

# 生态上海健身休闲绿道建设的战略构想

吴嘉玲<sup>1</sup>, 平越<sup>2</sup>

**摘要:** 主要采用文献资料法、调查法、访谈法等, 对当前上海市自然性生态休闲资源和社会性生态休闲资源的概况进行了调研和分析, 并结合国外城市生态休闲绿道建设的开展情况, 从规划方案、宣传力度、建设模型等方面提出上海市生态休闲绿道的建设构想。

**关键词:** 上海; 健身; 休闲绿道; 建设构想

中图分类号: G80-05 文献标志码: A 文章编号: 1006-1207(2013)02-0062-04

Plan for Constructing Shanghai Ecological Fitness and Leisure Green Path

WU Jia-ling<sup>1</sup>, PING Yue<sup>2</sup>

(1. Shanghai University of Political Science and Law, Shanghai 201701, China)

**Abstract:** By the ways of literature study, investigation and interview, the article analyzes Shanghai natural ecological leisure resources and social ecological leisure resources. Based on the construction of urban ecological leisure green paths in foreign cities, the article sets forth the construction ideas for Shanghai ecological leisure green path from the aspects of program, promotion and construction models.

**Key words:** Shanghai; fitness; leisure green path; construction idea

随着上海经济的不断发展, 居民收入的不断提高, 健身休闲生活开始受到了人们的更多关注。然而, 伴随着新一轮旧城改造及房地产大开发, 以及快速增长的农村城市化进程所带来的城市对乡村的逐步“蚕食”, 以往近郊环境宜人的乡村正逐步转变为工业设施或新型居民社区, 城市居民生产与生活活动空间的聚居开始高度浓缩。伴随这种改变所带来的一方面是城市规模的日益扩大化, 另一方面是自然环境污染、生态破坏、交通拥堵、居住环境恶化的凸显。同时, 由于物质生活的改善, 生活节奏的不断加快, 人们又日益渴求绿色、安全的休闲场所, 加之上海目前正逐步迈入老龄化社会, 使得人们较为迫切需要一些大众型、专门化的场所从事健身休闲娱乐活动, 以满足业余文化生活。基于此, 本课题首先深入调研当前上海市健身休闲环境概况, 发现在城市高速发展和高密度建筑中, 上海城区居民已经彻底地失去了儿时玩耍宜人的街道、弄堂和小庭院, 安全方便的步行空间和节能环保的自行车道也越来越少, 取而代之的是宽阔气派的车行道。大量的农田与林地被侵占, 城市和郊区的开放空间缺乏连续的系统性组织, 人们只能穿梭于高楼大厦之中, 缺少与自然直接交流的机会。因此, 建设绿道成为了许多发达城市提供开放空间的一种途径。绿道是一个通用的概念, 涉及的范围极广, 它既包括附近的自行车道、荒野中为野生动物季节迁移提供的原生态自然廊道, 也包括新兴的城市滨水景观道和远离城市的林荫小道。这种绿道可以延伸并覆盖整个城市, 将城市郊区与城市中心区相连, 将城市的主要健身休闲游憩资源与城市的绿地系统相连, 并渗透到学校、社区、文化景点以及商业步行街等场所, 可大大提高游憩资源的可及性, 增加线性健身游憩场所, 丰富居民的日常休闲娱乐生活。大力发展休闲绿道建设, 亦可维护当地人文与自然

风光, 切实保护城市生态环境, 为城市居民提供健康、舒适、自然的人居环境, 以及在增加旅游收入、改善投资环境, 为紧急灾害提供避难场所、提升周边房地产价值等方面都具有重要意义。

## 1 研究方法

### 1.1 文献资料法

围绕研究的选题范围, 通过维普与中国知网查阅了 1997—2012 年的国内外相关研究成果近百篇, 其中涉及绿道的基础理论研究、绿道与现代城市发展、绿道与城市居民生活、绿道与城市生态环境保护等各个方面, 同时在课题的研究过程中, 根据研究目的和研究内容的需要, 阅读了有关我国和上海市生态休闲绿道发展状况的书籍和论文等。

### 1.2 调查法

为了解上海市生态休闲绿道的基本情况, 采用了个案调查法以获得相关资料。实地考察了广东绿道建设与管理, 香港滨河绿道建设与使用, 英国绿道建设与发展, 以及上海市宝山区、长宁区、徐汇区滨江等绿地建设项目, 重点分析上海中心城区如静安、黄浦、卢湾等绿地建设状况等, 对比国内外绿道建设发展的历史与现状, 发现上海绿道建设中存在的问题, 并提出上海健身休闲绿道建设与发展的设想。

### 1.3 访谈法

在整个研究过程中, 就本课题相关的问题广泛征求专家、同行的意见与建议, 并与他们研讨, 从中得到许多启发, 对本课题的研究起到重要的帮助作用。

### 1.4 归纳、演绎法

通过对文献资料和调查材料进行归纳分析, 发现问题,

收稿日期: 2013-01-10

基金项目: 2012 年上海市体育社会科学决策咨询研究项目 (TYSKYJ2012017)

第一作者简介: 吴嘉玲, 女, 教授, 主要研究方向: 体育文化与体质健康促进。

通讯作者简介: 平越, 男, 教授, 主要研究方向: 体育社会科学

作者单位: 1. 上海政法学院, 上海 201701; 2. 上海第二工业大学, 上海 201209



并提出解决问题的对策,使本研究的理论性和实用性得到较大提升。

## 2 结果与分析

### 2.1 当前上海市生态休闲资源概况

按国际流行的绿道研究方法可以将上海市生态休闲资源进行如下种类归属和划分,一为自然性生态休闲资源。如

城市的公园、公共绿地及滨河休闲设施;二为社会性生态休闲资源。如各城区的人文历史旅游景点等。

#### 2.1.1 上海市自然性生态休闲资源

##### 2.1.1.1 目前上海市公共生态休闲绿地名称

以静安、黄浦、卢湾3区为例,依据2004年《上海市中心城控制性编制单元规划》,上海市3区城市绿地约110处(见表1)。

表1 上海市3区绿地名称

Table 1 Names of the Green Land in Three Districts of Shanghai

序号	绿地名称	序号	绿地名称	序号	绿地名称	序号	绿地名称	序号	绿地名称
1	人河绿地	23	广场公园	45	西康公园	67	淮海公园	89	丽园公园
2	古城公园	24	南黄绿地	46	南铜绿地	68	重淮绿地	90	制造局路丽园路绿地
3	豫园	25	黄人绿地	47	延铜带状绿地	69	复济绿地	91	永年路绿地
4	新中绿地	26	威成绿地	48	静安公园	70	愚园绿地	92	徐顺带状绿地
5	馆驿绿地	27	延中绿地	49	延富绿地	71	延福绿地	93	徐黄绿地
6	延紫绿地	28	延威陕三角	50	常巨绿地	72	四福带状绿地	94	斜鲁绿地
7	四川南路绿地	29	青南绿地	51	乌华绿地	73	中华路带状绿地	95	打瞿绿地
8	延河绿地	30	静安绿地	52	水南绿地	74	复兴东路绿带1	96	中山南一路带状绿地
9	圆明绿地	31	成都路带状绿地	53	延西绿地	75	复兴东路绿带2	97	鲁中三角地
10	山河绿地	32	九子公园	54	北常绿地	76	董家渡绿地	98	鲁中带带状绿地
11	汉九绿地	33	苏州河沿岸绿地	55	延平绿地	77	中华路南带状绿地	99	南园公园
12	世纪广场	34	康定东路带状绿地	56	康武绿地	78	乔家路绿地	100	鲁日绿地
13	延云绿地	35	新石绿地	57	康余绿地	79	永泰街绿地	101	高雄路绿地
14	延浙绿地	36	新昌绿地	58	陕巨绿地	80	蓬梅绿地	102	汝南街绿地
15	人民路中华路绿带	37	江武绿地	59	陕长绿地	81	尚文路绿地	103	蓬莱公园
16	虎丘绿地	38	江昌绿地	60	淮茂绿地	82	蓬河绿地	104	半淞园路带状绿地
17	北湖三角地	39	昌平路带状公园	61	重南绿地	83	蓬中绿地	105	薛家浜绿带
18	厦浙绿地	40	海淮绿地	62	复兴公园	84	大吉路绿地	106	码头路绿地
19	厦贵绿地	41	北陕绿地	63	绍兴公园	85	林荫路绿地	107	常西带状绿地
20	大观园绿地	42	句容绿地	64	文化广场	86	桑园路绿地	108	苏州河绿带
21	温州路绿地	43	余姚路三角地	65	建重绿地	87	跨龙路绿地	109	外滩沿线绿地
22	人民公园	44	武西绿地	66	太平桥公园	88	丽南绿地	110	黄浦公园

从上述资料可以看出,虽然位于上海中心城区的3区内绿地数量较多,但同时由于3区内居民量的庞大,绿地面积总量进行人均化后,则远远不能满足居民外出健身休闲娱乐的需要。这就势必需要我们开拓思路,围绕现有的绿地总量进行统筹兼顾,加强各绿地之间廊道的建设,提高现有绿地的利用率,扩大居民的人均外出休闲健身面积,满足广大居民日益提高的健身休闲需求。

##### 2.1.1.2 目前上海市公共滨河流布

在整个自然性公共生态休闲资源中,滨河地段及流布即是一种自然景观,亦是由于具备丰富的生态多样性使得城区居民乐于闲暇时段流连忘返。还是以静安、黄浦、卢湾3区为例,3区内的滨河流主要有两条,分别为黄浦江和苏州河。根据2005年上海市颁布的《上海市景观水系规划》提出的“一纵、一横、四环、五廊、六湖”,其中一纵就是黄浦江,一横就是苏州河。同时该规划还提出将连续的滨江绿色开敞空间和从腹地引向江边的绿带组成绿地系统,提高生物多样性,结合公共活动形成开放空间系统,结合交通条件的改善组织步行系统,提高滨水绿带的亲水性。显而易见,倘若将“一纵、一横、四环、五廊、六湖”的河流体系与3区内的绿地组

合成生态休闲绿道,将极大便利周围城区居民进行休闲健身与娱乐。但遗憾的是由于历史原因,苏州河沿岸工厂、居民区林立,建筑密集,河岸两旁道路狭窄,许多河段河床甚至高出附近的道路,改造成本高。加之苏州河属于受潮汐影响较大的城市内河,对防汛的要求较高,难以发展过多的亲水平台。再者由于苏州河流经社区多个行政区域,各区发展各自为政,没有形成整体的发展规划。因此,虽然上海市政府在苏州河治理上花费了较大力量,投入了巨额资金,但其与国外著名的大都市如巴黎的塞纳河、伦敦的泰晤士河等发展建设还有较大差距,随着“上海世博会”黄浦江两岸景观带的开发,苏州河的发展面临被边缘化的危险,而遍布城区的其余大小河浜,由于桥梁、道路等建筑的隔断,也难以有效贯通发挥应有的健身休闲场所的功能。

#### 2.1.2 上海市社会性生态休闲资源

##### 2.1.2.1 目前上海市文物保护及历史建筑单位名称

上海市社会性生态休闲资源主要包括各城区较为知名的历史景点。其中这些景点包括各城区的文物保护场所、古典的历史建筑、历史特色道路等等,根据上海市地方志中所列名录,静安、黄浦、卢湾3区域内的社会性生态休闲资源见表2。



表2 上海市3区历史性文物及建筑名称

Table II Names of the Historical Relics and Buildings in Three Districts of Shanghai

序号	历史性文物及建筑名称
1	《新青年》编辑部、工商学联合会遗址
2	中国劳动组合书记部旧址、刘晓故居
3	中共二大会会址、茅丽瑛牺牲地点
4	《中国青年》编辑部旧址、白云观
5	国共合作国民党上海执行部旧址、文庙
6	上海工人第三次起义旧址、天主教若瑟堂
7	六大后中央机关旧址、小桃园清真寺
8	中共淞浦特委办公点旧址、佛教居士林
9	八路军驻沪办事处旧址、静安寺、静安别墅
10	周公馆、商船会馆、岳阳医院门诊所
11	董家渡天主堂、瑞金二路住宅、汇中饭店
12	东方汇理银行、法公董局、亚细亚大楼
13	永安公司、兰心大戏院、永业大楼、大世界
14	ASTRID 公寓、公共租界工部局、陕南村
15	尚贤坊、震旦大学图书馆教学大楼、永丰村
16	怡和洋行、东正教堂、金城银行大楼
17	沙逊大厦、飞龙公寓、大新公司、诸圣堂
18	南京大戏院、自尔登公寓、泰山公寓
19	大光明大戏院、跑马总会、
20	大上海大戏院、巴黎公寓
21	一大会代表宿舍旧址、刘长胜故居
22	平民女校旧址、上海保安队总部旧址
23	青年团中央机关旧址、劝工大楼遗址
24	老闸捕房旧址、上海总会、培文公寓
25	上海茂名路毛泽东寓所、敬一堂
26	工人第三次起义工人纠察队南市总部
27	三山会馆、韬奋故居、怀恩堂
28	彭湃烈士在沪革命活动地点、圆明讲堂
29	峻岭公寓、茂名公寓、华懋公寓
30	蔡元培故居、城隍庙、先施公司、
31	上海古城墙和大境道观、犹太人总会
32	书隐楼、步高里、圣三一基督堂
33	国泰大戏院、法国总会、新永安大楼
34	法国总会、汇丰银行大楼、梵尔登花园
35	嘉道理爵士住宅、花园住宅、新新公司
36	震旦大学博物馆、宏恩医院、爱司公寓
37	海关大楼、飞霞别墅、霞飞路巡捕房
38	八仙桥基督教青年会、幕尔堂(沐恩堂)
39	西侨青年会、华安大楼、巴黎新村
40	国际饭店、吕班公寓、华业公寓

从以上历史知名建筑列表中可以发现,3区内存在数量众多的历史知名建筑群,但进一步细究各个知名建筑,则又会发现各历史知名建筑相对分散,缺乏快速有效的通道进行一一游览,因此,假如在保持这些历史知名建筑原貌的前提下,对上海市各城区的历史知名建筑进行有效整合,铺设专门的绿色游人行走或骑行通道进行游览,一方面可以大大提升游人的游览兴趣,另一方面亦能在各个畅通的游人通道上扩大游客承载量,同时也能大大促进游人的身体健康和愉悦

身心。

#### 2.1.2.2 目前上海市历史特色道路名称

以静安、黄浦、卢湾3区为例,按照上海市地方志中所列名录,3区域内的历史特色道路主要见表3。

表3 上海市三区历史特色道路名称

Table III Names of the Roads with Historic Characteristics in Three Districts of Shanghai

序号	历史特色道路名称
1	绒线街、金坛路、自来火街、永寿路
2	戏馆街、广东路、天灯弄、盛泽路、
3	王医马弄、化工原料街、丽水路
4	西棋盘街、豆市街、河南中路
5	国货路、正丰街、果育堂街、馆驿街
6	中央商场、沙市一路、蓬莱路
7	北京东路、紫金路、梵皇渡路
8	万航渡路、先棉祠街、东京路
9	永胜路、花衣街、警厅路、典当街
10	金门路、车站路、南车站路、小五金街
11	黄家阙路、磨坊街、竹素堂街
12	平望街、青莲街、青莲街、昭通路、障川路
13	河南中路、湖北路、东棋盘街、国货路
14	广东路、大兴街、服装街、馆驿街、昌化路
15	红木家具街、老街、平济利路、济南路
16	丝茶街、估衣街、福建中路、乔家路、巨籁达路

从上述特色道路的统计资料中可以发现,3区内的特色道路交叉性较弱,但这些特色道路往往又是居民乐于外出游走的道路,由此而论,在这些特色道路上进行创新性构思,在不改变历史特色道路宽度的前提下,试着对这类文化特色道路进行整合链接,让这些文化特色道路进行交叉相接,会在更大程度上激发城区居民外出健身和购物的激情,从而更好地解决城区居民闲暇时间健身娱乐休闲的难题。

## 2.2 国外城市生态休闲绿道建设的开展

### 2.2.1 美国绿道建设历程及发展趋势

美国的绿道规划建设溯源于19世纪的公园规划时期,特点是形成了大批的城市公园和保护区。截止发展到20世纪前半期,出现了绿道建设规划的热潮,特点是以户外开放空间规划为特征。到了20世纪后半期,其绿道建设呈现出多元化特色。但纵观整个美国绿道建设史,主要是经历了3个阶段:一是19世纪的城市运动和国家公园运动。如代表性作品以阿姆斯特德的“翡翠项链”规划。即用一些连续不断的绿色空间——公园道将其设计的两个公园和其他几个公园,以及穆德河连接起来,这16 km长的公园系统被公认是美国最早规划的真正意义上的绿道。二是20世纪的开放空间规划。以开放空间规划为主导地位,辅以联邦政府机构的大力支持,该时期的空间规划呈现出两种特征:第一种是进行了综合性跨州层次开放空间规划。第二种是在该研究中,发展了一整套方法,即著名的“先调查后规划”理论。三是20世纪末绿道规划的出现和兴盛。综上所述,从美国的绿道建设蓬勃兴起到现阶段绿道建设的层级发展,美国整个生态绿道建设逐级递进,由地区层次的绿道规划延伸到市级层次的绿道规划,再到场所层次的绿道规划,逐步形成了覆盖美国大多数城市多



层次绿道网络规划。

### 2.2.2 欧洲绿道建设研究动态

在绿道发展研究动态上,欧洲与美国有相似之处,亦有大相径庭的发展方向。存在差异的原因是欧洲各国历史、文化、社会以及城市发展的迥异导致。欧洲的绿道发展是一个不连续的过程,各国的情况也有千差万别。但总的来说,欧洲绿道建设规划起源于法国的林荫大道,然后是英国绿带的发展。自2000年后,欧洲成立了欧洲生态网组织(The European Ecological Network, EECONET, NATURA2000),主要用于绿色生态保育,其宗旨就是保护景观网络的连通性,保护、增强、恢复关键生态系统,以利于城市居民健身娱乐。因此欧洲绿道网络通常被称为生态网络。目前欧洲主要有两种类型的绿道网络:生态巩固型和生物生态型。这两种欧洲绿道网络目前目标是尽可能通过网络实施生态保育,同时,融合性的纳入生态休闲、健身与旅游业。

## 3 上海市生态休闲绿道建设构想

### 3.1 制定生态休闲绿道建设规划方案,加大政策扶持力度

欲想在上海市各城区推行生态休闲绿道网,以方便城区居民体育休闲与健身娱乐,可以说是一项庞大的系统性工程。这首先需要上海市政府相关部门制定有关绿道建设和管理的法规和标准,并且形成法规保障体系,利用强制管理途径对绿道网系统建设进行规划管理。其次要把绿道网战略工程纳入到生态城市建设重大工程和重点项目中去,如滨河连接绿地及人文历史景观的绿道网建设可纳入到生态上海市建设的重点工程之中去。第三,要加强领导,实行党政一把抓的制度,做到相应承办部门职责明确、分工协作的工作机制。同时实行对绿道网建设的年度考核机制,将建设绿道网目标任务的完成情况列为评价各级政府和干部政绩的重要内容。第四,建立相关组织协调委员会。由于建设生态绿道网是一项跨各城区与不同部门,甚至是跨行业的系统工程,故势必要成立相应的组织协调委员会,对涉及跨区域的绿道网进行统一部署、综合决策,协调各部门、各地区间的行动,进而有效解决生态绿道网建设中的利益冲突问题,形成各区县管理工程相互协调、上下联动、良性互动的推进机制。

### 3.2 倡导“人人参与”绿道休闲健身,加强绿道网建设的宣传力度

在生态绿道网建设过程中,势必要预先让城市居民了解生态绿道网建设的终极目标。为此,要将绿道网建设的科学知识和法律常识纳入宣传教育计划,充分利用电视、网络媒体、报刊以及公交线路宣传栏等新闻媒体,广泛开展多层次、多形式的绿道网建设的舆论宣传和科普宣传,让居民充分清晰掌握整个生态绿道网建设的重要意义及对居民健康生活方式转变的途径,同时,结合生态大都市的环保理念,积极在各区县广泛开展绿道城市、绿道县区和绿道社区的公益宣传活动,倡导人人参与生态绿道休闲健身娱乐,进而提高城市居民关注生态绿道建设的热情。在具体措施上,可尝试设立人人参与的有效机制,且该机制的重点是扩大居民对绿道网建设的知情权、参与权和监督权,使得整个绿道网建设进程迅速深入人心,最终在整个生态绿道建设完成时,便于城区居民以较高的参与热情融入生态绿道休闲健身中去。

### 3.3 生态休闲绿道建设模型设想

作为人口密度较大的大都市,倘若环绕整个上海地区建设生态绿道工程体系,则会在很大程度上改善因人口密度大而使居民闲暇时间“欲出无游”的窘境。如“五一”黄金周期间,由于各城区自然风景的严重匮乏,居民往往在某些所谓“大型”公园内人头攒动、游人如潮,出现公园游客量严重超载现象,像每年“五一”期间顾村公园游客看游客现象。因此,有针对性地将上海市内自然性生态休闲资源和社会性生态休闲资源结合起来,形成条块式的生态休闲健身娱乐巡游体系,对上海市居民休闲健身娱乐而言是意义非凡的。对此,在具体的生态休闲绿道建设模型上,可尝试以下3种建设类型。

第一种为滨河—绿地游憩型绿道建设,这种建设模型利用绿化形成廊道,比如将诸多围绕内外环线旁的绿化带进行开辟,设计成便于居民步行或骑行的绿色通道,同时将滨水绿化带与周边地块的公园绿地相联系,建设成滨水—绿地式的户外生态休闲健身娱乐游绿道,此种绿道严禁机动车驶入。上海的城市发展形成了以内环线、外环线为两大环形区域。以外环线为例,许多路段绿化带已经具备或建成一些休闲健身的公园与步道,面临的难题是要对外环线绿化带整体连接进行统一的规划,解决横向河道和道路造成的连接困难。同时,在交通规划上也要预先进行设计,方便居民到外环绿地进行健身与休闲活动,在做绿道规划时还要考虑到服务设施与应急设施的布局,以及中心城区与外环绿化区域的交通连接,加强居民出行便利,降低出行成本。

第二种是历史特色道路—历史知名景点型绿道建设。该种绿道建设模型在尊重沿线建筑风貌特色前提下,规划保持原有道路的宽度和相关尺度,保护好沿线的保护建筑,包括原有的庭院、绿化、古树名木、有特色的围墙、街道家居、行道树等,拓宽两侧人行步道的宽度,压缩原机道非混合道的宽度,限制机动车的通过,改为自行车道。将历史特色道路连接周边的历史知名建筑,形成居民饶有兴趣的休闲娱乐游的场所。

第三种是组合型绿道建设。即将上述两种类型的绿道建设模型进行融入贯通,形成整个绿道建设网体系,在这种建设网体系中,两种绿道建设交叉相错,方便居民依据自身兴趣自由出入各种休闲娱乐健身场地,大大提升居民闲暇娱乐时间“全景游”动力,最终提高居民的终身休闲健身的意识和促进他们的身心健康水平。

## 4 结论

4.1 在国外城市生态健身休闲绿道建设开展的典型代表主要为欧美各国。纵观整个美国绿道建设史,主要是经历了3个阶段:一是19世纪的城市运动和国家公园运动。二是20世纪的开放空间规划。三是20世纪末绿道规划的出现和兴盛。美国整个生态绿道建设逐级递进,由地区层次的绿道规划延伸到市级层次的绿道规划,再到场所层次的绿道规划,逐步形成了覆盖美国大多数城市多层次绿道网络规划。在欧洲绿道建设研究动态上与美国既有相似之处,亦有大相径庭的发展方向。存在差异的原因是欧洲各国历史、文化、社会以及城市发展的迥异导致。欧洲绿道建设规划起源于法国的林荫

(下转第89页)



文献通报, 2011, 19 (2): 41-42.

- [22] 李锋, 武传钟. 帆船、帆板运动员专项耐力素质训练的实践探讨[J]. 运动, 2011, 23: 22-23.
- [23] 姜丕祥, 姜玉国. 浅谈皮划艇训练专项力量的训练与发展[J]. 现代阅读, 2010, 8: 61-62.
- [24] 郑伟涛, 李全海, 马勇. 帆船帆板运动项目特征与制胜规律初探[J]. 武汉体育学院学报, 2008, 42 (6): 44-47.
- [25] 湛晓安, 胡扬, 田野, 等. 急性低氧暴露对足球运动员甲襞微循环的影响[J]. 西安体育学院学报, 2007, 24 (4): 80-84.
- [26] 湛晓安, 胡扬, 田野, 等. 急性低氧暴露对足球运动员甲襞微循环影响的实验研究[J]. 山西师大体育学院学报, 2007, 22 (1): 135-138.
- [27] Wood SC, Doy le MP, Appenzeller O. (1991). Effects of endurance training and long distance running on blood viscosity [J]. *Med Sci Sport Exerc*, 23( 11) : 1265-1269
- [28] 扈盛, 谢雪峰. 不同运动水平运动员甲襞微循环的观察[J]. 中国运动医学杂志, 2001, 20 (2): 209-210.

(责任编辑: 何聪)

(上接第65页)

大道, 并已形成以英国健身绿道发展模式为蓝本, 拓展成为以文化旅游、健身休闲为一体的绿道发展理念。

国内发展以广东省城际绿道贯通代表了国内绿道发展的前沿, 江浙、胶东沿海、四川等省市的绿道建设已经形成一定辐射效应, 各地绿道规划与建设热情高涨。国内的绿道研究也从理论研究逐步转向绿道建设设计、使用维护等实用领域, 绿道的健身功能、休闲功能正上升到健康城市建设, 文化发展, 以及精神文明建设的层面, 绿道建设方兴未艾。

**4.2 上海市生态休闲资源主要归为两类:** 一为自然性生态休闲资源, 如城市的公共绿地及滨河; 二为社会性生态休闲资源, 主要包括各城区较为知名的历史景点。其中这些景点包括各城区的文物保护场所、古典的历史建筑、历史特色道路等, 大力发展绿道建设, 将上述这些文化与生态资源利用绿道进行连接与整合, 将有效加强上海文化资源与生态环境的保护, 提升城市文化品位, 提供居民健身与休闲场所, 为最终将上海建成健康城市奠定基础。

**4.3 上海市生态休闲绿道建设设想有:** 制定生态休闲绿道建设规划方案, 加大政策扶持力度; 倡导“人人参与”绿道休闲健身, 加强绿道网建设的宣传力度; 生态休闲绿道建设模型设想有: 滨河—绿地游嬉型绿道建设、历史特色道路—历史知名景点型绿道建设、组合型绿道建设。

#### 参考文献:

- [1] 骆天庆. 近现代西方景园生态设计思想的发展[J]. 中国园林, 2000. 16(3): 81-83.
- [2] 刘滨滨, 余畅. 美国绿道网络规划的发展与启示[J]. 中国园林, 2001(6): 7-81.
- [3] 韩西丽; 俞孔坚. 伦敦城市开放空间规划中的绿色通道网络思想[J]. 中国园林, 2004 (5): 7-9.
- [4] 张晓佳. 英国城市绿地系统分层规划评述. 风景园林[J]. 2007. (3): 74-76.
- [5] 王亚南, 张晓佳等. 基于遗产廊道构建的城市绿地系统规划探索[J]. 中国园林, 2010 (12): 85-87.
- [6] 李国岳, 等. 珠三角绿道体育发展的社会心理研究[J]. 军事体育进修学院学报, 2011. 30 (10): 23-25.
- [7] 洛考考米尔, 等. 法国及其绿道概念, 孰新, 孰旧? [J]. 中国园林, 2011 (3): 55-58.
- [8] 关伟锋, 等. 绿道及其在城市建设中的作用[J]. 西北林学院学报, 2012. 27 (3) 238-242.
- [9] 谭少华, 等. 绿道规划研究进展与展望[J]. 中国园林, 2007. 23 (2): 85-89

(责任编辑: 陈建萍)