

# 行山滌塵俗 樂享新路線

## 居深港青張奕萌：偏愛有科技感綠道線路



戶外徒步運動(港稱行山)以其運動方式輕鬆自由,有助於緩解壓力、鍛煉心性等優點,深受青年喜愛。對於喜愛親近大自然的「90後」港青張奕萌來說,亦是工作之餘的主要消遣。每到周末午後,他就會出現在深圳各大徒步點,既享受了大自然美景的「精神療愈」,還交到了不少摯友,甚至女朋友也是在徒步中結識的。

●香港文匯報記者 郭若溪、特約通訊員 黃玉文 深圳報道

香港中文大學碩士畢業後,張奕萌曾輾轉北京、南京等地工作,後來經過工作和家庭的多番權衡,最終選擇留在了深圳,從事公關工作。「(粵港澳)大灣區工作機會更多,也離香港近,能夠照顧家人。」

張奕萌愛好徒步已五六年,讀書時就經常和同學結伴打卡香港的麥理浩徑,自從去年定居深圳後,便開始探索深圳的徒步路線。「剛開始去的地方比較簡單,東部沿海棧道、東西沖海岸線穿越等,是一些大眾化的線路。今年開始和內地的『驢友』們打卡體驗一些有科技感的綠道線路,譬如淘金山綠道就很特別。」當他得知香港文匯報記者對他提及的淘金山感興趣,立刻發出邀請,「周末可一起去淘金山徒步。」

### 「海綿型」綠道 下雨不濕鞋

一個夏日午後,香港文匯報記者在淘金山綠道翠蔭驛站停車場見到了張奕萌。出發前,他詳細介紹了將要行經的路線,全長7公里左右的步道,會有多個可供觀賞風景的觀景台,像風鈴溪谷、棲霞驛站、湖山在望等,張奕萌如數家珍。「我很喜歡我們腳下這綠道,它最大的特點就是科技感十足,比如可以用手機下載『綠道App』來告訴我們綠道具體狀況,並隨時播報淘金山綠道的天氣變化,好似自己與自然之間有了『夢幻聯動』。」

「你知道麼?即使下雨天在這裏徒步,我的球鞋也不會濕。」張奕萌說,足下的升級版「海綿型」綠道通過運用雨水種植池、滲透性鋪裝、濾水草帶和景觀窪地等一系列雨水鏈設計構成,更適合深圳這個多雨水氣候的城市。

### 交內地「驢友」學用新奇App

行至「湖山在望」觀景台,深圳水庫和梧桐山便收入眼底。張奕萌覺得在這裏俯瞰山水,是觀賞深圳水庫的最佳角度,「我感覺大自然和人工景觀在這裏異常貼合,簡直設計得天衣無縫。」公關工作的性質,使得他下班後飯局頗多,在這裏小憩一會兒,欣賞一下湖光山色,給大腦放放空,減減壓,負面情緒都能釋放很多。「很多人都喜歡在Spa店放鬆身心,我就來這裏接受美景的『治療』,算是一個精神『按摩』吧。」

徒步不僅鍛煉身體、放鬆心情,還能廣交好友。張奕萌曾自行報名「驢友團」穿越過東西沖海岸線,一開始基本上大家都互不認識,但因為一個行程會有團結合作的部分,比如攀登礁石的過程中免不了需要互相幫助,休息時也會聊天和互相分享食物,行程結束後大家都成了朋友。為了取得更好的體驗,張奕萌還特意向內地「驢友」們學習下載了各種用於戶外徒步的App小助手:有用來跟蹤自己戶外軌跡的「兩步路」,有查看天氣的「windy」,用來辨識花草植物的「形色」和預告雲海、朝晚霞出現概率的「莉景天氣」。「在香港,很多內地App是無法下載的,有些體驗很有意思,感覺學到了不少新東西。」張奕萌說。

### 深圳 經典徒步路線



#### ◀東部沿海棧道

長度:19.5公里左右  
難度:難度中等,適合大多數人  
特點:世界最長濱海棧道;最全美景觀賞路線推薦:鹽田食街→金色海岸→小梅沙→小梅沙海洋公園→釣魚場→揸仔角

#### ▶東西沖海岸線

長度:4公里左右  
難度:難度較大  
特點:深圳最美海岸線;一半山路,一半沿海岸線



#### ◀海柴角山海穿越

長度:16公里左右  
難度:路況複雜,難度大  
特點:深圳迎接日出最早位置;在山與海岸線之間來回穿越可感受原始鄉村氣息

#### ▶三水線徒步穿越

長度:20公里左右  
難度:難度大,路線長,考驗徒步者的行走能力和負重能力  
特點:全程較長且不平坦,最考驗體力;夏季的難度最大,因為沿途無補給,徒步者需負重至少兩升的水



## 行至羊台山 常懷家國情

除了徒步淘金山綠道,張奕萌對羊台山大環線也情有獨鍾。位於寶安、龍華和南山交界地帶的羊台山,是深圳西部的最高峰。抗日戰爭時期,當地人民和東江縱隊上演了震驚中外的「勝利大營救」,從淪陷的港九孤島救出了茅盾、何香凝等著名愛國人士,羊台山森林公園正是當年寶安根據地的所在。如今這裏矗立起了一座勝利大營救的巨型雕塑。而「羊台豐翠」也是深圳八景之一,多條戶外徒步及爬山路線吸引着大批旅客。

張奕萌的爺爺曾參加過反法西斯戰爭。在爺爺的耳濡目染下,張奕萌對東縱抗日歷史熟悉又印象深刻,每每徒步至羊台山上山頂,微風吹過,和爺爺相處的點滴記憶盡在眼前,彷彿還能聽見爺爺講故事的聲音。

### 偏愛原始山徑 風景更獨特

羊台山有四個登山口,與較成熟石階線路不同,張奕萌徒步羊台山選的是人跡罕至、風景獨道的「野路線」,「我不太喜歡台階路,從西麗王京坑村方向進入,走的就是較為原生態的野路。」張奕萌興致勃勃地分享着自己的攻略技巧——沿着土路,經過荔枝樹和芭蕉樹,徒步半個小時可見小溪,之後就能看到有個重要的岔路口,左側是光禿禿的土坡,右側是比較陰涼幽靜的林蔭小路。

「這時雖然幽靜的小路比較誘人,但一定要選左側土坡,否則去了右側最後也還是要折返回到岔路口的。別問我是怎麼知道的。」張奕萌說完大笑起來。在岔路口爬上土坡後,就是沿着山脊線一路爬坡了,直走大概40分鐘會抵達山脊線的山頂,在抵達山頂前會從巨石的縫隙裏穿過,還會看到酷似大象的巨石,最後到了山頂就可以眺望大小羊台了,天氣好時還能看到附近的高樓大廈。



●張奕萌(前排右二)和夥伴們在大浪文化公園「勝利大營救」雕像前合影。  
香港文匯報特約通訊員黃玉文 攝

# 港大深圳醫院神經醫學 引入京港頂級專家團隊

香港文匯報訊(記者 郭若溪 深圳報道)港大深圳醫院2日舉行神經醫學中心開科儀式,該院宣布正式引進李勇傑教授團隊及潘偉生教授團隊,成立神經醫學中心,將實現神經內科、神經外科、疼痛科等全病種覆蓋,為患者提供一站式的診斷和治療。

此次加盟港大深圳醫院的神經外科團隊領軍人物均為內地及香港神經外科領域頂級專家。其中,李勇傑教授是中國第一台「細胞刀」手術的實施者,專長是神經系統疾病的診療,擅長領域包括帕金森病、震顫和各種慢性疼痛等。他也是首都醫科大學宣武醫院功能神經外科主任。香港大學醫學部外科系的顧問

醫生潘偉生教授和團隊專長於腦及脊椎外傷基礎及臨床研究、腦及脊椎腫瘤基礎及臨床研究及腦監察。

據介紹,該院神經醫學中心將提供一站式的精準化、綜合性服務,包括從急性病的快速反應(腦卒中和外傷)到慢性疾病(慢性疼痛)的長期治療計劃;從先天性疾病(如發育障礙和腦癱)到老年性疾病(帕金森病和震顫症)的診治;從腦脊髓

腫瘤到神經系統功能性紊亂(如癲癇等);從常見疾病的標準化處理到複雜疾病多學科合作的疾病中心、專科門診等。

國際標準的先進醫療儀器設備是神經醫學中心開展一流工作的基礎和保障。在共享港大深圳醫院的MRI、CT、DSA等大型醫療儀器設備的同時,港大深圳醫院神經醫學中心還配備了精密的診斷和治療設備,如視頻腦電圖、手術顯微鏡,術中O

型臂、神經導航和機械人(計算機輔助手術系統)等,使診斷、治療和手術更加精準。

### 新療法「磁波刀」免做開顱手術

據了解,該中心還計劃引進磁共振引導的超聲聚焦治療,利用磁力波動以「無創」方式進行腦神經手術。港大深圳醫院神經醫學中心主任李勇傑教授表示,「磁

波刀」是全球最先進治療方式之一,可用於前列腺癌、子宮肌瘤等婦科或者腫瘤領域,神經外科領域主要用於特發性震顫和以震顫為主型帕金森病,整個過程無需開刀、鑽孔或開顱手術,無植入物,副作用極小,「以往開顱需要至少住院十天,現在一個門診手術搞定。」

港大深圳醫院院長盧龍茂表示,港大深圳醫院不僅全力推動公立醫院改革創新,也致力於打造面向國際的高水平醫院。他說,醫院目前開設了心血管醫學中心、神經醫學中心、腫瘤醫學中心、骨科醫學中心和生殖與產前診斷醫學中心,擁有一批來自香港和內地的優秀專家,提供高水平的專科治療服務。