

穗深「最美跑步聖地」 空氣清新宜鍛煉身心

粵港澳生活匯

香港素來崇尚健康生活，不少港人都有戶外跑步的習慣。隨着粵港交流的日益頻繁，對於愛跑步鍛煉的港人來說，到內地出差、遊玩，尋找一處適宜的跑步地點變得十分重要。本期，記者將為愛運動的你網羅穗深兩地的「最美跑步聖地」，讓跑步變成一種享受。

■香港文匯報

記者 劉子靜、帥誠、李薇

港跑手出差 不妨馬拉松

番

跟蹤走 有着數

交通指南

廣州二沙島：從廣州火車站乘地鐵3號線北延段至林和西站下車，換乘APM線在體育中心南站下車，出站乘b21路公共汽車在星海音樂廳站下車。（全程約50分鐘）。

廣州海珠湖：從廣州火車站乘地鐵3號線至大塘站B出口，下車後往東行即可到達景區。（全程約40分鐘）

深圳蓮花山：從羅湖口岸、火車站出發：可乘坐25路至「蓮花山公園站」步行300米。從機場出發：乘坐338路至「蓮花北村站」步行600米。

深圳灣公園：乘地鐵龍崗線3號線，到通新嶺下車步行約262米到婦兒醫院。乘坐108路經22站，到濱海醫院下車步行約1681米可到達。

深圳大鵬新區：從深圳羅湖口岸出發，乘地鐵羅寶線至大劇院站轉蛇口線至黃貝嶺站下，乘大鵬新區假日專線2路至大鵬站。

■記者 劉子靜

一·廣州二沙島：天然江心綠洲 5公里環島綠道



在二沙島附近跑步可以遠觀廣州塔。資料圖片

作為廣州一大「跑步聖地」，二沙島可謂佔盡地利人和。二沙島位於廣州市中心珠江河段上，是一座全天然的江心綠洲，綠地總面積達到29萬餘平方米，更有全長近5公里的人行綠道，步行騎車環島皆宜。

島上的體育公園、傅祺公園、發展公園和宏城公園緊緊相連，每座公園裡都設有專門的綠地跑道，尤其體育公園裡還有不少露天健身器材供人免費使用。更加難得的是，二沙島還建有星海音樂廳、廣東美術館、二沙島體育公園及眾多高檔別墅、街心公園，整座島就是一個極富現代藝術感的景區。

常去廣州出差的Frank是一位跑步愛好者。Frank表示，「這個島綠化很好，早上看着江景跑步，空氣也清新，感覺在香港這麼適合跑步的地方都不多。」

二·廣州海珠湖：廣州新中軸「綠心」公園式跑步小徑

能擁有這自然秀美般的環境要數新開放的海珠湖公園，也是廣州市內最大的一片濕地公園。這片猶如一扇漂在珠江上的芭蕉葉的濕地，被美譽為「鑲嵌在廣州中軸線上的綠心」。沿海珠湖堤慢跑，只見亭台樓閣，水榭橋廊；卵石、磚塊鋪的小徑，彎彎曲曲連串起在濕地之間的嶺南風格建築小品，錯落有致。



海珠湖內的綠地美景。受訪者供圖

海珠湖的沿湖跑道完全隔絕了城市的喧鬧，完整繞跑一周大概三公里。特別設計的跑步小徑圍繞着由蘆葦、水柳、木樨等各種水生植物和木廊長橋，將連片水域分隔成縱橫交錯的窪地水池。池中的荷花中夾雜了些水葱、蘆葦、香蒲、天棧魚草等水生植物，互相映襯，自然和諧，恍若天成。不少愛在海珠湖內跑步的人都稱，不管漫步還是跑步，在這都能感受到運動帶來的酣暢淋漓、心身愉悅。



海珠湖內到處可見運動之美。受訪者供圖

港人阿賢去年參加了香港馬拉松比賽而迷上跑步運動，公司在海珠區附近的他對海珠湖情有獨鍾，「這裡是個新開放的濕地公園，因此樹木都不是很高大，且不允許汽車與自行車進來，一望無際的綠地讓人感覺豁然開朗，在此和廣州塔『小蠻腰』隔空相望，藍天白雲小蠻腰加上公園的音樂，早晨在這裡慢跑，非常愜意。」

三·深圳蓮花山：休閒遊憩一片綠地 爬山式內外圍跑道

在深圳跑步，跑友們最喜歡的莫過於在福田區的蓮花山公園跑道，這裡被稱為「法特萊特跑步訓練」即「速度遊戲」的絕佳路線。在此跑步可以有2種選擇：繞蓮花山外圍跑或在公園內跑道跑。外圍跑道人較少，基本沒有什麼障礙，全程共5.3公里。內跑道全長約3.5公里，有上山路徑和環湖路徑。

若選擇順時針跑，則先經歷兩個急上坡，一個急下坡，一個緩長下坡。若是選擇逆時針跑，就是一個緩上坡，一個急上坡，兩個急下坡。平路僅佔全程三分之一，選擇不同方向奔跑會給跑友們帶來不同的感受。不過相同的是沿途都能看到山麓密林，當夏天來臨時，漫山鳳凰花開，紅彤彤的一片無比壯麗，令人陶醉其中。



深圳蓮花山山頂遠眺圖。資料圖片

四·深圳灣公園：海濱休閒帶 紅樹林相伴



深圳灣內海濱美景。資料圖片

深圳灣公園東起福田紅樹林鳥類自然保護區，西至深港跨海大橋西側，北靠濱海大道，南臨深圳灣，隔海又遙望香港米埔自然保護區。沿海岸線長約11公里，是深圳唯一密集海濱休閒帶。在這兒跑步有多個入口，可以是深圳灣體育中心、深圳灣大橋，也可以是紅樹林東、西入口。

沿途植被密佈，站在觀光道上眺望紅樹林，蜿蜒9公里長的灘塗上不時有白鷺佇立，與跑道上偶而出現的情侶、騎行者、跑友們相映構成一幅美麗的畫卷。必須提醒的是，在這裡跑步必須控制好折返點，沿途衛生間很多，但飲水補給點不多，跑友們必須帶足補給。節假日遊人和單車比較多，跑步需避開人流高峰期。

五·深圳大鵬新區：獨特的「生態短跑」

習慣了日日鍛煉，在度假時也想來個短途小跑的港人朋友，不妨考慮到深圳大鵬新區體驗「生態短跑」，這兒有著名的東西衝、楊梅坑、桔釣沙、金水灣、金沙灣等自西向東延伸的海灘，清新自然沒有工業污染的沿海環境，是深圳市其他區域不可比較的。

大鵬新區內，一切都充滿原始生態的氣息。資料圖片

今年元旦，大鵬新區就舉辦了第一屆馬拉松賽事，一路上空氣清新，風光迤邐，被跑友們稱為內地最美的山海跑道。以較場尾為例，早上迎接晨光在海灘線上吹着海風，踏着細沙和海浪來個小跑，望着遠處那些裝修獨特的民俗，竟然也有韓劇《浪漫滿屋》的既視感（也稱幻覺記憶，是人類在現實環境中突然感到自己曾於某處親歷某個畫面或者經歷一些事情）的感覺，這樣的奔跑相信也是別有一番樂趣。需要注意的是，因為在沙灘上跑步，跑起來可能比較費勁，各人量力而行。

輕鬆跑步法 快樂來減肥

無論何時，跑步都是最受減肥人士青睞的運動之一，可是很多人常常因為沒有時間，或是擔心運動量過大無法堅持等原因不得不放棄跑步，這實在是一個損失。其實，跑步並沒有我們想像中的那麼困難，只要合理地制定一套減肥計劃，也是一項非常容易的鍛煉。

首先在時間的安排

上，跑步可以選擇在晨間或晚間。根據自身情況，如果能夠早起的話，清晨去戶外跑步效果會更好，因為這個時候身體的代謝效率更加旺盛，燃脂的效果自然會更強大。

另外，因為跑步（哪怕是慢跑）本身的運動強度和燃脂效果很強大，無需強迫自己日日鍛煉，一般每周三到四次的跑步練習最合理，既能給身體有足夠的放鬆，又不會

在停止運動後出現反彈的現象。

不過記住，每次跑步必須要堅持在半個小時以上、一個小時之內，而且速度要維持在一個適當的水平，這樣才讓脂肪充分燃燒，又不會給身體帶來太大的壓力或是產生強烈的疲勞感，隨後逐漸增加路程的長度和跑步的時間，便可達到瘦身效果。

■記者 劉子靜

深圳馬拉松賽事一覽表

- 1 賽事**：深圳國際馬拉松 **時間**：12月初 **口碑**：此路線代表着深圳城市精華。
路線：全程馬拉松從深圳市民中心出發，經深南大道、深南中路等，最後回到市民中心。
- 2 賽事**：大鵬新年馬拉松 **時間**：元旦期間 **口碑**：號稱內地最美的山海跑道。
路線：賽事路線以大鵬廣場為起止點，途經大鵬所城、萬科浪騎遊艇會、校場尾、大鵬濕地公園、楊梅坑度假村、鹿咀山莊等自然人文景觀。
- 3 賽事**：為愛奔跑·壹基金深圳(鹽田)山地馬拉松 **時間**：12月第3個周日
口碑：深圳唯一大型公益賽跑。途經深圳古村落，盡享古樸風韻。
路線：半馬路線從大梅沙海濱廣場出發，經鹽梅路、二線關線道、東部華僑城、咖啡旅館、閩雲路、大梅沙海濱廣場、馬轆村、大梅沙等地。



深圳邂逅吧聖誕下午茶優惠

香港文匯報 WEN WEI PO

12月1日至31日期間，深圳大中華喜來登酒店推出聖誕主題活動，憑此印花在邂逅吧享用聖誕主題下午茶每位僅需198元人民幣+15%，並有一份聖誕咖啡杯相送。



印花