

城市湿地公园 走来健身徒步队

本报记者 梁昊 文/图



队伍整装待发。

几乎每天傍晚，在仁寿城市湿地公园内，总能见到一支队伍在急速奔走。他们每两人一排，队列整齐，步调一致。
“每天晚上我都会来跟大家一起徒步，锻炼身体。”6月30日，队伍负责举旗的杨洋告诉记者。这支由徒步爱好者们自发组织的队伍，每天傍晚7点半就会准时从湿地公园门口出发，沿着既定路线，绕公园快走一圈。在68分钟时间内走完约7公里，这意味着他们的速度达到了每分钟170至190步。

“徒步不同于散步的休闲，是一种以高强度身体锻炼为目的的运动方式。”徒步队的负责人李泽军说。一年前，正是在李泽军和另7位徒步爱好者的相互邀约下，户外徒步队正式成立。徒步队成立以来，几乎每天都有新人加入。“以前我们主要在北门、渠道等地方徒步，但由于冬季天色暗得早，避免走水库等危险区域，就开始走水体公园——运长医院——老县医院——京川烤鸭这个路线。走了大概3个月，湿地公园逐渐成为人们休闲娱乐的主要场所，我们也就将徒步的目的地定在了公园内。”

“选择湿地公园作为我们徒步的场所，主要是出于安全考虑。”杨洋说，“在选择路线时，我们会避免走车辆通行的路段。毕竟我们的队伍，最多时有300来人，最少时也有150人左右。三四百米长的队伍行进，必须要保证安全第一。”

队伍行进过程中，还不时响起“加油”、“雄起”、“我最棒”等口号。“喊口号会更有凝聚力。”李泽军说，每天徒步队所在的QQ群都会提前通知大家，队伍着装要求和徒步时间、地点。“着装要求一般是‘单红双黄’，即单日穿红色T恤，双日穿黄色T恤。”

“我们当中最远的徒步者，每天来回要走10公里。”李泽军说，“但正是因为对于徒步的热情，从不觉得累，总是积极参与。即便是蒙蒙细雨，也阻挡不住我们徒步的步伐。”

如今，这个以健身、交流为初衷的徒步队，已然成为了湿地公园内最靓丽的一道风景线，并以蓬勃的生命力，吸引着更多的人不断加入到这个强身健体的队列中来。

高温来袭 舍远求近仁寿游

本报记者 郭侨 文/图



仁寿城市湿地公园成为市民休闲好去处。

时值盛夏，酷暑难耐，但当记者走进仁寿城市湿地公园和响水六坊等各大公园时，感受到的却是习习凉风，以及带着草木清香的新鲜空气。

7月2日，正逢周末，仁寿县黑龙潭迎来了不少游客。走进景区，扑面而来的一片绿意，一棵棵大树排列在道路两旁，树冠撑开，形成了天然的凉棚。“带外地的朋友感受下家乡的风貌。”市民黄婉一边忙着帮朋友拍照，一边向朋友介绍黑龙潭的特色美食，不时拂过的凉风让夏天的高温消退了不少。

“这里青山绿水，避暑又养生。”73岁的李渊正和老伴结伴游览黑龙潭，他告诉记者，以前夏天他们几个老朋友总是一起去峨眉山小住一段时间避暑。现在黑龙潭的风光越发秀美，林荫小道里散步更是悠闲惬意，他准备在黑龙潭购置一套60平方米左右的商品房，作为以后每年的避暑之所。

“太热的时候，周末我和几个朋友喜欢往农家乐跑，享受田园风光，品尝农家美食。”市民梁勇说，生活在钢筋水泥中，周而复始地工作会感到压抑，到乡下散散心，青山绿水，鸟语花香，空气清新湿润，能让心情变得开朗、活跃起来。

自从仁寿城市湿地公园开园以来，市民们又多了一个新去处。虽然天气炎热，也有不少老人坐在树荫下，或闲聊，或下棋。沿游步道慢行，静下心来，还能听到风吹树叶的“沙沙”声。顺应地势，在水一方景区内，水塘逐级跌落，形成优美跌水景观。水塘波光粼粼，两岸绿树缤纷，花鸟鱼虫低吟浅唱，游走其间，可以体验到《诗经·蒹葭》中“蒹葭苍苍，白露为霜，所谓伊人，在水一方”的唯美意境。

欧洲杯入佳境 仁寿球迷成一景

本报记者 梁昊 文/图



街头欧洲杯。

四年一度的欧洲杯，算是球迷的节日。仁寿球迷的另类参与，也成为一景。
结伴看球：与朋友分享
仁寿城区纺织街的一家酒吧外，

露天搭建了投影幕布，桌子上还摆放着欧洲杯参赛各国的小国旗。据酒吧老板介绍，从6月11日晚上第一场小组赛开始，每天约有40名左右的球迷会前来喝酒看球。

40岁的梁平近来就是这里的常客之一。“来酒吧看球，主要是为了气氛。跟朋友一起讨论战术战况，喝茶或是点酒，这样看球更有激情。”梁平说。

对于梁平而言，看球还为他提供了一个与老友相聚的机会。李晓东等

3人与梁平同为仁寿一中高中96级同学，昔日同窗因为欧洲杯又再次聚集到一起，为支持的球队的进球欢呼、举杯庆祝，并回忆当年学生时代，并肩在操场上踢球的往日时光。

球迷宅：独自享受足球盛宴

与在公共场所看球的球迷们有所不同，还有一些球迷则喜欢宅在家看球，独自品味足球竞技所带来的精神享受，以另一种方式享受欧洲杯的狂欢。本届欧洲杯小组赛期间，球迷汪巍就在自家准备了一些零食、啤酒等消夜，共赏美食与足球的双重盛宴。

“足球也是一种文化。对于球迷来说，我们能从比赛的起伏中体会出人生哲学。比如在英格兰和冰岛的比赛中，作为传统强队，英格兰对阵冰岛是有绝对优势的。确实，比赛刚开始4分钟冰岛队就丢失一球。很多人以为

冰岛队会就此打包回家，然而顽强的冰岛人并没有放弃，仅在两分钟后就追平比分，并梅开二度，彻底将英格兰队送回家。这种不放弃、奋力从挫折中崛起的精神很值得大家学习。”让汪巍沉迷于欧洲杯的，不仅是比分反超的视觉娱乐享受，还有备受鼓舞的精神享受。“每次看足球比赛，我对生活的激情会更多。”汪巍如是说。

作为70后，汪巍最熟知和支持的足球明星多为传统强队的队员，例如“荷兰三剑客”、“德国三驾马车”等。“本届欧洲杯中，我最看好德国队和意大利队。我和朋友们在QQ群里实时交流看球体会，大家还会在群里发一些禁区外冷射、倒勾、脚后跟进球的动图。”

尽管小组赛汪巍都是在家的看，但他说最后几场打算去酒吧或夜市跟朋友一起看。



黑龙潭。唐强 摄

低分入 高分出 仁寿县龙正中学以实力续写高考辉煌

2016年，仁寿县龙正中学323人参考，本科上线186人，比2015年净增80人；重本上线33人，比2015年净增20人，再上历史新台阶。

理科有三名同学高考成绩超600分：谭佳宝619分、徐孝泽611分、郭春江610分，位居眉山市2016年高考理科优生行列。

本届高中毕业学生中，当年中考成绩居仁寿县3000名以后的同学，今年高考重本上线10人，本科上线86人，再次续写了“低分入、高分出”的好成绩。

从2013年高考至今，龙正中学连续4年高考重本及本科上线率居眉山市农村高中第一。

龙正中学感谢社会各界对学校长期的关心与支持，同时学校表示将一如既往地践行对社会的承诺：让优生实现名校梦，让学困生积累成功，实现心仪大学梦。