

“倒壶犹有暮春酒，开卷遂无初夏诗。”才刚告别花满枝头的暮春，在一片蛙叫虫鸣声中，芒种已然款款而至。到了这个时节，草木葱茏，池塘莲开，江南梅熟。

在二十四节气中，芒种是一个听起来就很“忙”的节气，因为它一头关联着夏熟麦子的收获，另一头关系着秋收稻谷的播种。

在这个收获的季节，我们不妨也跟着动起来，因为此时的忙碌就意味着收获。

夏天将近，草木葱茏，池塘莲开，江南梅熟 今天是芒种，趁着适宜的气温 一起去户外动起来

□记者 张莉莉

节气小名片

芒种：夏季的第三个节气，芒种是古代农耕文化对于节令的反映，其含义是“有芒之谷类作物可种，过此即失效”，在农耕上有着相当重要的意义。农事耕种以“芒种”节气为界，过此之后种植成活率就越来越低。芒种是一个耕种忙碌的节气，民间也称其为“忙种”。这个时节，正是南方种稻与北方收麦之时。

这个时节气温显著升高、雨量充沛，空气湿度大，适宜晚稻等谷类作物种植。

夏日临近宜减肥 一起热辣滚烫

随着气温越来越高，许多人的“减肥大计”又提上了日程。

趁着夏天临近，开始“热辣滚烫”吧。先别忙着搜寻家附近的健身房，在岛城有不少公共运动空间足够你打卡健身了。舟山群岛旅游就为大家整理了身边的运动地。

要论运动的新晋打卡地，怎么能不提位于鲁家峙的红石体育公园呢？这里可不仅仅是拍照好看的网红打卡点，还很有“内涵”哦。公园集体育、健身、休闲等八大功能于一体，对运动人士来说十分友好。橙红的色彩搭配能够轻易点燃运动激情，宽阔的球场十分适合奔跑。天马行空的建筑给了很多锻炼的空间，蜿蜒曲折的小径可以玩滑轮，漫长的阶梯通向空中徒步廊道，哪怕是缓缓散步，都是一种运动体验。

新城鼓吹山的热度自开年来就很高，许多小伙伴们都在这里get了新年登高节节高的好兆头，五彩步道也成了运动达人们的热门选择之一。宽阔的山林步道不仅能够欣赏沿途美好的风景，在顶端更是能眺望繁华的新城楼宇。山林步道的起点是儿童公园，因此这里也十分适合亲子健身运动。闲暇周末时，带上孩子来走走玩玩也很不错。

长峙岛的如心绿道也向来都是跑步爱好者的心头好，这里景致宜人，道路平坦，彩虹色的栏杆缤纷亮眼，在这里享受慢跑的时光，光是视觉上就足够享受。沿途还有很多打卡点，岸旁的灯塔、如心驿站、如心广场……慢跑途中同样能饱览福。

如果你不想在炎热的白天进行运动，那不妨去港岛大桥下的百里滨海大道，解锁夜跑体验。

喜欢踢足球的你，可不能错过新城足球公园。刚建成时，这里就因为装修风格在小红书上火了一把，被网友称为“小加州”。这里时常聚集着一群热爱足球的人，他们奔跑着，挥洒着汗水，诠释自己的热血青春。这片充满活力和激情的绿茵旁，滑板、荡秋千、攀岩等运动一应俱全。再远一些，露天的篮球场上也不时传来进球的欢呼声，追逐跳跃，你追我赶，这里有来自运动最纯粹的快乐。

自建成以来就人气高涨的东海云廊，已经成为了大家休闲、健身、游玩的好去处，如果想要强健体魄，健康打卡，不妨来这里看看。在这条蜿蜒在山海之间的生态绿道上，你能够找到各种各样的运动方式，山地自行车、徒步、快走、路跑等，闻着清新的山林空气迈动脚步，感觉连步伐都快了起来。



长峙岛的如心绿道



朱家尖东沙“野了个营”



新城樱花公园



螺塘线



小沙鹅鼻岭

大自然当饭搭子，一起去户外野餐吧

这段时间，Citywalk、Cityride的热度还未消散，又一种新兴的都市生活方式流行起来——Wildeat。

Wildeat，即“户外野吃”，是指用餐时挣脱天花板的束缚，随心而行，就地开饭，把大自然当做“饭搭子”，在自然环境和野生状态中享受美食与自由。Wildeat的精髓在“Wild”上，直译过来是“野”，在野外，要野性。

趁着夏日好时节，在岛城简单选个地方，用阳光、音乐、美食作伴，一起来“野”餐吧。

小沙的鹅鼻岭本身就是热门的露营地，深藏在山中的大片草坪，有着原生态的淳朴，很适合在这里家庭团聚，共享野餐的好时光。

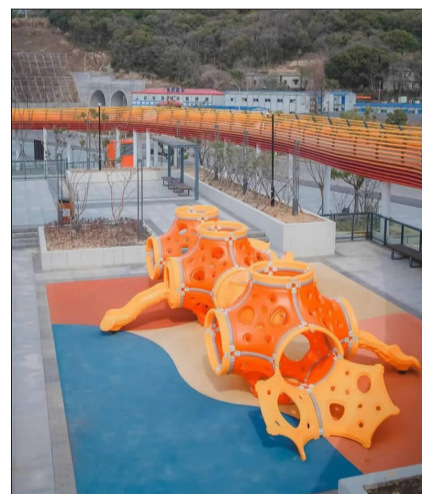
在虹桥水库边上野餐，则更多了一份恬静安然。大家只知道定海盐仓的虹桥水库是舟山最大的饮水“水缸”，但它周边的环境优美静谧，也是很适合野餐踏青的。

新城樱花公园虽不够“野”，但胜在足够方便。工作日的中午就可以，与这一大片青绿亲密拥抱。

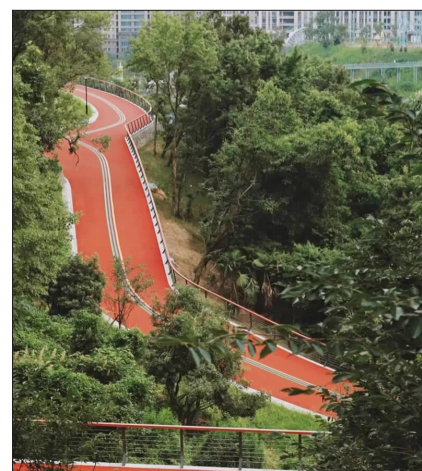
野餐露营，怎么能少得了螺塘线？一路环山，一路傍海，在生机勃勃的草坪上坐一坐，都是难得的自由享受。

相比起大热门螺塘线，南中山显得小众了些。要从普陀健身步道攀登上山，才能get野餐露营好时光。但南中山山顶的风景很棒，一侧纵览繁华城市，一侧看遍连绵群山。登山的过程也很有趣，绝对值得你把它列入野餐点备选名单。

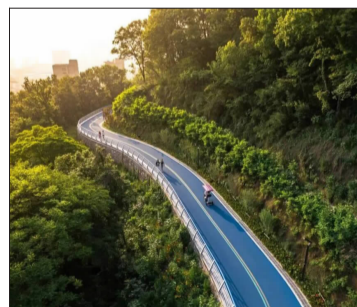
朱家尖东沙“野了个营”就是限定版的“海边野餐点”了。



红石体育公园



新城鼓吹山



东海云廊



新城足球公园



五月枇杷满树金 别忘了这道时令美食

夏日水果中，枇杷熟得格外早。所谓“枇杷黄，果子荒”，在这个时节里，其他果子大多还未成熟，那就先吃点枇杷尝个鲜吧。

摘下一颗来吃，剥开那层薄薄的金黄色外皮，丰盈的汁水会随着果皮滴流下来，露出那晶莹剔透的果肉，让人看了垂涎三尺。放入口中，酸甜适中，口齿生津。摘下来的枇杷，还可以带回家DIY成各种美食。冰糖炖枇杷、枇杷果酱、糖水枇杷……老少皆宜。

枇杷不只好吃，它还有强大的功效，据《本草纲目》中记载：“枇杷能润五脏，滋心肺。”春季感冒咳嗽时吃些枇杷，能起到润肺养肺、止咳化痰的作用。

作为岛城的特色水果，岛城不少地方都种有枇杷。想要吃一口鲜的市民也可以去枇杷采摘园现场采摘。

这里再为大家送上枇杷采摘小贴士。采摘枇杷时，要选绒毛完整的，果粉保存齐全的枇杷，轻摘轻放。手尽量不要接触果子表面，捏着柄部采摘，否则表面绒毛脱落，易生斑点，易腐烂。最好从倒数第三小节折断，可以减少果子之间相互堆压，避免装运时产生碰撞。

