”与居家养老服务理念,组织社区长者与儿童共迎中秋。

活动在“击鼓传花”游戏中拉开序幕。随着鼓声起伏,花朵在长者与儿童间快速传递,鼓声停止时,拿到花者须说出与中秋相关的词或背诵古诗。“明月”“团圆”等中秋词汇与“但愿人长久”等经典诗句频出,让现场充满温馨与欢乐。随后的中秋知识竞答环节,长者的沉稳与儿童的机敏相映成趣,形成了跨越代际的智慧交流。

最引人注目的是DIY灯笼制作环节。孩子们与长者结对协作,一方创意描绘,一方耐心指导,在互动中共同完成了一盏盏独具特色的灯笼。

此次活动通过趣味互动与手工实践,不仅弘扬了尊老爱幼的传统美德,更探索了社区关怀服务的新形式,为构建和谐社区注入温暖力量。

让仿真“状元席”“活”起来

本报讯 连日来,在城厢区绶溪公园状元阁后面的刘克庄纪念馆里,21道“珍馐”静卧桌台,形态逼真(如图)。这是城厢区创新打造的“状元席”仿真菜实景展,通过一比一复刻传统整席经典菜品,以“可看、可触、可感”的方式,让千年文脉与莆仙饮食智慧,在市民眼前“活”起来,成为触手可及的生活美学。

古时,莆田为科举重镇,曾走出21位文武状元。“状元席”是庆贺金榜题名的最高规格宴席,因制作繁琐、食材难寻,逐渐成了“书里的文化”。

为了让“状元席”在当代焕发生命力,今年城厢区创新举办“状元席”传承创意大赛及宣传推介活动,正式发布“状元席”宣传片与IP标识,将这一美食品牌背后的文化底蕴、菜品特色,以更直观、贴近生活的方式呈现给大众。

9月,城厢区联合非遗美食传承人、民俗专家、酒店大厨等,启动“状元席”仿真菜全席复刻工程,对21道经典菜品进行精细还原。从食材形态到摆盘细节,力求实现以假乱真的视觉体验,让市民仿佛穿越时空,亲临盛宴。

“我们做仿真菜复刻,不只是‘仿其形’,更要‘传其神’。”城厢区商务局副局长蔡静静介绍,此次复刻的21道仿真菜,将放置于刘克庄纪念馆展示至10月底,让更多市民有机会领略“状元文化”的独特魅力。此外,仿真“状元席”分别亮相市体育中心足球联赛决赛外场、莆田福道天马广场。国庆期间,城厢区将在市美术馆举办“状元美食文化周”,仿真“状元席”也将在城厢万达亮相,让“状元席”以更开放的姿态走向市民。(陈颖 文/图)



有时间请做志愿者
有困难请找志愿者

