

我在汉口江滩发现宝藏健身房



今日故事

我有一个“100次汉口江滩探索计划”，16日，我的第78次探访，意外解锁了“免费智能健身房”——六合健身长廊。

在永清街附近上班，每天午后一小时是我最期待的放松时光。只要不下雨，我就会到汉口江滩散步。江滩环境优美，设施齐全，每次都如同初见，充满新鲜感。

16日中午，穿过长春门，我直奔江滩，沿着熟悉的路径行进，在五福广场的邻近区域，一个充满活力的新景象跃入眼帘——那是六合健身长廊，一个我之前未曾留意的宝藏之地。“跳跳跳跳！”两名小女孩正沉浸在“无实物跳绳”的欢乐中，她们的笑声清脆悦耳，我情不自禁地放慢脚步。

视线一转，只见一片智能化的健身区域。腿部屈伸训练器、腹背肌训练器、斜躺式健身车、上肢活动器等各式器材应有尽有，而且全部采用自发电设计，既环保又高效。我注意到，有人正踏上虚拟骑行机，屏幕随之亮起，伴随着细微的启动声，仿佛在即将到来的挑战加油鼓劲。而当骑行者稍作休息时，屏幕又悄无声息地熄灭，这种节能环保的设计理念，让人不禁点赞。

被这份活力四射的氛围深深吸引，我毫不犹豫地加入了他们的行列，踏上虚拟骑行机，准备体验一场别样的运动乐趣。随着我的骑行，屏幕逐渐亮起，虚拟世界与现实运动的完美融合，让我仿佛置身于一场激动人心的竞赛之中。而更让我惊喜的是，这里竟然还配备了先进的无线充电设备。将手机轻轻置于充电板上，伴随着我的每一次奋力蹬踏，电量悄然上升，我的每一次运动，都在为手机注入能量，它不仅为我“加油打气”。

我又尝试了健康测试机器。按照机器上的提示，我用右手握住扶手，单脚闭眼站立半分钟左右，屏幕上就出现了我身体的数据分析。结果显示，肌肉含量还有待提高，看来我需要增加运动量了。

旁边，一位大叔站在大屏幕前，认真地跟着八段锦教程练习，一招一式，有板有眼。闲聊中，我得知大叔就住在附近，几乎每天都会来这里锻炼。大叔给我演示了一遍操作，还和我分享：“这个跟练真的很好，既能锻炼身体，又能学到正确的姿势，关键这里的器材都是免费的！”

时间不早了，我依依不舍地往回走。下一次再来时，汉口江滩还会有什么惊喜等着我呢？

——大武汉客户端网友@散步大人

今日热评

王小波用专业技能救人一命，真是武昌医院的骄傲，更是武汉的骄傲。为热心市民点赞，城市因你们而美好！

点评《东湖凌波门救人的小伙找到了！生死瞬间，白衣天使挺身而出》——大武汉客户端网友@帆船 (整理:王锦婷)

对外招租

武汉丽岛美生小区外墙维修需要招标代理公司,刘18702764598。

美丽风景独一无二吸睛无数 杨泗港长江大桥“美”从何来



上图:夕阳映照在杨泗港长江大桥上,回家的路铺满晚霞。
城市摄影队赵广亮 摄



左图:杨泗港长江大桥下,小朋友们在汉阳江滩公园的观江平台上嬉戏。
长江日报记者何晓刚 摄



右图:雨中,杨泗港长江大桥下游游客举起手机和相机拍摄雨瀑。
长江日报记者何晓刚 摄

长江日报记者汪文汉 实习生贾雯 李丹媛 通讯员曹雪

下雨了,雨水从杨泗港长江大桥梁底两侧飞流直下,形成宽达1700米的垂直瀑布,蔚为壮观;天晴了,湛蓝的天空与明黄的桥身相碰撞,形成“多巴胺”配色,让人心旷神怡。连日来,长江日报记者探访发现,进入夏天,杨泗港长江大桥下又变得热闹起来。

人们在这里怡然自得,无论是晨练的活力、纳凉的惬意,还是旅游的兴趣,都与这方天地间形成完美契合,一幅幅生动的画面展示着属于武汉夏日的美好。

杨泗港长江大桥之美,美在随时

7月10日上午7时,天气阴沉沉的,记者来到杨泗港长江大桥下汉阳江滩公园的观江平台。遇到夏日里难得的阴天,三五市民已汇集在观江平台附近健身。

此时的江面,宽阔浩荡。站在观江平台远远望去,杨泗港长江大桥犹如长江之上横亘出的一条巨龙,翕张之间,已过天堑。桥塔高耸入云,线条流畅而富有力量感。江面有汽轮驶过,随着汽笛声的渐渐远去,市民的欢笑声也清晰了起来,“天气预报说有雨,早点回去买菜”“你今天这个衣服穿得蛮凉快啊”……

7月13日下午6时许,记者重返此地,又见一番全新景象。一场大雨飘泼而至,各忙各事的人们欢呼起来奔向岸边。原来,雨水从大桥梁底两侧飞流直下,形成宽达1700米的垂直瀑布,哗哗的水声惊天动地。许多人来到这里,等的就是这一刻。

晚上7时,雨过天晴,落日刻在江面的地平线上,桥体被镀了一层金。观江平台上聚集了越来越多的人。“这里确实受欢迎。”现场环卫工告诉记者,入夏以来,无论是晴天还是雨天,清晨还是傍晚,这里总有人来。

武汉设计的魅力带来独一无二的风景

“大家能在不同天气、不同时间,用不同角度发现杨泗港长江大桥的美,得益于这个观江平台的建设。”7月13日下午,中铁大桥院桥梁工程师张成东在现场指着人气颇高的观江平台回

忆:“光这个,设计就修改了好几轮。”张成东介绍,为了方便电梯井和桥梁的排水问题,最初的设计是一个整体挑高的平台,后来考虑到民众的观江需求,才修改方案设计了错层的平台。

现在,靠近江水的是亲水平台,比亲水平台高50米的是休闲平台,市民有了活动的空间,大桥一跨江的视野也没被遮挡。杨泗港长江大桥是武汉唯一设置电动车专用道的长江大桥,也是全国为数不多的双层公路跨江大桥。“一切设计都是为了功能服务,最大的考量是实用。”张成东认为,杨泗港长江大桥的美,都是基于以人为本的设计。

比如瀑布景观的形成。杨泗港长江大桥总设计师徐恭义说,杨泗港长江大桥太长太宽,仅靠桥面顺坡排到桥头两端出水,速度太慢,遇暴雨时会导致桥面车道积水,因此特意在桥面两侧每隔9米设置一组泄水孔。强降雨时,来不及流向两岸的多余雨水迅速送到两侧的泄水孔槽,再通过泄水孔直接注入长江,水帘式瀑布形成。

在这里,每个人都能找到自己的舞台

说来就来的雨,忽而放晴的天,武汉人早已习惯在大桥下度过这样的长夏。

运动博主黎宇婷是杨泗港长江大桥下常客,7月13日她在杨泗港大桥下的直播瞬间,直播观看800人次,流量超5000人次。

在1000多平方米的观江平台上,近百人在这里休闲,有拉二胡的,有跳舞的,有写生的,还有一家人围坐在一起聊天的。

家住四新北路太子水榭6栋9楼的程齐涛告诉记者,他每天吃完晚饭都会来这里,看看江水,跑跑步,心情十分愉悦。站在栏杆前拍摄的汉阳区永丰街道退休干部吴永寿认为,夏天水汽蒸腾的时候,拍出来的照片更有质感。

专业摄影师杨威闻雨而来,他说:“杨泗港长江大桥的雨中瀑布,与灰蒙蒙的天空形成了强烈的对比,再加上广角镜头,视

觉冲击力很强。”记者还遇到了来自江西的小学老师蒋博文,他不停地变化角度按下快门。他说来武汉旅游,喜欢看大桥。暴雨之后,杨泗港长江大桥如同一条金龙横跨在江面上,十分震撼。

世界级的桥梁风光,为武汉夏日铺色

夏日里,武汉的美不仅仅在杨泗港长江大桥,每座桥的美都有其独特的魅力和风情。

1957年,武汉长江大桥建成,拱形桥身与钢架结构碰撞,彰显着时代的巨变,铁轨的碰撞声记录下江城的工业化之路,将武汉厚重与火热的历史带到人们眼前。

武汉长江二桥是一座双塔双索面钢筋混凝土斜拉桥。流畅的桥体如一支银梭,穿行着江城日新月异的未来。夏夜里,灯光效果将大桥装点得如诗如画。

白沙洲大桥与夏日的火烧云是绝配。红色的拉索渲染晚霞的边界,汇聚一点的桥塔形似炬火,桥墩和江面上的灯光与日暮余晖相映成趣。

军山长江大桥的桥塔最具特色,倒Y结构形似花瓶,瓶颈流云环绕,夏日蓝天下好似绽放的花朵。

在武汉已有四座两塔斜拉桥的情况下,二七长江大桥以三塔斜拉桥的结构面世。精简的设计、创新的造型、协调的气势,令其具有独特的现代美。

橘红色调的鹦鹉洲大桥则以其独特的三塔四跨悬索桥结构吸引了无数人的目光。在夏日的阳光下,橙色的桥身显得格外醒目。桥下的江滩公园从白昼到夜幕都十分火热。

江天一色,蓝白交织的独特风景当属沌口长江大桥。炎炎夏日,清新的蓝白撞色给人带来清凉。

铅灰、海鸥白、天空蓝、落日橘、金秋黄……多彩的桥梁为武汉夏日铺色,也勾连着武汉人夏日的记忆。

魅力一夏



文明健康 有你有我 公益广告

文明有礼

共筑新风

守望相助

共筑新风

移风易俗

共筑新风

