

人在画中游 画在心中留

绿野仙境 拾起远去的宁静

■ 王燕燕

“汝行过文笔峰，行过北门桥……定安娘叫哥哥……”这首流传于网络的海南话原创歌曲《定安娘子》讲述了元文宗图帖睦尔与定安娘子李青梅之间的爱情故事。而这个传说的发源地，就在定安全力打造的母瑞山革命老区“百里百村”原生态乡村休闲基地境内。

2011年6月21日—23日，定安县首次以《抓住重点、突出特色、打造‘百里百村’文明生态村片区》作为书面材料在全国农村精神文明建设经验交流会上交流。

母瑞山革命老区“百里百村”文明生态村连片创建是指以定城到中瑞60多公里公路为主轴，北起龙门镇，南至母瑞山革命纪念馆，途经龙门镇、岭口镇、翰林镇、龙河镇和中瑞农场“四镇一场”。

“百里百村”是一幅绝美的风景画

“百里百村”片区内拥有琼崖革命摇篮母瑞山、久温塘热带火山冷泉、南建州遗址、翰林亚洲榕树王、槟榔王国、火山岩原生态热带植物等深厚的历史文化内涵和丰富的优质旅游资源。

2007年起，定安县委、县政府经过三年时间，整合各项涉农资金，共投入1亿多元，因地制宜，依托南建州深厚的历史文化内涵和南部火山岩原生态绿色丰



绿野仙境，火山冷泉。

富资源，以突出“红色文化、古色文化、绿色文化”为主题，充分发挥当地群众的积极性，精心打造的社会主义新农村建设与原生态乡村休闲旅相结合“绿岛红区”旅游品牌。

畅游其中，火山岩原生态热带植物的芬芳墨绿会让您如痴如醉，峥嵘岁月的英勇革命故事会让您激情澎湃；白马王子和灰姑娘优美缠绵的爱情故事更会使您浪漫丛生。

加拿大游客加德里安夫妇到“百里百村”片区参观后说：“这里的农村透出了浓浓的历史和现代文化气息，它丰富了人们的精神世界。”

对于“百里百村”下一步的发展，定安县委、县政府表示，将继续推进母瑞山革命老区“百里百

村”文明生态村连片创建，不断完善“高林、龙梅”等五大历史文化名村建设，在创建过程中，重点突出“红色”元素，辅以本地的“古色”和“绿色”文化主题，通过把文明生态村建设与红色旅游、乡村休闲游结合起来，着力把“百里百村”文明生态村片区打造成国家5A级旅游重点项目和社会主义新农村建设的示范区，将“百里百村”打造成一个乘车游、自驾游、散步游的乐园，打造成琼北游客的旅游集散地和游客自驾游、背包游和露营游的重要目的地，努力把“古色古香百里百村”打造一个让农民致富的景区。

在写意的山水画中畅游

行走在“百里百村”的任何一个村落，你全然可以忘却那些桃

红柳绿的景色，有了生态旅游村的“新”，再加上古道、古树、古井的“老”，这些村子俨然就是一处处世外桃源。

在皇坡村，一棵大叶榕和一棵小叶榕相互缠绕，融为一体已逾六百年，记载着流放海南黎首王官家避难的皇子图帖睦尔与心上之人青梅的忠贞爱情，在鸳鸯塘之间种的两棵榕树长大后竟变成相互缠绕的鸳鸯体，后人便称此树为“爱情树”。

几百年来，当地男女青年在结婚之前都会来到此树下，山盟海誓，在树上结上象征爱情的信物，以表达终身相爱、白头偕老、儿孙满堂之意。

在百里百村，吸引人的不仅是宜人的自然景观，还有厚实的人文底蕴。

“火山石”是“百里百村”的各个村落中最突出的元素，火山石建成的房屋、火山石铺就的村道随处可见，细长的藤蔓在多孔的黑石上攀爬。在九锡山村、南引村这些保存较完好的几百年的老村里，朗朗地走在几百年前的古道上，有轻而绵长的回响。“步入屋、巷、地低有音，如老龙吟”。

建文明生态村不拆房子不砍树。岭尾村，槟榔花开岭尾香。120多户岭尾村民几户一组，相隔着数百米散居在村落里，把它们隔开的是形态各异的各种林木。高大的重阳木，繁茂的菠萝

蜜树，挺拔的椰子树，生机盎然的荔枝树，还有挂着累累果实的杨桃树和成片种植的槟榔树，共同构成了岭尾村的绿色生态环境，形成一副屋在树边，树在村里，村在林中的绝美风景图。

在最美的地方发呆

定安百里百村的迷人之处，恰恰在于它的缓慢与从容不迫。

这是一个让人直接、集中感受自然规律的地方。在这里，传说中悠然、快乐的生活景象都触手可及。

骑行在久温塘热带海岛冷泉、翰林亚洲榕树王、火山岩原生态热带植物串联成的美丽乡村小路上，不仅可以欣赏到诗情画意的田园风光，感受天然淳朴的原生态风情，还可以走进农户支付不多的费用自行挖地瓜、花生和采摘西瓜、槟榔、菠萝蜜，更可品尝到定安黑猪、南瓜花藤及各种野菜带来的乡野美食风味……

岭口地处火山岩地区，火山石资源丰富，也已成为这里文明生态村建设的重要元素，路基、小径、围墙……用的都是火山石。村民说，这既节省费用，又别具一格。沿着弯曲的村道，驱车过了一村又一村，槟榔树、橡胶树、荔枝树、菠萝蜜树……迎面而来，真是人在画中游，画在心中留。

锻炼身体 释放压力 增进友情 周末，一起健身去

喜欢运动的定安市民也许都知道，现在一到周末，定安的沿江公园、灯光球场、春源羽毛球馆等健身运动场所便人满为患。

近年来，随着工作节奏的加快，在定安，越来越多的人选择周末去运动健身，或是在春源羽毛球馆内大汗淋漓地“激战”，或是到“百里百村”自行车休闲游，以此锻炼身体，释放压力。一股“全民动起来”的运动休闲之风在定安悄然刮起，逐渐成为城市人群周末生活主流。

运动场馆周末爆满

8月22日，记者在沿江公园看到，公园内热闹非凡，随处可见的是前来健身运动的市民。优雅的太极拳、欢快的健身操、激烈的羽毛球对战，汇成了一道靓丽的“全民健身”风景线。

刚结束一轮羽毛球“激战”，在一旁休息的定安市民陈显彬告诉记者：“现在去羽毛球馆打球的市民越来越多，以前都能随到随打，现在得提前预定，这不，今天我们订晚了，就已经被订完了，只能来公园里打。”

陈显彬说，之前周末都喜欢与朋友打麻将，但自从和朋友去打了几场羽毛球后，最近每周都想去锻炼身体，麻将也就少打了。

像他这样的市民越来越多，如今一到周末，许多在家的市民也开始走出家门，活动筋骨。

随后，记者走访了春源羽毛球馆，发现来此锻炼的各个年龄

层的市民非常多，球场爆满。

该羽毛球的工作人员告诉记者，定安现在喜爱健身运动的人越来越多，特别是上班族，近年来锻炼的人比去年增加了不少。近一段时间，几乎天天晚上都爆满，甚至有时候还得提前预定。

周末骑行能够增进友情

繁忙紧张的工作，激烈竞争下的压力，使得每天穿越在“钢筋水泥”里的都市人越来越感到需要运动来释放压力。一到周末，大多数的上班族不再愿意在家里美美地睡上一天或者抱着电视机守上十来个小时。

“现在，对我而言，宅生活已经慢慢不适应了，每天工作要有经历，需要更多的运动，连续上班劳累一段时间后，也需要运动来调节，运动已经成为我的一种生活方式了。”定安县某机关单位黄女士说出了她喜欢运动的理由。

对于现在的上班族来说，运动越来越成为他们周末生活的主导。市民对于羽毛球、乒乓球等平民化运动最是青睐，而近年来，逐渐兴起的“百里百村”自行车休闲游也成为了市民锻炼身体、放松身心的首要选择。

在岭口镇，周末可以看到一群群骑着自行车的市民漫游在稻谷飘香、干净整洁的田园小道上，欣赏绿色田园风光，体验农耕快乐，享受着周末骑行的快乐。

不少市民纷纷表示，平时上班生活单调枯燥，没有过多的时

间与朋友聚聚，周末约上几个朋友一起去骑单车，不仅可以缓解压力，放松心情，还能增进朋友之间感情。

增加运动场所满足需求

如今，随着“周末运动族”人群日渐庞大，定安运动场所越来越布恩那个满足日益增长的市民的需求。

喜欢周末运动的林女士说：“定安目前室内运动场所只有灯光球场和春源羽毛球馆，一到周末，这些场所便人满为患，去室外运动场所又会因为风、雨等一些自然环境问题而受限，非常的不方便。”

记者在采访中了解到，目前定安现有的运动场馆少，已经不能满足运动人群日益增长的需求。

据悉，近年来，全民健身在全国各地普及开来，在上海、北京等地开展得相当成功。“当然，与北京、上海等发达城市相比，定安还有着很大的差距，但是我们也希望这些差距能够慢慢变下，在力所能及的范围内，让越来越多的市民有地方运动锻炼，快乐健身。”定安市民莫安强如此希望。

对此，定安县文体局副局长唐彪介绍说，定安县各个乡镇将新建一、两个排球场，为市民提供更多的健身运动场所，另外，拥有3000多个座位的县体育馆也将于年底开工健身，建成后，市民将会加大定安“全民健身”普及力度。（吴采净）

► 直击“双创”工作 ◀

创建园林卫生城市对病媒生物防治要求

1. 在鼠、蚊、蝇、蟑螂等病媒生物防治工作中，坚持以环境治理为准的综合防治方针，防治人员、经费落实，防治措施符合国家有关标准和规范要求，孳生地得到有效治理。

2. 在化学防治中，注重科学合理用药，不使用国家禁用的药物。

3. 积极开展病媒生物监测工作，监测方法规范，数据可靠，能够基本反映病媒生物危害的现状，为开展防治工作提供科学依据。

4. 通过综合防治，鼠、蚊、蝇、蟑螂等病媒生物得到有效控制，有三项达到全国爱卫会规定的标准，另一项不超过国家标准的三倍。



养生小贴士

► 接上期

久坐可引起的多种病症

力的不平衡有关。

对策：改善坐具。可坐藤椅或沙发，也可在硬质坐具上放置较厚的海绵垫、布垫，能够减轻硬质坐具对坐骨结节的摩擦与对抗力。

5. 肌肉酸痛

原因：人体内的亿万细胞要靠血的运输来完成其新陈代谢功能，久坐可使体内携氧量减少，氧分压降低和携二氧化碳血液量增多，二氧化碳分压升高，引起肌肉酸痛、僵硬、萎缩。

对策：医学专家建议，凡因工作需要久坐的人，一次不要连续超过8小时，工作中每隔2小时应进行一次约10分钟的活动，或自由走动、或做操等。

随着知识经济的到来，坐着工作的人越来越多。坐着虽然舒服，但不利健康。研究表明，久坐可引起以下18种病症：颈椎病、腰椎间盘突出、食欲不振……世界卫生组织于2003年发布的一个报告表明，每年有200多万人死于久坐引发的心脏病、糖尿病等。因此，为了健康，千万不要“坐”以待毙！

4. 屁股“生茧”

原因：屁股“生茧”即坐骨结节性囊肿。长时间地伏案工作或盘腿久坐的习惯，容易使坐骨结节与坐凳“硬碰硬”。还有长期不合理的摩擦、挤压、负重、创伤，久而久之就会导致创伤性滑囊炎的发生，而这种滑囊炎大多发生在一侧坐骨上，这可能与坐