



新悦活

文/羊城晚报记者 黄士 实习生 谢诗琪 图/受访者提供

6:30的闹铃响起,起身、洗漱,顷刻间换好运动服和跑步鞋,轻装出门。在清晨的第一抹阳光中,只见他热身、调整好呼吸,起跑。从东圃出发,穿过黄埔大道,沿着临江大道,约莫50分钟后到达广州IFC国际金融中心。“褪去”汗水和运动服,他换上新装走进办公室,与同事互道一声“早晨”,而后开启元气满满的工作。

这是跑步达人陈国辉日常跑步通勤的镜头,一年半的坚持,让他完成这些动作时娴熟利索,行云流水。

或挥拍接球、或街头起舞、或沉浸式慢跑……近年来,我国掀起一股全民户外健身热潮。越来越多的跑步通勤者,出没在广州的清晨阳光中,日落夕下,成为一道城市里的风景线。这群用脚步丈量生活的人们,把对跑步的热爱内嵌到日常通勤,既塑造自我也浸染着身边人,分享健康生活态度,传递绿色生活理念。



曾志勇在跑步通勤途中拍下珠江风光

跑步通勤,成健康生活方式

《2021年大众健身行为和消费研究报告》指出,大众最常参与的运动项目是跑步。在富有活力的一线城市广州,跑步通勤的队伍正在不断壮大。

“现在对跑步线路的路况已经很清楚,哪里有坑洼,哪个路段多车,哪段路不平坦,我都了如指掌。”眼前这位谈起跑步通勤不亦乐乎的国内著名跑步达人叫陈国辉,他也是美国硬石+西部百英里越野赛的第一位中国完赛人,身边的跑友亲切地称呼他“国家队”。

黄埔大道东至珠江新城,适中的通勤距离、较为安全的路况为陈国辉选择跑步通勤提供了有利条件。一周时间里,热爱运动的陈国辉总会挑上4个清晨,早早起床换上运动装备,用50分钟左右的时间跑到公司。在日复一日的坚持里,他已经跑过了广州城一年半的春夏秋冬。

和陈国辉并肩作战的曾志勇,既是工作上的伙伴,也是通勤跑步队伍里的“跑友”。与陈国辉不同的是,曾志勇到工作地的跑步通勤时间需要90分钟,海心沙、二沙岛、沿江路是他跑步通勤的相伴风景。他说:“这一个半小时是我距离自己最近的时间,我很享受这慢下来的90分钟。”

如果你认为跑步通勤队伍里,男性跑友独占“一片天”,跑步达人兼网络红人“Linda酱”会告诉你事实并非如此。留着一头率性短发的“Linda酱”在社交媒体上分享着跑步日常,在她的帖子里常常可见这样的配文:“在路上,尽管享受风景就好”“不动起来,对不起这蓝天白云”“运动永远是我不变的爱”。治愈又热血的生活方式,让不少网友颇有共鸣。

事实上,跑步通勤在全国其他城市也是一种颇为流行的生活方式,许多年轻人和“Linda酱”一样在各类社交平台上分享跑步故事:刘大海每周在上海浦东滨江民生路至东方体育中心跑步通勤;Terry参加过20多场全马,在河南郑州坚持跑步上下班7年;王磊在陕西西安跑步通勤,花费的时间和搭乘公交一样都是40分钟左右。



陈国辉参加过数次马拉松比赛



跑步达人“Linda酱”用脚步丈量这座城市

跑步通勤——

用脚步丈量生活 在城市捕捉美好

这份热爱,塑造自我也浸染他人

历经路通车慢的从前,现代通勤方式有了更多的选择。但跑步通勤对于大多数人而言,并不是轻而易举的事情,那坚持的意义何在?

“跑步通勤带给我最大的益处是调节情绪。平时工作压力较大,经常会感到精神低迷。然而跑步上班对我来说就像是一个充电的过程,能够让我一整天都保持着愉悦心情,性格也变得乐观起来。”陈国辉还笑言,跑步通勤让自己实现了“饮食自由”,不需要顾虑瘦身减肥。

跑步通勤带给曾志勇的“礼物”是高效的时间管理。“跑完步后会充满活力,工作效率提高不少。”除了跑赢时间,曾志勇还跑赢过骑手。一次下班联系跑腿骑手将个人物品送回,自己跑步却比骑手早到家:“骑手看着我,一脸惊讶的表情给我带来了好心情。”

目光转至跑步通勤者身边的人,或许就更容易发现坚持其中的意义。跑步通勤是一种低碳环保的生活方式,陈国辉潜移默化地将这种绿色生活理念带给他的双胞胎孩子,

周末常带孩子们跑步、爬山。言及家人,曾志勇也颇有一番感触。他的家人都十分赞同跑步通勤的健康生活方式。当跑步时间和通勤时间合二为一,他不需要额外抽出时间来运动,可以把节省下来的时间预留陪伴家人。

跑步通勤也影响着周遭的同事和朋友。不少跑步通勤的跑友笑称,同事们虽然表面上调侃他们跑步通勤节省交通费,内心则认可这种环保的出行方式,“用他们的话说,这是一件很酷的事情”。



“Linda酱”跑步穿过广州大街小巷



跑步过程中记录下的广州美景

读城·人文广州



“先农花园”的绿色灯泡在夜晚点亮 受访者供图

有着近90年历史的海珠桥横跨广州珠江两岸,在海珠桥一侧的海珠广场,广州解放纪念像静静矗立,历经风雨冲刷,见证各个时代羊城的发展。车水马龙,人来人往,海珠广场的繁华依旧。历史建筑和街道经过整饰和活化,充满生机与活力。沿着海珠广场的林荫道走向泰康路,只见北侧有一排岭南风格浓郁的骑楼建筑依旧挺立。在泰康路162号,一座有着86年历史的新哥特式风格与岭南骑楼相结合的特色七层建筑坐落于此,大树繁茂的枝叶为它遮风挡雨,悬挂在华安楼外墙中央的南方电网标志在夏日阳光照耀下,格外亮眼。如今的华安楼经过南方电网广东广州供电局修旧如旧的活化,变身成为广州电力展示馆,见证着超过130年的广州电力发展史。



广州电力展示馆藏有不同年代百姓用电的相关物品

身为“广州电力祖屋” 书写城市电力华章

阳光下,这座米黄色建筑气势恢宏,外墙上嵌一扇扇复古满洲窗,一楼的七扇圆拱形木门庄严肃穆,打开木门,华安楼仿佛向来访客诉说着它厚重的历史底蕴。踏入广州电力展示馆内,这里的一砖一瓦已经走过86年的历史时光。1936年,由著名爱国建筑师黄玉瑜参与设计的华安楼正式落成,当时的华安楼为上海华安合群保寿两广分公司的办公所在地。在建成之初,华安楼便引起众人的关注。大楼的建筑规模居同期广州建筑之首,建造手法新潮,较早使用钢筋混凝土框架结构建成多层公寓,建筑风格为装饰艺术风格,与美国纽约此类建筑几乎同期出现。

因坐落于岭南腹地,华安楼也融合了时代特色和地域特色,“凹”字形设计,错落有致;立柱雕琢状的花序,尽显简约;建筑立面以垂直构图为主,首层借鉴骑楼设计,典雅中显露气宇轩昂,映照出当时广州的历史文化



广州电力展示馆圆形拱门庄气派 受访者供图



文/羊城晚报记者 马思泳 马灿 图/羊城晚报记者 马思泳(除署名外)

华安楼化身成为广州电力展示馆 受访者供图

86载华安楼照耀羊城 见证城市电力发展史

和民俗传统。资料显示,作为广州现代主义建筑的典范,华安楼与镇海楼、中山纪念堂、人民公园、海珠桥等一起构成广州传统中轴线。

1947年至1949年,广东省政府新闻处主办的胜利广播电台将办公地点设在华安楼五楼。1950年至1984年,华安楼成为广州电力系统的办公场所。华安楼一楼大堂曾作为早期营业厅,承载了一代广州市民用上电、交电费的时代记忆。在长达34年的办公历史里,华安楼见证、记录和传承了广州乃至华南地区的用电历史和电力企业文化,被广州电力人誉为“广州电力祖屋”。

以绣花功夫换新颜 在历史旧地讲故事

2016年,在“修旧如旧”的原则下,华安楼被修葺和活化改造,打造成为全国电力系统少有的活化历史建筑改造而成的电力综合展馆。2019年,华安楼以广州电力展示馆全新姿态全面开放。曾先后作为办公楼、电台、营业厅、商场、酒店等用途的华安楼在焕新前布满岁月痕迹,活化历史建筑,建设综合展示馆对广州供电局而言是一项全新涉猎的课题。为满足高标准修缮要求,华安楼在“绣花功夫”下功夫,通过“三保三优”:即保留建筑结构、保留建筑构件、保留门窗和楼梯;优化柱子形态,优化天花吊顶,优化窗户样式,让展示馆留住了历史文脉,重现岭南骑楼的风貌。



华安楼原有的建筑结构柱子成为特色展览的一部分

广州是中国第二个有电的城市,自1888年点亮第一盏电灯迄今已有134年历史,华安楼作为广州电力系统34年的办公地,是历史发生的地方,也是诉说历史的地方。其中,位于展示馆三层的《百姓用电史》展厅内藏有不同年代的百姓用电的相关物品,20世纪初期的电费单、锈迹斑斑的电度表、不同历史时期的用电布告……都是广州电力的活历史。从传统走向现代,如今华安楼的天台被打造为“光伏花园”,五颜六色的花草植物在天台展现出独有的生命力,光伏发电板向大众展示前瞻能源发展的新方向。夜幕降临,一颗巨大、被绿植覆盖的灯泡装置被点亮,象征着绿色电能照耀羊城。

生活家

文/羊城晚报记者 马思泳 图/受访者供图

老公园的岛上美术馆: 倾注四位年轻人的美学理想



“溯·榭映”美术馆室外美景

清晨,在广州越秀区的东山湖公园,鸟鸣蝉叫唤醒新的一天,悠悠乐曲声中,晨起锻炼的人群渐次热闹。沿着湖边慢慢走,穿过木桥,踏上石板路,透过葱葱郁郁的古树,你能看到一座两层高的白色建筑物隐藏于岛中央的浓荫里。

建筑物没有过多的色彩点缀,绿树、湖水、阳光便是它的装饰物,走进室内,空旷的室内挂着一幅幅展品,在炎热夏天中一洗心灵的烦躁。这座名为“溯·榭映”的美术馆,承载着四位“80后”和“90后”年轻人对城市美学理念的构想。“在老城区公园里打造一个跨越年龄的美学空间一直是我的梦想,一座美术馆能为接地气的公园增添年轻化元素,让城市人舒缓身心、享受艺术。”溯·榭映美术馆创始人之一陈钟荣说。

邂逅湖中央璞玉小岛 一见钟情终圆梦

陈钟荣与溯·榭映美术馆结缘的故事,始于2020年的秋天。那年的一个秋日,陈钟荣在东山湖上泛舟,偶然间,被眼前一片绿树包围的荒地吸引了眼球。“当时看到湖上有个小岛,犹如一块未经开发的璞玉,岛上有座老建筑,附近杂草丛生……这里有水、有树、还有阳光,那时候我脑海里就有一个想法,要把它布置成一座亲近自然的美术馆。”陈钟荣把想法和好友林菲、林佳纯、黄飞交流,四个人一拍即合。

2021年的夏季,四位小伙伴将心中的构想逐



“溯·榭映”美术馆的四位创始人

一实现,空间改造由陈钟荣主导,一座建于湖光山色间的白色建筑物渐渐露出真容。2022年元旦,取名为“溯·榭映”的美术馆正式对外开放营业。四面环水,傍树而生,“榭映”一名,来源于宋词“嫩绿阴阴台榭映,南风初送清微”,深远的意境暗合了美术馆清幽雅致的环境。

如今,溯·榭映美术馆开业已过大半年,这里举办了各种类型的展览、分享会、发布会,简约的空间、充满艺术感的展览吸引了周边居民的视线,在这里,男女老少都会放慢匆匆忙忙的脚步静静观赏。陈钟荣还记得,情人节那天,一对年过半旬的老夫妇在美术馆外喝咖啡,分享甜点,拍照留念,原来老夫妇在年轻时便常到东山湖公园拍摄,即使白发苍苍也会在公园寻回年轻时的记忆。“老夫妇看到我们的美术馆感慨良多,希望我们要用心经营。”陈钟荣说。

多元美学空间 无需特别界定

白色为主色调的溯·榭映美术馆,在自然光线的照射下格外明亮,玻璃幕墙外的古树枝繁叶茂,树根深深扎在美术馆的泥土里,滋养着它的日日

夜夜。“在建美术馆前,我们没有打算将太多的工业元素注入这个小岛中,而是精心保留着在这里生长的树木,希望它们能和美术馆和谐共生。”在四位创始人的理念中,溯·榭映美术馆无需过多的装饰,利用公园原有的阳光、树木、湖水等大自然独有的元素,足以衬托美术馆的气质。在美术馆打造期间,为了考察阳光透过树木照射的光线,陈钟荣和团队每天6时至傍晚都仔细观察光线的变化,力求让阳光最大限度照射进美术馆内,让展品能够呈现真实的一面。

走进美术馆一侧,有简餐吧台、儿童游乐室、音乐舞蹈室……多元化的功能室为美术馆丰富了空间氛围,创始人之一林菲说:“我们希望大家在这里可以呆上一整天,让艺术融入且‘穿梭’生活,让孩子们在艺术氛围中成长。”

在外人眼中,溯·榭映美术馆是“跨界”的产物,除了各种展览不定期在此举办,各种业态也在馆内萌芽。对于如何定义何谓美术馆的“跨界”,陈钟荣认为不需要特别准确的答案:“不希望有太多条条框框约束美术馆,它就像公园的自然风物一样,让大众自己发现它的美。”