

# 家门口 动起来

海口“15分钟健身圈”初显成效，市民走出家门迈开腿

本报讯 据了解，截至2019年，海口人均体育场地面积达3.88平方米，超过全国平均水平，“15分钟健身圈”在城市社区覆盖率达96.21%，市民出门健身比以前方便许多。近两年，海口还新建了海口湾畅通工程、凤翔湿地公园等一批公共休闲场所。休闲场所增加，市民锻炼的热情上涨，近日，记者走访海口湾、凤翔湿地公园等地，看到很多市民在散步、跑步，一幅生气勃勃的景象。

记者 沈丽焕

## 海口湾：“海面三道”贯通，吸引越来越多的市民游客打卡

海口湾东起新港、西至秀英港，呈U型凹入内陆，集海洋、海港、景观于一体。2019年7月，海口湾畅通工程示范段启动施工，其中龙华区示范段主要建设内容包括慢行通道贯通、防洪堤整治、道路交通整治、景观环境改造、生态环境整治、配套设施建设及城市界面整治。

对于跑友来说，最关心的当然是跑道建设。记者了解到，自从海口湾“海面三道”（骑行道、漫步道、跑步道）贯通后，越来越多市民游客在此休闲漫步、享受夜生活。近日，记者在海口湾走访，时值傍晚，不少下了班的市民

带着孩子在这里散步、跑步，还有不少游客结伴骑着共享单车从骑行道上经过，留下一串欢声笑语。

刚跑完步的周女士告诉记者，她就住在附近，海口湾的跑道修好后，她每周都会来这里跑步锻炼身体。她和朋友聚会的方式也因此发生了一些改变，“以前我们聚会喜欢去喝下午茶或者聚餐，现在我会叫上她们一起来海口湾骑行或者散步，累了就在路边买椰子水喝，别提多惬意了。”

## 海口外滩：地处生态景观核心区，锻炼之余能欣赏美景

海口外滩位于海口城区最精美的生态景观核心区，晚上行走在这里，靓丽璀璨的城市烟火、错落有致的人文景观，让市民在锻炼之余还能欣赏美景。

“就算是老海口人，每一次到海口外滩来还是能收获不一样的风景，体会到城市建设者的用心。”刘先生告诉记者，自从在海口外滩买房后，他出门锻炼的动力更强了。“去年体检发现，

我身体好多指标都不合格。所以从今年3月开始，我每天吃完饭后都会到海口外滩散步或者跑步，不仅瘦了20多斤，身体的各项指标也都恢复正常了。”

刘先生告诉记者，除了海口外滩，世纪公园也是很多夜跑族心中的圣地。每晚天气好的话，有很多人会来这里锻炼。周围都是一群运动的人，跑步时特别有动力。

## 凤翔湿地公园：主干道、小道都设路灯，夜跑不用担心安全问题

在海口城南地区生活的市民，饭后最喜欢到凤翔湿地公园散步了。栈桥交错、人影穿梭，独具一格的梯田花园，精心设计的湖心岛，随处可见的绿色植被，让人无法想象它曾经破旧的模样。

曾经的凤翔湿地公园杂草丛生，地面坑洼，附近的美舍河水体黑臭，河面上常年漂浮着黄色泡沫物，从2017年2月开始，海口市政府在美舍河选取5个示范段开工，水下治理和岸上治理同时展开，凤翔湿地公园初具雏形。

跑步爱好者王先生告诉记者，他家住凤翔湿地公园附近，公园改造好之前，家附近没有

专门的跑道，所以他要么是去健身房跑步，要么就沿着人行道跑步。“从来没有想过家门口能建成这么美的公园，给周边居民带来强烈的幸福感。”王先生介绍，他平时一般都是沿着凤翔湿地公园跑一圈，有时沿着主干道跑，有时会沿着各种小道跑完全程。

“主干道和小道上都有路灯和地灯，不用担心安全问题。有时候我跑步完，看APP上的运动轨迹，发现我绕着湖边跑道跑出一个鞋子的形状，还挺好玩的。”王先生说。

## 万绿园：设有很多健身器材，适合各个年龄段人群锻炼

万绿园对于海口市民来说再熟悉不过了，无论是主干道还是小道，都有塑胶跑道。尤其是晚上，跳舞、跑步、散步的人很多，公园里面还有很多健身器材，对于不同年龄阶段的人都有合适的运动场所和项目。

“近几年来海口打造了很多休闲放松的好去处，万绿园也被改造得越来越好。”家住附近的李女士表示，万绿

园的跑道两侧种植有树木，即使夏天跑步也不用担心被晒黑，跑道沿途每隔一段距离就设置一间公厕，非常便民。

“每天晚上来这里跑步的人很多，我也是其中一员。”李女士说，“去健身房锻炼不好停车、里面空气浑浊，所以觉得比较抗拒，但是去公园就会越来越喜欢。”

海口美兰国际机场二期扩建项目  
计划12月31日

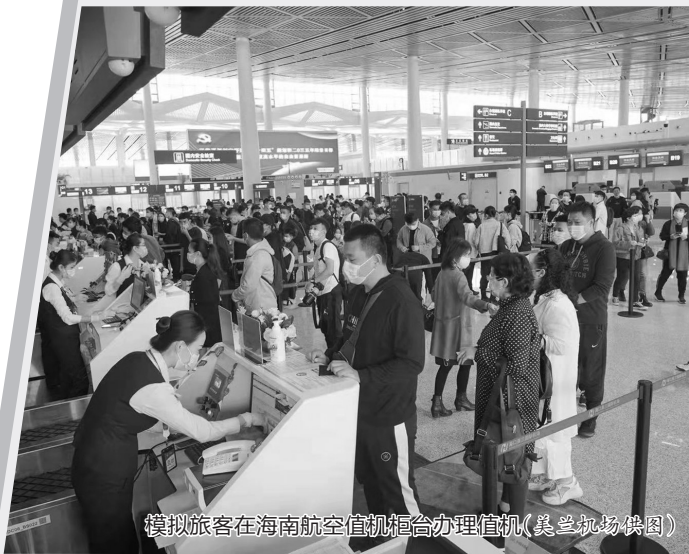
# 投入运营

本报讯 12月26日13时许，1500余名旅客从四面八方涌入海口美兰国际机场T2航站楼（以下简称“美兰机场二期”），每人持有一张特殊任务书，凭此书加上身份证明就能办理海口到北京、太原、武汉、郑州等地的乘机手续，并“离开”美兰机场。

这是美兰机场二期举行的转场运营全要素综合演练真实场景，千名旅客深度参演，大批量行李转运到位，有效检验了美兰机场二期保障流程的合理性、各类设备设施的适用性以及特情处置的联动性，为后续12月31日起新航站楼“分阶段、分批次、分区域”的投入运营奠定坚实基础。

下一步，美兰机场将加强各部门之间的联动调试，对本次演练中发现问题进行整改和优化，为T2航站楼12月31日起投入运营做好最后的冲刺准备。

记者 沈丽焕



模拟旅客在海南航空值机柜台办理值机（美兰机场供图）

# 七旬老翁走失

所幸被热心人在海边发现

见习记者 林鸿晖

本报讯 昨日上午，读者郭先生向本报反映，万宁市万城镇一名77岁老翁从家中走失，一直未归，家人急寻。

记者随后通过电话联系上了老人的儿子张先生。张先生介绍，父亲张明智今年77岁，身高1米65，体型中等，白色短发，离家时身上带有钥匙，没有携带其他物品。“因为父亲患有老年痴呆症，有时候神志不是特别清晰。”张先生说。

昨晚8时50分许左右，记者联系张先生得知，他父亲已找到。张先生说：“父亲在万城镇春园湾附近的海边被一位热心人发现，随后联系了我，我们立即赶过去将父亲带回。”