

粵港澳生活匯

日本著名作家村上春樹在《當我談跑步時我談些什麼》裡說，「一天跑一個小時，來確保只屬於自己的沉默的時間，對我的精神健康來說，成了具有重要意義的功課……這是任何東西都無法替代的寶貴時刻。」我們不是村上春樹，沒有那麼多的精神追求，只

是想在露肉的季节到來之際，流一身熱汗，釋放一下壓力，無門檻的跑步就是最適合的活動。如果在跑步過程中，還有一些美景相伴就再好不過了。香港有行山徑，廣東也有不少夜跑線路，選對了時間和地點，跑步也可以變得有趣起來。還等什麼，趁着周末來廣東跑一跑，在璀璨夜色中發現不一樣的樂趣吧。 ■香港文匯報記者 黃實儀 廣東報道



佛山千燈湖的設計榮獲「全球城市開放空間大獎」。香港文匯報廣東傳真

廣州珠江兩岸能看到不少夜跑者的身影。香港文匯報廣東傳真

越跑越吸引 粵夜粵精彩

仲夏相約揮汗奔走 沿途共賞華燈初上

花城廣場被譽為廣州「城市客廳」，是廣州市最大的廣場，2010年10月25日起全面向市民開放。該廣場位於廣州市城市新中軸線珠江新城核心節點，東起洗村路，西至華夏路，北靠黃埔大道，南臨海心沙，總規劃佔地面積約56萬平方米，目前種植了超過600棵大樹和古樹，有長約兩公里的步行木棧道和佔地超過1.5萬平方米的浮島湖。

花城廣場有長達數里的綠道，兩旁種滿了各種各樣的花草樹木，四周矗立着現代風格的高樓大廈，廣州圖書館、廣東博物館、廣州大劇院以及廣州少年活動中心也設立在花城廣場的周圍。花城廣場的綠道兩旁，還鋪着一排玻璃地板，白天看毫不起眼，但到了夜晚，綠燈地板亮了起來，五顏

最時尚：廣州花城廣場

六色，絢爛耀目。

花城廣場周邊建有多幢風格各異的建築，站在花城廣場上，遊客可以一次性欣賞到廣州塔、「月光寶盒」廣東省博物館、「華南第一高塔」廣州西塔等，全是近年廣州新鮮出爐的景點。

赤腳慢跑 靜享悠閒

與白天鬱鬱蔥蔥的花園景象相比，花城廣場的夜色更加迷人。這裡綠道環繞、燈火通明，路面平整舒適，甚至適合赤腳慢跑，徜徉在嫵媚繁華的夜色中……作為備受青睞的夜跑地之

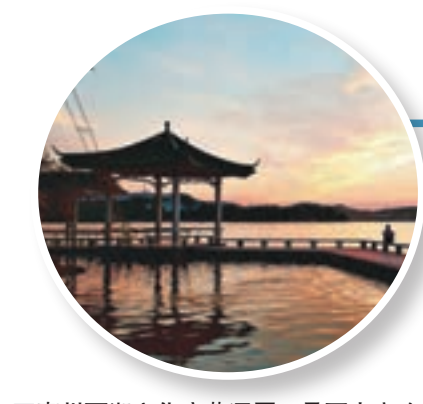
一，不少跑友每周相約於此，在休閒愉悅的同時還能感受都市脈搏的跳動。另外，現場有專業教練帶領熱身和跑後拉伸等活動。

與花城廣場相鄰的海心沙是廣州亞運會開幕式會場，亞運會之後場內的部分設施，如帆屏、威亞等都作為廣州亞運會的遺產予以保留。如今，海心沙已被譽為廣州旅遊聖地，配合花城廣場的燈光看隔江廣州塔的五彩變化、相映成輝，這裡也成為夜跑者聚集的聖地之一。

地址：廣州市天河區珠江新城花城廣場
路線安排：高德置地—花城廣場綠



在廣州花城廣場夜跑能看到地標廣州塔。香港文匯報記者 黃實儀攝



惠州西湖文化底蘊深厚，是不少夜跑者的首選聖地。香港文匯報廣東傳真

最古典：惠州西湖

杭州」的史載。

惠州西湖風景名勝區地處廣東省東南部惠州市惠城中心區，由西湖和紅花湖景區組成，總面積20.91平方公里，其中水域面積3.13平方公里，是以素雅幽深的山水為特徵，歷史文化為底蘊，休閒、觀光為主要功能的國家級風景名勝區和國家4A級旅遊景區，其形成發展至今已有一千六百多年歷史。

惠州西湖素以五湖、六橋、八景而聞名，山川秀麗、幽勝曲折、浮洲四起、青山似黛，亭台樓閣古色生香，景域妙在渾然天成。正所謂「東坡到處有西湖」，蘇東坡給西湖留下勝

跡，而勝跡更因東坡而倍添風采。來西湖，必不可少的便是在詩情畫意中探索東坡的足跡。

光影西湖 素雅幽深

為創建國家5A級旅遊景區，惠州西湖風景名勝區工作人員正不斷對西湖夜景照明設施進行維修和提升，形成了如今的「光影西湖」美景。據介紹，這次西湖燈光提升主要從水景景觀、植物景觀、人文景觀、夜景等方面美化亮化西湖，將西湖打造成以素雅幽深的山水為特徵、以歷史文化為底蘊、以觀光和休閒為主要功能的風

景名勝區。

每當夜幕降臨，從遠處眺望，惠州西湖就如同夜幕下的一顆璀璨明珠，鑲嵌在魅力惠州的一隅，成為這座城市最耀眼的裝束。而從惠州西湖正門進入後，順道而行，每一處景點都是一個獨一無二的燈光藝術品，而每一個遠望的視角下，都會呈現出一樣的畫面，景景相連構成一幅精美的「光影西湖」新畫卷。

夜晚的西湖很平靜，湖岸彎環曲折、水上洲嶼點綴、三面青山環抱。環湖奔跑，移步換景，在色彩相宜的燈光下，雅致的景觀、宜人的情調和古樸的人文氣息為夜跑增添了無窮魅力。

地址：惠州市惠城區環城西路2號
路線安排：環湖慢跑

最浪漫：珠海情侶路

情侶路是珠海沿海道路，從南向北長達28公里，因其風景秀麗、海濤陣陣、空氣清新，成為珠海市民特別是情侶們休閒散步的好去處，這也是情侶路路名的由來。

「珠海情侶路」已是珠海的最知名的一張城市休閒旅遊名片，白天沿着蜿蜒的香爐灣一路走來，藍天、白雲、陽光、沙灘、海浪、海鷗、鮮花，風景美不勝收；登至景山公園山頂，北眺香港，南望澳門，放眼蜿蜒海邊的「情侶路」，即可看到近在咫尺的「日月貝」大劇院、「香爐」漁女、港珠澳大橋等地標建築，倍感「浪漫之城」現代而浪漫的氣息。

憑欄聽濤 低語相擁

夕陽西下，沿情侶路途經海灣大酒店、九洲港、珠海漁女等著名風景旅遊點，像經過了一條飄逸的巨幅綢帶，從珠海市東頭的香洲蜿蜒逶迤至與澳門接壤處的拱北口岸，小情侶們依山傍海，憑欄聽濤，在秀麗而溫馨的景色中低語相擁。



在夕陽與華燈映襯下的珠海情侶路。香港文匯報廣東傳真

最夢幻：佛山千燈湖

千燈湖位於廣東省佛山市南海區桂城街道，它南起海三路雷崗公園北門，北至海八路；東、西兩側有南七、南八兩條城市景觀路全線貫通，東西寬約280米，佔地約302畝；為全開放式公園。公園主要由兩部分組成，即千燈湖和市民廣場。

千燈湖是佛山最大的免費公園之一，由美國著名的SWA環境設計公司組織設計，曾經獲得全球景觀設計行業的「奧斯卡」獎——「全球城市開放空間大獎」，慕名而來的遊客絡繹不絕。如今，作為桂城乃至南海區的「城市會客廳」，千燈湖每年接待各地遊客近百萬。

千燈燈彩 五光十色

公園還配置了兒童遊樂場及卵石健身徑、健身器材等設施，滿足了公園的多樣化需求。每到中秋節、春節等傳統節日，公園還會上演精彩的「採燈」表演，被市民評為佛山地區目前「最浪漫」的公園。



千燈湖公園內各種塔燈、柱燈等逾1,300盞匯聚成千燈夜景，夢幻迷人。香港文匯報廣東傳真

跟我走着數

廣州花城廣場：從深圳灣出發，上廣深沿江高速，離開高速後經入信華路、黃埔東路、中山大道東、黃埔大道後抵達目的地，全程約1小時45分鐘。

珠海情侶路：從深圳灣出發，上廣深沿江高速，先後經莞佛高速、廣澳高速、京珠高速、廣澳高速珠海支線，離開高速後進入港灣大道、唐洪路、情侶北路後抵達，全程約1小時50分鐘。

惠州西湖：從深圳灣出發，進入濱海高速、長深高速，由長深高速惠州支線先駛過仲愷大道、鶴嶺南路、鶴嶺北路、環城西路後抵達，全程約1小時50分鐘。

佛山千燈湖：從深圳灣出發，上廣深沿江高速，經莞佛高速、廣澳高速、廣州繞城高速、廣珠西線高速到廣明高速，隨後進入佛山一環輔路，經魁奇路、南海大道到海三路後抵達，全程約2小時。

夜跑溫馨小提示

- 1、盡量結伴而行，不要選擇偏僻的路線。
- 2、跑步需循序漸進，飯後一小時進行最合理。
- 3、挑對跑步鞋，降低膝蓋損傷、跑步疲勞感。
- 4、補充足量的水分，切忌「口乾舌燥」。
- 5、穿有反光的服裝，或帶上發光手環等。
- 6、盡量在夜晚11點前結束運動，避免睡前太過興奮。

城事特搜

- 2017年第二屆「南越漢風文化節」**
時間：2017年的5月14日-6月10日
地點：廣州南越王宮博物館
- 2017年廣州海珠濕地「龍船景」活動**
時間：2017年5月26日-6月4日
地點：廣州海珠濕地公園
- 漢畫石語 舞動漢風——山東(棗莊)漢畫像石精品拓片展**
時間：5月25日-6月25日
地點：廣州大元帥府北樓三樓專題陳列廳

第四屆葵花文化旅游節



第四屆葵花文化旅游節目前正在廣州流溪河國家森林公園舉行，園內9萬株葵花次第盛開，花期將持續到7月，兒童節當天15歲以下兒童免費入園。今年葵花文化旅游節以「賞葵花花海 築公益夢想」為主題，門票40元（人民幣，下同）。葵花節期間每售出一張門票，園方將代表遊客向廣東公益恤助學促進會捐出1元。