

不负春光 一起“云”游漳州

一场突如其来的疫情,我市景区纷纷按下“暂停键”,“宅”成了一些人的生活方式。想必他们已对客厅-沙发-卧室-厨房-卫生间这重复的“旅游线路”产生厌倦。“漳州这么美,我想去看看”已成为不少“宅”家一族的心声,他们急需一道良方来安抚早已按捺不住想要走向“诗和远方”的心。

目前,漳州不少展馆和景区相继开放24小时不打烊的线上空间,市民足不出户、窝在家里用手机或电脑便可“云”游览。本期,小记带领市民朋友来次“线上”旅行,坐在家就可以在线上看展览、游景区。



▲市民“云”逛博物馆 许文彬 摄

“云”逛展

线上展览不打烊

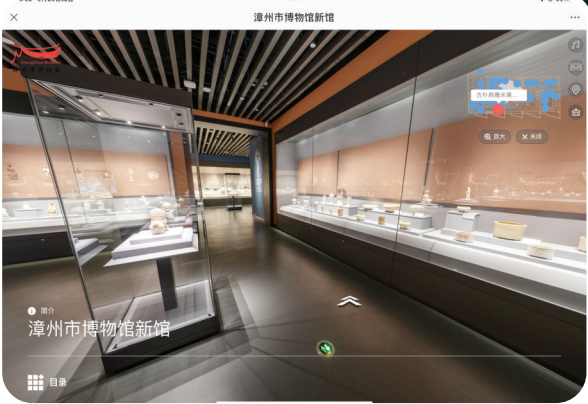
博物馆是一个城市历史发展的浓缩,是一个城市的名片,也是人们感知历史、认识现在、探索未来的殿堂。在一座城市当中,博物馆遗世独立,于喧嚣浮华中以旁观者的视角,不动声色地记录城市发展的步履。“宅”家时光,静下心来,很适合细细品读我们这座城市的历史变迁。

进入漳州市博物馆微信公众号“福建省漳州市博物馆”,内设的“展览导览”栏目,涵盖“地图导览”“虚拟展馆”“展览导览”“海丝番银VR”“红三团VR”等多个选项,方便市民“云”逛看展览、赏文物、学历史。

点击进入“展览导览”,选择“虚拟展馆”功能,便可进入数字游览模式,在该模式下,市民可尽情游览馆内的历史厅、海丝厅、漳州客厅、漳台一家、书画厅、雕塑厅等。随手点进海丝厅,耳畔便传来了专属导游娓娓道来的讲解:“海上丝绸之路是中外经济文化交流的海上通道。漳州是海上丝绸之路的重要港口城市。自汉唐以来,漳州的社会经济和港口贸易不断发展……”瞬间仿佛已置身展厅。全景导览图,更让游客对展厅布置一目了然。从序厅到向海而兴、月港崛起、历史回声,市民可以点击屏幕右上角的小地图随意切换场景。线上展馆里还配有音乐、解说等多媒体功能,手指滑动屏幕还可任意放大缩小界面。

对漳州的红色历史感兴趣的市民,便绕不开芝山红楼这座历史建筑。1932年4月20日,中国工农红军东路军攻克漳州后,毛泽东同志以校长楼作为工作室,多次召开师长以上干部会议并作出重要决定。1957年8月,经福建省人民委

▼市博物馆线上展馆 许文彬 供图



员会批准,将芝山红楼辟为“闽南革命文史馆”。它位于市区芝山南麓的胜利西路118号,又称毛主席率领红军攻克漳州纪念馆。线上也可以参观芝山红楼。进入“红军进漳纪念馆”微信公众号,点击芝山红楼VR,市民即可在线浏览,伴随着语音解说,在VR视频上指示图标的指引下,市民可在手机端上实景参观毛主席率领红军攻克漳州纪念馆,通过场景切换,便可进行沉浸式“参观”。

“云”旅游

一部手机逛景区

旅行不必远方,美景就在眼前。逛完线上展览,不妨通过手机到景区云游一番。

提起南靖,不由得想起它的另一个别称——“土楼王国”。在南靖,上百座的土楼如飞碟,点缀在山谷间、溪岸旁、田野上,构成了一道亮丽的风景线。

虽无法开启一场亲子游,但家长们也可以带着孩子,一起“云”游

土楼。云水谣、田螺坑土楼群、裕昌楼、塔下村、河坑土楼群、科岭景区……通过“智游南靖土楼”小程序的导航游览功能,便可720度尽览南靖土楼景区。

逛完土楼,还不够,那也可以来一场与海的约会。

有人爱海的波澜壮阔,有人爱海的无边无际,翡翠湾的天空澄澈蔚蓝,天与海在远方重合,融为一体。天空是静止的大海,大海是涌动的天空。特殊时期无法亲临现场,同样可以借助VR全景,身临其境漫游翡翠湾。关注微信公众号“翡翠湾滨海度假村”,选择度假攻略栏目,点击全景VR,便可畅游六鳌翡翠湾景区,除了欣赏蓝天、白云和迷人的海岸线之外,还可以线上打卡沙雕公园、植物园、冰雪世界城、艺术馆等景区内的热门景点。

此外,福建海丝钟表博物馆、福建龙美湾景区、福建十里蓝山等景区也在自家的微信公众号推出线上游的功能,疫情期间不能出游的市民,可以凭借一部手机随心“云”游。

■本报记者 许文彬



▲通过“智游南靖土楼”小程序,可全景游南靖土楼景区。 许文彬 供图

拒绝“家里瘫” “云健身”宅出好身材

疫情之下,去不了健身房,去不了球场,不少人开始“家里瘫”。歇息几天后,危机感来了——好不容易“攒铁”积攒的那点肌肉正日渐流失;若隐若现的马甲线即将消失不见;挥汗如雨减掉的5斤肉毫不留情地回来……有网友调侃,“待到疫情结束,我是否胖得走不动路?”

不少人开始觉醒,加入“云健身”。随着抖音、快手、腾讯等视频号的兴起以及每日瑜伽、keep、薄荷健康等多种健身App的普及,市民足不出户便可跟着在线健身视频锻炼,享受“云健身”带来的乐趣。



动感单车颇受市民欢迎

“云健身”让锻炼无处不在

“来,跟上节奏,1、2、3、4……”晚上8点,市民王辉辉在keep快乐燃脂直播间的教练满满的带领下,跳起了燃脂健身操。当晚,直播间有近四万人在线观看。

疫情期间,健身房不能营业。荒废了几天后,王辉辉开始了解手机健身软件的各种锻炼教程,尝试“云健身”。她说:“对比了下了,选择一个适合自己的教程,每晚根据课程安排进行训练,这让我找到了‘量身定制’的感觉。在课程交流区,每天都有很多人分享心得,相互鼓励,‘云友’们既练了身体,也获得了友情。”

“比起自己看着网络上的视频训练,跟着直播课锻炼更有互动性,让我更有坚持下去的动力。”家住龙文区天利和小区的何先生表示,“课程设置专业、讲解清楚明白,真的很方便。”

除了keep等运动健身App,打开抖音、花椒、快手等App,只要输入关键词健身、瑜伽、燃脂等关键字,就会弹出海量的相关内容,不少健身“达人”将健身视频和训练秘籍分享给网友,他们中有不少人都开启了规律性线上直播,圈粉无数。

对于资深健身人士来讲,不论在哪运动都会有自己的训练计划。但是对于大多数健身新手来说,一般没有明确的训练计划,在家运动难以坚持。何先生觉得,健身直播课就能帮上大忙,以keep为例,每场直播都有完整课程计划,课程涵盖运动前后的热身、拉伸,每个动作循环之间也有休息间隔,结束还有总结,很适合自

己不会规划的健身人士。在直播中,教练会时常提醒学员,哪些细节容易出错。遇到不懂的地方,用户也可以在对话框留言提问,与教练进行互动。

家用健身器材走俏

疫情给线下健身房按下了“暂停键”,为健身器材销售商打开了“加速键”。健身房里,运动器材一应俱全。可是宅家运动,设备基本没有。作为锻炼健身关键的一环,选择一款适合自己的运动器材显得尤为重要。

小到弹力带、瑜伽垫,大到家用跑步机、划船器、登山机等综合性健身器材,陆续被加入不少人的“购物车”。在淘宝、京东、拼多多等网络购物平台的各品牌运动器材旗舰店,均有针对性对宅家运动推出的健身器材。以keep天猫旗舰店为例,有智能无线跳绳、健腹轮、俯卧训练板、瑜伽垫、阻力带、迷你筋膜枪等。其中,一款瑜伽垫就月销量上万。目前多个平台的数据显示,诸如瑜伽垫、小哑铃、弹力带

等常见的家用运动小工具都有一定增量。

对于瑜伽爱好者和徒手运动爱好者而言,瑜伽垫几乎是人手一条的运动单品,在家练瑜伽或者跟着App练习一些徒手训练是不错的选择。对运动体验、脚感、减震性能有一定要求的跑步爱好者,更愿意根据自己的家庭空间及实际购买预算挑选合适的跑步机。腰腹部和上臂部脂肪较多的人群,则适合入手水阻划船器。林女士告诉记者,在家中边划船锻炼,边聆听美妙的水声,锻炼身体还能缓解一天的压力。

记者发现,不少运动爱好者热衷购买筋膜枪。陈先生介绍,在健身或运动后,肌肉过于紧张,筋膜枪的用途就是对肌肉进行深层的按摩,挺舒服的。一般消除运动后疲劳的筋膜枪,根据不同品牌定价多在400-1500元之间;运动辅助、康复训练的专业级筋膜枪则在2000元以上。

■本报记者 许文彬 文/图

温馨提醒>>>

运动应量力而行

业内人士指出,科学适度的运动锻炼可以提高人体免疫力,但宅家运动锻炼,需注意控制运动量,长期过量运动会降低免疫力。对于刚开始锻炼的人来说,应从每次运动10至20分钟,逐渐增加至30至40分钟,碎片化的运动也是有益的;建议从每周安排3天运动,逐渐增加到每周5天。运动要因人而异、量力而行,以运动后舒适的疲劳感,在运动后第二天基本消失为宜。

而对于经常运动的人群,运动强度也不宜过大。适当控制运动的强度,要在运动过程中补充碳水化合物,运动后补充蛋白质、维生素等,注意保暖。

■本报记者 许文彬 整理

发展疗休养基地 助推旅游业发展

本报讯(邵爱霖)近三年来,我市4家“福建省职工疗休养示范基地”共接待全国各地(基层)工会组织的疗休养职工近1万人次,助推了我市旅游业发展。

据悉,我市现有龙海鹭凯生态庄园、福建金汤湾海水温泉度假酒店、东南花都酒店和福建十里蓝山旅游度假区有限公司等4家“福建省职工疗休养示范基地”。自2019年7月被省总工会、省文化和旅游厅命名为职工疗休养示范

基地以来,至2021年12月底,这4家单位共接待各地工会组织前来疗休养的团队230多批次、职工近1万人次,增进职工的身心健康,调动和保护职工的积极性、主动性、创造性。多年来,基地服务保障方面的反馈评价都是良好以上,

获得省总工会的充分肯定。

2022年,漳州市总工会将积极发动各地工会开展职工疗休养活动,联合市文旅局共同推进4家疗休养基地加强软硬件建设和安全保障,做好接待服务工作。同时,鼓励有条件的县(区)联合当

地文旅等相关部门制定出台本级职工疗休养示范基地管理办法和评价标准,并命名挂牌一批本级职工疗休养示范基地,拓展工会疗休养事业,进一步推动我市职工疗休养活动和旅游行业持续健康发展。

北京冬奥会成功举办,作为项目举办地之一的首钢滑雪大跳台“雪飞天”,让作为工业遗产的老“首钢”,华丽转身“活”起来。首钢园重新开放首周预约入园人数逾2.4万人,成为旅游热门“打卡地”,特色景观和人文故事,受到欢迎和追捧,也成为一个工业遗产保护开发的新样板。

近年来,在全球旅游背景下,旅游业正在深度推进,中国的工业遗产旅游作为独特的一个板块也迎来了高速发展期。

了解工业遗产

2003年的“国际工业遗产保护大会(TICCIH)”对工业遗产进行了界定:工业遗产包括建筑物和机械、车间、工厂、矿山以及相关的提炼场地、仓库和店铺、生产、传输和使用能源的场所,交通基础设施。此外,还有与工业生产相关的如住房供给、宗教崇拜或者教育等其他社会活动场所。工业遗产是具有历史价值、技术价值、社会意义、建筑或科研价值的工业文化遗存。

19世纪中期英国开始重视工业遗产保护问题,工业遗产旅游被划归为文化遗产旅游范畴,工业遗产旅游开始萌芽。

国内工业遗产旅游保护与开发起步于2001年前后,在引进、介绍国外工业遗产旅游的开发的基础上,借鉴国外经验,对老工业城市和资源衰竭型城市率先进行工业遗产旅游的研究与开发,从不同的视角对工业遗产旅游进行了理论的探索与实践的尝试。

对比国内外的工业遗址改造与利用情况,根据各遗产地性质的不同,主要分为文化创意园区、文旅度假型、遗址公园型、文旅小镇型、城市区域更新新型等类型。

2017年,首批10家国家工业旅游示范基地、国家工业遗产旅游基地名单公布。同年,第一批获得认定的国家工业遗产名单公布,包括鞍山钢铁厂、温州钒矿、汉阳铁厂等13家单位入围。目前已公布5批国家工业遗产名单共166家。

2018年,第一批中国工业遗产保护名录发布,目前已发布两批共200个项目。名录中既有创建于洋务运动时期的官办企业,也有新中国成立后的“156项”重点建设项目,覆盖了造船、军工、铁路等门类,是具有较强代表性、突出价值的工业遗产。

2021年,工业和信息化部、国家发展和改革委员会、教育部、财政部、人力资源和社会保障部、文化和旅游部、国务院国有资产监督管理委员会、国家文物局联合印发《推进工业文化发展实施方案(2021-2025年)》,支持各地依托当地工业遗产和老旧厂房、工业博物馆、现代工厂等工业文化特色资源,打造各类工业旅游项目,创建一批工业旅游示范基地。

留住城市记忆 开拓文旅新空间

工业遗产通过保护和再利用原有的资源,改造成为一种能够吸引人们了解工业文化,具有观光、休闲和旅游功能的新场景。

近年来,国内城市及周边的一些废旧老厂区、老厂房、老设施等工业遗产逐渐转化为文旅项目,不仅留住了城市记忆,还成为人们拓展文化旅游生活的新空间。北京的首钢园、798,上海当代艺术博物馆、余山矿坑酒店,重庆贰厂,青岛的青岛啤酒厂……全国很多类似的工业旅游景观正在逐渐走红。

工业遗产在大城市更容易成为网红景点,废旧跟时尚的反差总是令人忍不住去体验。当然,单纯的工业遗迹并不会成为旅游热点,关键是要将工业遗产与文化、艺术、娱乐等实现深度、高品质融合,运营模式的多样化才能让人们愿意到此一游。

北京是工业遗产保护开发利用发展的高地。作为北京冬奥会赛场在海内外社交媒体刷屏的首钢园区,背后是一座百年老厂的转型故事。现在游客游览可以到服贸会片区、三高炉秀池区域、群明湖周边,徜徉山水,漫步其间,感受园区复兴活力。园区内的全民畅读、首钢文创、冬奥特许商品店等商户开门营业,还有餐饮、住宿服务。

上海世博会的成功举办,也为上海市工业遗产保护利用走出了一条新路径。上海当代艺术博物馆就是由世博会城市未来馆改扩建而成,而城市未来馆的前身则是建成于1985年的上海市发电厂主厂房及烟囱。经历了全方位改造后的原南市电厂已经蜕变为功能完善、空间整合、动线清晰的,充满人文气息与艺术魅力的城市公共文化平台。而前身为上海玻璃仪器一厂的上海玻璃博物馆,2015年被评为国家4A级旅游景区,以玻璃为艺术主体,融入了许多互动性、趣味性强的活动,首创了“社区化、国际化”的互动体验型博物馆。

位于重庆市渝中区的贰厂文创街区,曾是民国“中央银行印钞厂”,新中国成立后更名为“重庆印制贰厂”,成为热门电影取景地后,老旧厂房的外形,与其内部的现代气质产生鲜明的对比,吸引了众多游客,入选首批国家级夜间文化和旅游消费集聚区。

就算是西部的三四线城市,成功的工业遗址改造也同样受到欢迎。陕西宝鸡长乐塬抗战工业遗址,是国内现存保留最完整的抗战工业遗址,充分利用建筑群落,开展“光影漫舞”电影沙龙,使游客在遗址建筑中观看电影,通过灯光打造了遗址区的夜游模式。

而新疆可可托海矿被称为共和国“功勋矿”,三号脉露天开采矿坑等珍贵工业遗址获评为第二批国家工业遗产,并由此获得新生。如今,可可托海形成了以观光旅游、休闲度假、特种旅游、科学考察为主要特色的景区,并成功晋升国家5A级旅游景区,吸引了越来越多的游客。

注重适应性再利用

分布在城市内或周边的工业遗产怎么保护利用好,一直是很多人关心的话题。有的暂时荒废,有的已是知名打卡景点,命运各不相同。暨南大学管理学院旅游系教授文彬介绍,在国外工业遗产思路的启发下,我们国内也开始对工业遗产进行了一些新的开发,博物馆类型、文化创意园区类型,以及像最近最火的首钢园景观改造,形式多样,路径不一样,效果可能也不一样。

改造有的成功,有的不成功。这跟工业遗产是不是做到了适应性再利用有关。要对工业遗产“活化”利用,就要根据这个遗产的实际状况考虑规划,例如遗产所处的地理位置、资源类型等原有的基础和开发条件。开发的成功与否,还受到了外围交通、配套设施,甚至软性的营销等因素的影响和制约。因此,适应性利用简单来说就是因地制宜。

如首钢园因地制宜在保留烟囱、冷却塔、机械设备架等工业文化景观的同时建设了新的动感大跳台,将二者景观结合起来;广东新的中山岐江公园和造船厂的旧景观结合起来,广州太古仓旧的码头仓库区和电影院、餐厅等文化设施结合起来,甚至旧厂房变身博物馆……这些都是因地制宜发展。

另外,工业遗产保护开发还应该注意对工业遗产主题游径的开发。例如,世界上著名的德国“工业遗产旅游之路”,实际上就是对德国鲁尔工业遗产的改造,通过交通节点串起来,向游客深入介绍横跨数百年的德国煤炭钢铁工业文明的演变,就像一本工业文明教科书,不再是一个点的旅游,而是一条旅游线了。(据《羊城晚报》)