健享冰城公园·南岗篇

慢跑、徒步、观水……

居民健身休闲相得益彰

文/摄 生活报记者 李丹

近日，家住珠江路的刘磊来到湘江公园，戴上计步器，穿上健身衣，系统地热身后，趁着雨后初晴，用慢跑开始了她21天的健身计划。“2年前住在南岗，后来搬去了别的区，辗转后，还是觉得南岗宜居，这不，上个月又搬回来，正好就住在湘江公园旁，这‘后花园’真不错。”

据悉，南岗区域内有大大小小共14座公园，除儿童公园，文化公园及湘江公园为超大型的综合、专类公园外，其他多为社区公园，紧邻居民区。南岗区历来是哈市的政治文化中心区，公园内古树众多、见证着城市发展的历史和脉络，随着公园逐步免费开放，园区内大量增加服务设施、健身器材，且设置慢道系统，适合慢跑、徒步。此外，部分公园还设有专区，练太极、打篮球，极大满足市民的健身需求，公园的服务功能从单一的观赏游玩拓展至健身休闲，让广大市民亲近自然、融入其中。

儿童公园 微缩景观、跷跷板 小朋友的快乐天堂

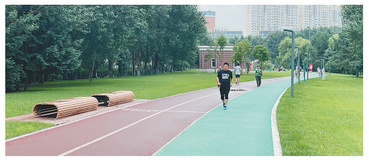
在果戈里大街、河渠街、大成街及马家沟河围合区域，有一坐富有童年回忆的专类公园——哈尔滨市儿童公园。从果戈里大街正门进入，自由飞翔的鸽子，仿佛划破天际的天使，指引着来健身的人感叹，“参天大树、古木林立，在这样的环境中健身，舒坦！”说话的是35岁的李敏，她是随爱人从绥化市来哈定居的，她选择在果戈里一带生活，“主要是看到公园健身的便利，随着年龄的增长，我们越来越体会到健康的重要。”

哈市园林绿化中心公园科科长孙晓华表示，要说儿童公园的突出特色，那就是园内有1956年开园以来运行至今的儿童小火车，随着近年的升级改造，增设儿铁记忆展馆和儿童喜闻乐见的设施小品，如微缩长城景观、小乐园儿童迷宫及秋千、跷跷板、翻板墙、传声筒等无动力游乐设施，对外开放。在这里，无论是练习爬爬的婴儿还是蹒跚学步的孩子，还是进发青春的少年，都能找到健身的快乐，尤其是还原建设了两处大象滑梯，深受孩子们的喜爱。此外，园内为满足广大市民健身娱乐的多元需求，沿园区外围设置了长1850米、宽2米的慢行环道，增加草坪运动场地、智能化健康路径、休闲健身设施等。园林植物品种丰富是公园主要特色，近百种树木品种、历史悠久的芍药园、300余株古树名木及后续资源、自成景观的文冠果、木绣球，成为少年儿童重要的科普教育基地。

丽水公园 徒步观水踏桥而行

炎炎夏日里，如果想健身，一般人都会望而却步，发出“天太热”的感慨。针对这一情况，孙晓华给记者推荐了位于马家沟沿岸的丽水公园。公园涵盖了马家沟河南岗区段，东起哈工程大学气动桥，西至哈工大科技园一匡桥，分布河道两侧，是顺堤而建的不规则开放式带状公园。“马家沟自西向东流经文道桥、教化桥、复华桥、海城桥、中山桥、光芒桥、果戈里桥、大成桥、宽城桥、宣化桥、华山北路桥等10余座交通跨河桥，7处人行跨河桥，3个跨河观景休闲平台，全长约6.56公里，总面积47.8万平方米，其中绿化面积为17万平方米，铺装面积为17万平方米。”

孙晓华表示，说起丽水公园，最大特色主要还是亲水、观植。夏日里，凌晨或是傍晚，散步于此，远观周边异域风情的建筑，仿佛置身在异国，感受着别样的舒适，“公园内有健身器材100余件，练习抬举、蹬步……只要你想，基本上公园内的健身设施都可以满足你的需求，此外，滨水景观廊道有9公里，看水、赏景，风景旖旎迷人。”记者在公园内散步，可见10处休闲健身广场已经人声鼎沸，人们在这里健身的同时，也认识了志同道合的健身友人，互相交流着健身经验。



湘江公园 4公里慢跑道让你放飞自我

刘磊是自由职业者，由于工作原因经常搬家，对于40岁的他来说，宜居环境首要前提就是能健身，为此，他选择和湘江公园做邻居。“公园内的绿植真是让我欣喜，尤其是郁郁葱葱的大草坪，视野开阔、心情舒朗，有放飞其中的冲动。”湘江公园自2018年由原高尔夫球场改造为城市公园以来，深受广大市民喜爱，甚至成了网红打卡地，不管远近的市民都希望到此体验。最受益的还是附近的上班族和居民，公园在整个外围区域按照交通便捷、居民方便的原则，设置了大大小小20余个出入口。进入公园，漫步在红绿分明的慢道上，不时看到三三两两的市民或慢跑、或散步；小广场内，一群太极爱好者正在专心地切磋动作，练到兴奋时，轻喊一声“好”；身着旗袍的漂亮阿姨们，踏着婀娜的步伐，正在排练着节目……整个园区透着祥和、幸福之感！

据孙晓华介绍，湘江公园位于汉水路、衡山路、赣水路及华山路合围区域，占地16.2万平方米，园内视野开阔，地形起伏变化，水系贯穿全园；自然植被良好，绿树成荫，草坪翠绿，景色怡人。为使广大市民共享绿色福祉，2018年市政府研究决定将其改造为开放式公园，8月末开工，9月25日正式开放。“公园内由近4公里红绿相间的慢跑道串联而成，市民可以在这里漫步，也可以跑步，改造工程最大限度保留原有植被，充分利用其独特的自然地貌和建筑、桥梁、水系等设施，扩充完善公园功能，使湘江公园成为集休闲、健身、娱乐、观赏于一体的敞开式多功能都市公园，也是哈市透视效果最好、通透性最强的公园。”紧邻华山路与汉水路一侧，几个青年正在挥汗如雨地打篮球，“高考结束了，就约上同学们来玩一玩，场地好还免费使用，在这儿打篮球，再惬意不过了，我们还在这里结识了许多新朋友，还有不少50多岁的大朋友呢！”18岁的王磊边擦着头上的汗边说。

搬家专栏
搬家刊登电话
王萍 13351116219

信誉搬家
居民 公企 大学生搬家 长短途搬运 空调安装
专业拆装家具 钢琴 可开发票 配货物流
道里 15331886393
道外 群力 15904504951
哈西 南岗 香坊 18245175648

退役军人搬家
军人素质，真诚服务，七折优惠，全市各区均可发车
18745057660
18845765103

老年公寓

一元养老公司
招自理、半自理卧床老人、吃的好、住的好、玩的好、照护好、交通便利，配套齐全、药店、洗衣房、食堂、护士站、老年大学、琴棋书画特色班、24小时热水、冰箱、互动电视、无线网络等。哈西红星城3号楼
电话:0451-51025111,13936510333
乘坐57.58.236公交车直达

百业信息

富氧泉负氧离子液
富氧泉负氧离子液诚招全国代理商，负氧离子液使用方便，持久释放负氧离子，含量达5000/cm³净化空气，抗菌除醛，新房净化、学校、办公场所优选。
加盟电话
19845256893

滨牌汽车修配厂
好消息！好消息！(松北区)滨牌汽车修配厂开业了！现承接社会车辆，单位车辆，维护保养、换油、钣金、喷漆、内燃、轮胎、维修。诚招学徒工若干名。
电 话
0451-55339222
13946058868
地址：松北区高科路2号（松北交警队对面）

诚招餐饮行业合作
置换餐饮代金券
电话：13796106320

生活报代理报刊广告代理广告
受理地址：哈尔滨道里区地段街1号生活报一楼阳光大厅
刊登电话：84681180
当天办理，次日见报。登报请通过正规渠道办理，避免经济损失！

《乡村爱情》再无“谢大脚”

于月仙昨日因车祸去世 年仅50岁

生活报讯(综合)2021年8月9号凌晨3时30分左右，著名演员、电视剧《乡村爱情》中“谢大脚”扮演者于月仙，在内蒙古阿拉善发生车祸不幸去世，终年50岁。消息传出后，网友痛惜，《乡村爱情》再也没有“谢大脚”了，圈内人士也纷纷发文哀悼。

据悉，于月仙是在内蒙古拍摄新戏，乘坐的SUV车辆车速过快与路上的两只骆驼发生碰撞，事故造成于月仙伤势过重不幸遇难，司机及其他乘车人受伤。

于月仙1971年4月24日出生于内蒙古自治区赤峰市，毕业于中央戏剧学院表演系92班，天津人民艺术剧院演员。早期于月仙在98版《水浒传》、《生命的祭坛》、《西游记后传》、《走进石锁沟》、《黄河浪》等影视作品中都有过精彩的表现。2016年，曾执导儿童电影《我的无色世界》。其中，在《乡村爱情》系列中，因成功扮演“谢大脚”一角而获得观众的喜爱。

第一时间接受生活报采访

刘流：接受不了，她才50岁啊

生活记者 吴海鸥 王雪莹

8月9日，电视剧《乡村爱情》中“谢大脚”的扮演者于月仙去世的消息曝出后，网上一片震惊。生活报记者第一时间致电本山传媒集团艺术总监刘双平，对方电话始终处于关机状态。随后记者拨通了剧中“刘大脑袋”的扮演者刘流的电话。“我是上午知道的消息，太震惊了，根本接受不了。”正在成都拍戏的刘流，语气中尽显伤感和疲惫。

据刘流介绍，他和于月仙是合作了十几年的老朋友，“年年拍《乡爱》，年年在一起。今年拍完的《乡爱15》，我俩没有对手戏，所以在铁岭也没碰上，最近一次见面还是在春节的时候。”刘流告诉记者，于月仙去世的消息在网上曝出后，自己也接到了许多圈内朋友的电话，“剧中‘王云’的扮演者葛珊珊，刚给我打过电话，问我网上的消息是真的吗？之后马苏和其他演员也都给我打电话确认消息的真假，大家都接受不了这个事情。月仙一辈子待人真诚，演戏踏实，才50岁啊，太可惜了。”目前，有戏在身的刘流已让徒弟们尽快赶往北京，慰问的同时帮忙处理于月仙的身后事。

明星纷纷发文悼念于月仙

小沈阳：“真是不敢相信，小姨一路走好！”

王小利：“这样的离开真的接受不了，亲爱的小姨，亲爱的大脚，一路走好！”

乔杉：“啥毛病都挑不出来的人儿啊，三月份还在机场碰见唠家常，实在太突然了，仙姐啊，一路走好。”

章子怡：“说好的来日方长呢？一路走好师姐！”

吴彤：“噩耗传来，一时之间无法接受，还记得录《演员的诞生》时，月仙姐是当时最年长的选手，但努力和认真丝毫不输年轻演员。上一次聊天还是一年前，当时很遗憾王牌没能邀请到月仙姐，没想到一次的遗憾成了永久的遗憾！走好！”

郭冬临：“太可惜了……安息……”

熊梓淇：“大脚婶一路走好！”

辛芷蕾：“月仙姐……那么好的人，一路走好！”

姜超：“震惊！悲痛万分！一位好姐姐离我们而去了！仙姐一路走好！”

孙茜：“姐姐，希望这不是真的，愿你安好！”

赵本山女儿球球：“仙姨再见，大家都会想你的。”

再见，谢大脚 怀念，于月仙

生活报记者 吴海鸥

3天前，于月仙还在微博转发了自己在《理想照耀中国》研讨会上的发言，主题是《提升艺术修养，讲好时代故事》。谁也没有想到，她的故事，在3天后仓促“收尾”，让人惊愕、痛惜、不舍、难过……

中央戏剧学院科班出身，拍戏近20年，出演过98版《水浒传》、《理想照耀中国》等近百部作品，不过大家真正认识于月仙，还是通过“乡村爱情”系列中的“谢大脚”。这个角色，也让她获得了华鼎奖乡村题材类最佳女演员、老百姓最喜爱十佳电视明星等奖项。

还记得2006年《乡村爱情》第一部热播时，我曾邀请她做客生活报名人热线。那天的她，身穿橘黄色皮衣、黑色靴裤，外加一头大波浪，美丽时尚，与戏中的“谢大脚”判若两人。还记得当时说起这事儿，她哈哈大笑：“这部戏播出后，许多观众看到我都说‘看，这人长得跟谢大脚多像呀’，但很少有人认出我就是谢大脚。”

在当天做客名人热线半个小时的时间里，热线电话一直响个不停，谈者就像和家里人唠家常一样，一点儿都不见外，比如：“你是赵本山的小姨子，接这个角色算是‘走后门’不？”“你是不是就是东北农村人呀，演的可太像了”……这边，于月仙也是直来直往，“我要是不适合，姐夫才不用我呢。很早，家里人都说有机会让我在姐夫的戏里演个角色，结果他一见我就说，‘小仙长得太洋气了，不适合我的戏。’后来他看了我在话剧《圣井》里演的盲人女乞丐，就让我在《马大帅2》中演一个只有11场戏的哑女试试，之后才放心地让我在《乡村爱情》中演的‘谢大脚’。你说，这算‘走后门’不？”读者再问“你岁数是不是挺大了，不方便说吧”，于月仙脱口而出：“我36岁了，这有啥好瞒的。”

如今，言犹在耳，人已不在。

今年，《乡村爱情》已经拍到了第15部，原以为，作为“大脚超市”的女主人，“谢大脚”会一直陪伴我们。

26 生活报 2006-11-16/星期四 YULE 娱乐

做客本报名人热线

“谢大脚”于月仙：

演个农村人给赵本山看

拿赵本山当榜样

演个农村人给赵本山看

“谢大脚”成了名名

世事难料，就像在接演《乡村爱情》之前，于月仙不会想到，中央戏剧学院表演系92班毕业的她，最终凭借泼辣外向的农村妇女“谢大脚”，让大家记住。谁也不会想到，她会在50岁的时候以这样突然的方式，猝然离开了我们。

难受，想哭。惟愿在天堂的你，笑声依然爽朗。