

Citywalk

# 用一种很新的方式认识杭州

**记者曾晨路报道** 徒步穿梭于城市街巷,探访历史留存,寻访隐匿的老建筑,品尝藏于旧街区的美食……今年以来,Citywalk(城市漫步)悄然兴起,并拥有了大批年轻的拥趸。在他们看来,这是年轻人认识城市,了解厚重历史,感受当地人生活的方式,饮食文化的方式,也是与年轻人标榜与众不同的一面新旗帜,更是新理性主义消费观的一种表现。

## 用脚步探索过往

杭州有“欲把西湖比西子,淡妆浓抹总相宜”的西湖,有以“一曲溪流一曲烟”闻名的西溪湿地等一众著名景点……但在热爱Citywalk的年轻人当中,这些著名景点是固然值得一去,但他们更喜欢用随意和无目的旅游方式来深度体验城市,真实了解城市的历史与文化、变迁与创新。

“不在乎去的地方有多知名,更重要的是真正深入城市街道,在人少的街巷、在弄堂口的美食里去感受那份与众不同。”江左是Citywalk爱好者,在他看来,Citywalk与传统的旅游有本质区别,旅游更多的是选择知名景点,以到此一游的方式表明自己来过,Citywalk则侧重体验感与参与感,会选择小众线路,目的性不那么强。他常常利用空余时间来探索杭州这座城市,并在小红书上发布喜欢的线路。他最为推崇的是由富义仓、香积寺、大兜路历史街

区、拱宸桥、桥西历史街区(博物馆)、小河公园、小河直街串起的大运河沿岸Citywalk线路。也正是在这条线路,让人们对活着的世界文化遗产京杭大运河有更为具象的认识。始建于清光绪年间的富义仓,它是大运河漕运文化中重要的仓储设施,用于存储稻谷,当前仍保留了历史的基本格局。透过富义仓可以窥见历史上漕运制度、米市、仓储和码头装卸业等经济业态的发展、繁荣景象。屹立于京杭大运河南端的拱宸桥,则见证了杭州倚河而兴,站在桥上,回首全国南北货在此集散的历史,看现代城市繁华,别有一番滋味。

研究生在读的“超级大黄鱼”喜欢旅行以及探索城市文化,她在小红书上不仅分享杭州Citywalk线路,也分享上海、深圳等城市Citywalk线路。在她看来,Citywalk可以让她看到城市的“里子”,在历史遗存中触到城市发展的脉搏,在旧街巷的烟火中了解当地人的生活,而不仅停留在著名景点这些“面子”上。在她分享的吴山Citywalk线路中,十五奎巷最让她印象深刻——那是一条老巷子,脚下是曾经的太庙,沿着石阶向上便是吴山景区,巷子里可以看到原汁原味的杭州生活。杭州最大的特色是自然与人文的完美结合,很难找到一个现代发达的城市,像杭州这样,市中心有山有湖有寺庙。”通过Citywalk,她对这座求学5年的城市有了更深厚的感情。

旧时的皇城腹地,凤凰山脚下的馒头山社区也是杭州Citywalk绕不开的地方。“街巷错落分布,古代寺庙、传统民居、文创园区、现代建筑等各有不同的社区肌理,会带来多元的空间形式感知。”“超级大黄鱼”说,那里还隐藏着许多具有代表性的杭州私房菜老店,有的老店只有小小一块地方,没有花哨的招牌,靠的是老板对食材的

## 用味蕾感知文化

有人说,爱上一座城市,从爱上它的味道开始。在众多杭州Citywalk线路中,吃是跳不过的一环。隐匿于老街巷角落的葱包桧、菜市场里现炸的酥鱼、小资情调的咖啡馆,等等。这些夹杂着浓浓杭州风情、包含人情故事的美食,让人落胃、暖心。

在江左推荐的杭州Citywalk市井&文艺线路中,特别提到了大马弄和中山南路美食街。他称大马弄是全杭州“活”的一条街,车水马龙,还有酥鱼、卤大肠、素烧鹅、油墩儿等许多美食;在中山南路只需要做一件事,那就是吃,游埠豆浆、葱包桧、面馆……一天都吃不完。“在漫游吴山景区时,看到了大马弄这样一个菜市场,那是我之前没有体验过的杭州市井文化。”“超级大黄鱼”被酥鱼、鱼圆等本地美食所吸引,也在品尝众多美食中感受文化积淀。比如杭州传统小吃葱包桧,源自南宋,与民族英雄岳飞有关,通过这样的小吃表达老百姓对秦桧夫妇的憎恨。

“超级大黄鱼”说,那里还隐藏着许多具有代表性的杭州私房菜老店,有的老店只有小小一块地方,没有花哨的招牌,靠的是老板对食材的

挑剔、精湛的手艺和当地人的口口相传。

除此之外,Citywalk在年轻人中盛行,亦是消费主义之下的理性回归。“除了精致低碳环保简约中引领都市生活时尚这种理由之外,更多的是回归理性消费后的一种新生活方式。”“超级大黄鱼”坦言,当年轻人没有太多的钱去远方旅游,Citywalk这种靠腿和眼睛体验的旅行非常适合她这样的学生党和手头紧的打工人,走走停停,简单地吃喝,便能在慢节奏中探索城市,重新了解城市。

正如很多Citywalk博主介绍中说得那样,Citywalk可以“平平无奇”,但它的乐趣就在于遇见一只流浪猫、发现几个苍蝇馆子、喝到一杯香浓的咖啡……它们不一定被大众所关注,却能激起我们的回忆或共鸣。

# 新

# 生

## 女性专属健身房: 不再恐惧被“凝视”

的努力约是男性的14~17倍。我们提倡大家增肌、减脂、增加肺活量,久而久之自然能减肥,运动是最好的医美。”

在500多平方米的场地里,炮筒、壶铃、划船机、跑步机、普拉提核心床、史密斯机、卧推架等设备应有尽有。针对上班族久坐造成腰椎、颈椎负担的问题,林丽丽不建议直接上跑步机,这样会对女性膝盖造成损伤,她更推荐划船机,在保护髋关节和腰椎的同时让四肢运动,还能提升心肺功能。

课程设置上也尽显女性友好。练胸、美背、瘦腿、美肩、打造马甲线、普拉提塑形等课程,还有针对孕妇锻炼、产后修复的课程,女性想变美的小心思基本都能满足。

### 女性社交平台

希腊神话中,智慧女神的名字是Metis。林丽丽以此为店名,希望女性拥有健康和智慧。她在创业和经营的过程中也充满了独到的思考和见解。

“经济水平提高和越来越多女性健身意识‘觉醒’,让我们这个小众的业态红火起来。”林丽丽相信,女性专

属健身房行业未来是一片蓝海。

在“她经济”领域,一个有特色、定位明确的标签至关重要。“Metis Fitness”被赋予的标签是女性社交平台。

这一点在其装修上体现得淋漓尽致。林丽丽选择克莱因蓝和静谧灰作为装修和灯光的主色调,摆设、器材多选用黑、灰、红为主色的产品,整体十分协调,“好的环境能吸引‘颜控’群体和爱好自拍的群体。”她甚至专为爱拍一族装修了墙面打卡墙,有的是摆放一整面墙的公仔,有用LED灯发光字在墙上写鼓励话语,出片率相当之高。学员们的打卡照、健身日记照分享到互联网上,对健身工作室来说正是一波好营销。

在茶歇区,柔软的沙发和小巧的圆桌可以让女孩们在健身前后闲聊一番。浴室外专设化妆区,有卸妆水、眉笔、眼影、腮红、美妆蛋等全套的护肤化妆用品、用具,都市丽人可以美美地来、美美地走……林丽丽相信,这些附加服务可以更好地为女孩们营造一个健身、休闲、交友的多功能社交平台。



化妆区有各类护肤、彩妆产品。记者程雪 摄

## 杭州Citywalk线路推荐

1 线路:五柳巷—德寿宫—胡雪岩旧居—望仙阁—十五奎巷—大马弄—中山南路

路程:4.3km左右

时长:3.5h左右

亮点:

- ✓看宋式宫廷生活的审美意趣
- ✓赏西洋建筑与东方古典的结合之美
- ✓俯瞰西湖及杭州城区
- ✓杭州传统民居建筑
- ✓寻味杭州小吃

2 线路:八卦田—凤凰亭—老玉皇宫—玉皇山—吴越郊坛—八卦田环线

路程:6km左右

时长:3h左右

亮点:

- ✓俯瞰八卦田
- ✓探秘紫来洞耶稣光
- ✓玉皇宫神奇老藤蔓
- ✓福星观俯瞰西湖滨江景

3 线路:岳庙—新新饭店—西湖博览会博物馆—坚匏别墅—宝石山保俶塔

路程:2.5km左右

时长:3h左右

亮点:

- ✓宝石山俯瞰西湖
- ✓民国建筑群
- ✓浪漫梧桐大道

记者程雪

“去健身房被人盯着看”是多少女性去健身房的阻碍?如果一家健身房从教练到学员都是女性,会更好吗?不用担心可能出现的异性审视的目光;洗手间里提供女性常用的洗护用品;所有的器械和训练方式都更适合女性的生理条件……随着越来越多的女性走入健身房,女子健身房这种小业态也火了起来。在杭州就有一家专门为女性打造的健身房。

### 找回了久违的安全感

当一名女性走进一家普通健身房,她最先思考的既不是上什么课,也不是有没有减重,而是今天穿什么?

若选择长衣长裤,就必须忍耐运动过程中无处排解的臭汗和闷热;若选择清凉穿搭,再碰巧拥有一个好身材,势必十分“吸睛”。

令很大一部分女性感到不适的是这份吸引力,无论来自男女,无论出于羡慕还是其他原因,单单这种凝视足以“吓”跑女客户。

“Metis Fitness”主人林丽丽说,“女性天生敏感、柔弱,需要给予更多的关注和呵护。我们的健身工作室,只招收女学员,只聘请女教练,只专注女性需求、照顾女性隐私,让女孩子有满满的安全感。”

“Metis Fitness”女性健身工作室位于杭州未来科技城丽水大厦一楼,既不沿街,也没有明显Logo,让它

看起来有些“朴素”。

当步入其中便会惊喜地发现别有洞天。克莱因蓝和浅灰色相结合的ins风空间里,有专为社交而设的茶歇区,有写着“不用看日月,你就是星辰”的打卡墙,就连去个洗手间都能找到补妆区,细节感拉满,随便一拍就很出片。

最吸引顾客的点在于这里只招女学员、只有女教练,课程设置和健身器械全为“她需求”。目前,这里活跃学员超过130人,几乎所有人都奔着“女性专属”的招牌而来。

“跟着男教练上课,无意的肢体触碰让人觉得不舒服。而且我身材不好,穿运动内衣健身怪不好意思的。”学员瑶瑶曾辗转多家健身房,无一例外地都中途放弃了。直到来“Metis Fitness”,她才找回久违的安全感,“老板、教练、学员都是小姐妹,终于实现穿衣自由啦!”

有调查发现,67%的女性在健身房锻炼时普遍有“害怕”的感觉。对此,有专家解释,去健身房是一种社交体验,意味着它承载了社交带来的所有潜在收益,但也带来了所有的恐惧和焦虑。在健身房里,我们可能觉得每个人的目光都在注视着我们的一举一动。

### 女性专属力量训练

其实上世纪60年代,女性健身房就已经出现。彼时的女性健身房,重点仍在减肥和社交上,并未真正做到健身。而如今,身材标准以及固有思维不再被束缚,在国外,越来越多的女性开始对力量训练更感兴趣。林丽丽说,在杭州由于传统健身房的“撸铁”区往往被肌肉男“占领”,女性出于不愿意与男性一起练,怕变成“金刚芭比”、不懂增肌的重要性等原因很少主动进行力量训练。

实际上,女性的力量训练有助于增肌,长期坚持还能塑形。“Metis Fitness”主打课程就是女性专属的力量训练。林丽丽常常纠正学员的错误观念,“普通人‘撸铁’不会分分钟练出肌肉,哪怕是练到同样重量,女性付出

林丽丽正在“撸铁”。  
记者程雪 摄

## 编者按:

随着人们对品质生活的追求,近年来各种“新生活方式”不断涌现,不论是深入城市肌理,探寻城市风景之外的人文之美,还是借助旅游演艺、剧本杀等沉浸式项目,获得旅途新体验,近年来的旅行趋势,正摈弃走马观花的观光,而转向深度且沉浸的心灵触动与感官全开。

与此同时,在女性消费赛道,越来越多的女性愿意积极尝试新的生活方式、新的消费形态,去触碰那些稍微踮踮脚就能够着的更好的生活。

