

# “健康上海”融入“一江一河”引领新风尚

本报记者仇逸、龚雯、袁全

春风十里，不如最健康的你。从“工业锈带”到“生活秀带”，从城市景观到健康脉络，随着黄浦江、苏州河两岸公共空间的综合开发，丰富多彩的健康元素也随之不断延伸、日益充实。

健身步道、滑板广场、街头篮球场、攀岩墙……“一江一河”两岸成为“健康上海”新“打卡地”，记者近日亲身体验了活力水岸带来的有快有慢、老少皆宜的健康新风尚。

## 黄浦江岸涌现健康达人

在浦东滨江，全新亮相的9号望江驿“观健”最近成了网红。相比3号望江驿“遇见”让市民体验文化会客厅、4号望江驿“发现”让市民感受进博网红产品，9号望江驿牵手健康云，让“健康潮”伴着徐徐江风吹入千家万户。

经常前来“打卡”的上海阿姨叶惠珠对小木屋赞不绝口：“这里对老年人十分友好，首先是不用发怵智能设备，扫一下身份证就能进来歇歇脚，其次是能边看风景边做体检，血压、心电图等报告现场立等获取，还经常有医生来专业指导，有助于老年人提升自我健康管理。”

记者在现场看到，小木屋的智慧体验区里有块数字液晶大屏，数据不时跳动着，反映了市民健康检查的累计数据、检测异常率等，通过“连线”健康云，还能让家庭医生了解这些居民的健康状况；另外，互动体验区里有块智能电视墙，正在对公众传递着健康科普知识。此前，有“疾控大侠”之称的复旦大学上海医学院副院长吴凡和多位医学大咖曾在此开展直播，分享抗疫智慧。

从浦东滨江到徐汇滨江，这片由货运码头华丽转身的区域也十分“吸睛”：1700平

方米的滑板广场、长70米高4米的攀岩墙、滨水街头篮球场……与自然有机交融的户外运动地标，释放着满满活力和勃勃生机。

在恣意挥洒热情的空间里，父子三人组合的滑板爱好者吸引了记者注意。“不是会玩滑板的我变老了，而是上海有这么大一个公共的滑板广场，让我有机会从旁边站着看，到现在和两个儿子一起享受这个潮流运动。”年近50岁的黄光华在3月份的傍晚已经运动出一身汗，热得只穿了一件短袖。

脚踩滑板、手拿冰激凌的12岁女生蔡雨琦在斜斜的地形上练习着新技能。“我小时候就经常来徐汇滨江，以前是学自行车，现在是学滑板，相比场地，这里开放、热情、包容的氛围更加吸引我，有很多伙伴可以交流学习，很酷。”蔡雨琦说。

据悉，徐汇滨江沿江的公共开放空间长8.4公里，是黄浦江岸滨水空间的重生设计，也是生态恢复与资源的再利用，带给广大市民非同一般的运动体验。

## 苏州河畔展开运动新图鉴

水流不息、步履不停，随着苏州河生态环境的不断改善，河岸整洁美观，沿岸的步道、绿地不仅是领略上海城市新风貌的景观带，更是一本都市运动新图鉴。

长宁区建管委副主任、区交通委主任吴道群表示，苏州河长宁段11.2公里已于2020年底全线贯通，沿线临空1号公园（音乐公园）、临空2号公园、滑板公园、风铃绿地等10个公园绿地为“珍珠”，健身步道为连线，串联出一条连接市井百态的“城市项链”。

值得一看的是，长宁区还将中环桥下空间进行调整，涉及苏州河、新泾港、哈密路所围的约3.5公顷，按北翟路和中环线分为四个象限，采用动物作为主题，一改过去“灰头土脸”的色调，并将文化、体育、休闲绿化融成

一体，不断丰富体育惠民内容。

比如东北象限以“火烈鸟”为主题，占地面积约3700平方米，包含两条贯通道、时尚篮球场、体操房、观景平台、绿化景观，今年元旦对外开放后深受市民喜爱。另外，以“猎豹”为主题，包括2600平方米带顶棚篮球场、猎豹景观绿化公园；以“斑马”为主题，包括约2800平方米棒球击打场、约2000平方米斑马景观公园和市政绿化交通综合道班房等打造计划，将在今年6月底完成。

相比新晋网红苏州河长宁段，普陀区拥有中心城区最长的苏州河岸线，最多的苏州河河湾，素有“苏河十八湾”的美誉。其中位于苏州河南岸的梦清园，是“十八湾”中最大的活水公园。

记者在梦清园环保主题公园看到，这里有草坪、竹林、亲水平台和健身步道，生态优美、空气清新、鸟语花香，靓丽的苏州河景观廊，充分体现了以人为本的健康生活理念，前来健身的居民络绎不绝。

公园的“常客”刘骏说：“过去苏州河沿岸都是一些工业设施，河水质量很差，如今在这种高楼林立的城区，能开发这么一块充满生机的公共区域，为老百姓享受健康生活提供了很大便利，感觉自己越活越年轻，要给上海这样的规划与开发点个‘赞’！”

家住附近天天前来运动“打卡”的王少陵表示，每天都会来这里跑步或者打羽毛球，结识了很多健身伙伴，有益身心，相信以后苏州河沿岸的开发还会更加惠及百姓健康。

## “一江一河”两岸别有“动”天

流水潺潺、水波荡漾的黄浦江和苏州河，蜿蜒勾勒着上海这座城市的轮廓，也流淌着她的过去、现在和未来，充满生

机、永不停歇，而“一江一河”滨水沿线已成为上海市民健康休闲生活的重要载体。

据上海市“一江一河”工作领导小组办公室介绍，2017年黄浦江两岸核心段45公里岸线实现贯通开放，建成45公里的漫步道、跑步道、骑行道，新增体育设施面积达55万平方米；同时结合滨江公共空间，因地制宜新增约40处滑板、攀岩、足球、篮球、羽毛球等运动场所，推进嵌入式体育设施建设，场地面积达3.5万平方米。

2020年，苏州河两岸42公里滨水岸线实现贯通开放，在沿线42公里漫步道和跑步道基础上，嵌入篮球场等体育设施，推动内环、中环、外环、南北高架等快速路高架桥下空间重塑，植入儿童乐园、运动健身等环境更加友好、内容更加贴近市民生活的主体功能场景，丰富运动场地空间功能。

“还江于民”“还河于民”的背后，是上海全市上下久久为功的共同努力。如今，处于喧嚣城市中的市民，只要放开脚步，就能穿梭在绿树青草间，享受愉悦的健康生活。

值得一看的是，不仅是注重人们的身体健康，“一江一河”两岸建设同样关注到市民的心理健

康。在浦东滨江的小木屋里，轻按一下按钮，落地玻璃窗就变为不可透视，拉上一扇移动屏风，健康阅读区“秒变”私密空间，可开展心理援助服务等。上海市健康促进委员会副主任、市卫生健康委主任邬惊雷表示，“一江一河”健康设施建设充分践行了“人民城市人民建、人民城市为人民”的重要理念，展现上海把健康元素融入整个城市规划、建设、管理的全过程各环节，对于满足市民高品质健康生活需求，打造全球健康城市具有重要意义。

据新华社南宁电(记者林凡诗)春光明媚，广西南宁市那考河湿地公园里，绿植、鲜花组成的层层“梯田”吸引了许多游客，不远处的凉亭里传来阵阵笑声。“这里空气好、环境优美，我们一家3口经常来玩。”35岁的南宁市民杨剑锐说。

几年前，那考河还是一条臭水沟，河道沿岸有几十个污水直排口。2015年，南宁市在那考河实施流域综合治理项目，通过截污改造，那考河蜕变成绿树环绕、风景秀丽的湿地公园，成为南宁市黑臭水体治理的典范。

有“中国绿城”之称的南宁市建成区内曾有38段黑臭水体，不少生活在附近的居民深受困扰。

“治理需要找到合适的方法。”南宁市水环境综合治理工作指挥部工程前期和用地保障组副组长韦永平说，南宁市水文水情复杂，过去虽然采取了很多措施，但治理效果时有反复，经过不断探索和学习，大家认识到，消除黑臭水体必须强化污染源头治理。管网是城市污水收集的源头，只有弄清楚地下管网的情况，才能将污水源头控制住。而他们面对的情况是，南宁许多地下管网数据或老旧或缺失，急需重新排查收集。

就这样，“绿城”治水人开始了为期两年多的摸排工作：一个个井盖撬开检查，有不清楚的，就浸着污水下井查看。“管网排查经常从后半夜开始。”韦永平说，后半夜是城市用水低峰时段，此时地下管网水位低，有利于查看管网情况。排查工作一直持续到中午，这期间工作人员需要不断观察，精准记录数据。

一次，南宁市水环境综合治理工作指挥部工作人员田树伟与同事在竹排江一条支流排查流域情况时，发现其中一个暗涵不时有污水冒出，要查清情况就得下到水里。田树伟穿着从就近工地借来的防水裤跳下水去，在河道里边走边用手探查水底情况，当 he 一个多小时后爬上岸，才发现双手被水泡得发白了。

两年多来，南宁市许多治水人放弃节假日，深入一线排查治理，常常持续到深夜……他们的努力没有白费，截至2020年底，南宁市建成区内原有的38段黑臭水体河段水质已全部达标。竹排江、心圩江、亭子冲等内河示范段逐步呈现“水清岸绿”的效果。

如今，南宁市不少昔日的“臭水沟”变成了市民们休闲娱乐的场所。南宁市水环境综合治理工作指挥部副指挥长吴智说，从前水环境差，群众对环境敏感度低，都抱着“破罐破摔”的心理，现在水环境变好了，周边居民爱护环境的自觉性也提高了。“只要看到河道或附近有任何情况，群众都会打来电话，我们也很乐意接受监督。”

## 芯片上树，绿币上路

给树装上芯片，实现在线监测，在安徽省宣城市旌德县并不是新鲜事。在马家溪国家森林公园里，旌德县庙首林场职工陆刚说起这件事如数家珍。

“两年前，我们给这棵树装上芯片，让它有了‘身份证’，相关信息跟县林业局后台连接。若有人想盗挖，一触碰到它，后台就能监测到。”陆刚指着一棵华东楠告诉记者。

旌德县素有“山区小县、林业大县”的美誉，现有林地面积97.7万亩。2017年6月，该县探索推行林长制，构建新的森林资源保护与发展体系，运用“智慧+”技术手段，建设珍贵野生植物智能管理系统，实行芯片监测，重点保护。

“我们通过野外太阳能板为室外阅读器供电，建立基站4个，对87株野生映山红和27株华东楠植入有源RFID芯片。”旌德县林业局副局长张学祥说，经过基站读取区域内植物体内芯片后，实现电脑或手机端后台管理系统精准定位、远距离管理。同时，借助大数据、云平台等先进科技手段，旌德县启用林长制信息管理平台，通过物联网感知、生态资源监测、“互联网+”云平台等方式，推动林长制改革的“智慧升级”。

在旌德县林业局，记者点开“旌德县林长制信息管理平台”，看到7个模块内容，分别是林长制综合信息平台、森林资源保护、森林经营管理、林权管理服务、生态保护林员、森林应急减灾和公众信息服务。

走路能领绿币，还能兑换生活物品。2019年10月开始，旌德县建立推广“两山”绿币奖励机制，开发了“两山”绿币小程序。“两山”绿币是对居民绿色行为进行奖励的一种虚拟币，居民在现实生活中参与护水治水、护林植树、绿色出行等活动，获得相应数量的绿币奖励，可以兑换生活物品、进行线上生活缴费和公益捐赠等，以此引导群众树立绿色健康生活理念。

每天上网查看绿币数量，成为市民叶志天的生活习惯。“不管是护水、护绿，还是步行运动，都能领到绿币。”叶志天说，前几天，他用绿币兑换了矿泉水，“在旌德，绿色理念越来越深入到普通群众的生活”。

(记者姜刚、水金辰、林翔、张端) 据新华社合肥电

# 昔日臭水沟『变身』宜居地

『绿城』南宁治水让三十八段黑臭水体全达标



# “煤城”鹤岗：生态“手术”抚平“伤疤”

新华社哈尔滨3月16日电(记者侯鸣、谢剑飞)天蓝、水净、树茂、空气清……走进黑龙江省鹤岗市，昔日臭气熏天的水沟、低矮杂乱的棚户区、漫天扬尘的巨大矿坑等“煤城”之疤，在经历一场生态环境整治“手术”后展露新颜，成为城市的一道道靓丽风景。

## 污水沟变清水河

正值初春，记者在鹤岗市欣虹湖公园看到，水面虽结了冰，但能看出这是一条干净的河道，两岸的草地和树木让人能想象得出夏日这里绿草茵茵、树木葱茏的模样，岸上不远处高楼林立。

“我在这里住了6年了，亲眼看着这儿从一个臭水沟变成一个风景秀丽的公园。”市民王雪带着孩子正在岸边玩雪。近几年，她感受到这里环境越来越好，配套设施越来越完善，欣虹湖公园成了家人出门散步、锻炼的好去处。

这个风光秀丽的公园过去曾是个臭气熏天、环境脏乱的地方。从“丑”变“美”，多亏一项“手术”的实施。

2018年，鹤岗市启动以黑臭水体治理为重点的“两河十四沟”清水秀岸综治工程，同时对沿岸棚户区进行改造，同步改善生态环境与人居环境。2019年，鹤岗市被确定为全国“黑臭水体治理示范城市”。

“‘两河十四沟’工程的实施，不仅美化了环境，更让岸边居民生活条件得到极大改善，以往下大雨‘臭水’上炕的情景再也不会出现了。”负责工程建设的鹤岗市三立水务公司工程部长蔡永生说。

## 棚户区变健身场

跳广场舞、打乒乓球、舞龙、跑步……室外气温零下十几摄氏度，然而在鹤岗市东山区新一体育公园，百姓的健身活动却火热朝天。

“以前冬天室外的煤烟特别大，家里也都

是灰，现在搬进干净亮堂的楼房，空气质量也变好了，来体育公园锻炼成了我每天最大的乐趣。”几年前退休的采煤工人闫允文感触颇深。这片往日脏乱的棚户区如今成为鹤岗市最大的综合性体育公园，是他以前想不到的变化。

为改变过去去东山区没有公园的状况，2018年新一体育公园开始动工建设。一年后，在原来的棚户区，一座设施齐全、环境优美的公园拔地而起。

“有了体育公园，我们这些‘闲人’都忙了，我一天得来三趟，身边好多人都是这样。”已经退休的市民曹花近两年迷上了舞龙，她的“队友”有几十人，在体育公园的一处空地上，一条条彩龙在雪白的大地舞出一幅缤纷画卷。

## 露天矿变生态林

“来我们这儿游览、锻炼的人很多，尤其在夏天，绿树成荫，人们在室外锻炼也不

会觉得那么热。”鹤岗国家矿山公园服务中心主任孙晓峰告诉记者，这里曾是一个让人“绕着走”的地方。

鹤岗国家矿山公园依托新岭煤矿北露天矿而建。这座煤矿曾是“煤城”鹤岗的一道巨大“疤痕”，过度采挖形成的矿坑、大量堆积的煤矸石、漫天的扬尘……让人看了触目惊心。

如今，矿山公园内树木成林，有人工湖、长廊等景观，园内的旧式火车、钻机等物件让人依稀看到历史的痕迹。

近年来，鹤岗市加大对采煤沉陷区和矿山修复力度，以创建“国家级森林城市”为载体，建设花园、森林广场26个，森林小区22个。目前，城市森林覆盖率达50.61%，城区绿化覆盖率41.42%。

“我在这里生活60年啦，一辈子没离开过这片土地，看到现在的变化真觉得很自豪。”市民张秀泗经常来矿山公园锻炼身体，过去“绕着走”的地方变成了百姓喜爱的“香饽饽”。