



当健身开始在农村流行

沈月明



新民眼

本月是上海市“农村移风易俗主题宣传月”。一直在城市生活，到月底才了解，原来各涉农区推出了一大批主题宣传活动，涉及家庭家教家风建设、乡村基层治理、城乡精神文明融合发展等众多内容。我家族中的绝大部分人都生活在上海郊区，知道这样的宣传非常必要。

如今农村人的生活理念和生活方式与城市人越来越接近，特别是年轻一代。一些曾经只在城市里流行的事物，近些年已悄然“平移”乡村，比如健身。我的妹夫热衷于游泳、跑步等运动，还办了健身卡。我有一个

远房的堂姐，住在松江的镇上，每晚是广场舞的领舞。周末她是一支郊野骑行队的队长，四方欢聚打卡上海各美丽乡村，一日飞驰上百公里不在话下。

运动对上海农村人来说仍然是比较新鲜的事物。以前的农民日出而作日落而息，哪还需要锻炼？而如今已很少从事体力劳动的新农人，能以运动强健体魄、充盈内心，真是可喜的现象。

还有一个新风尚是旅游。以前从不出门的妹妹这些年时常去外地旅游，而她的女儿今年一个暑假去了两个地方。旅游近年来在农村人中十分流行。见识大好河山和各地人文，丰富了生活，陶冶了性情。

旅游在我父母一辈及更早的农人中是

不存在的概念，超过一天的娱乐几乎是不可想象的。他们眼里似乎只有干不完的农活、做不完的家务。年轻一代的郊区人，敢于对标“城里人”的生活方式，追求更美好更丰富的生活体验，正是时代的进步。

但移风易俗在乡村仍有大力提倡的必要，一些陈腐的陋习还在贻害很多人。其中之一是赌博。有的是搓麻将，这在农村老人中尤其流行。这些老人如今不需要种田，事实上也无衣食之忧，但尚未养成健康的生活方式和兴趣爱好，搓麻将便成了打发时间的优先选择。很多人玩牌成瘾严重影响了家庭和谐，久坐和乌烟瘴气的环境也损害了健康。

还有一种亟待改变的陋习是酒席的浪费。虽然近年乡村酒席的频次已经大为减

少，比如以前办婚事总要请的“过门酒”基本省略了。办丧事，三七、五七、七七基本不再置办酒席。而且结婚这样的农家头等大事，婚宴基本集中在两天里完事，真正的大餐也只有一顿。但有一个陋习还没克服，那就是铺张的菜肴。每次我吃乡下的酒席，一个让我全程焦虑的事就是怎样把新来的盘子堆上去而菜不会翻掉。从冷盆、热炒到点心，总要30道以上，根本来不及吃，也不可能吃完。

总体来说，随着文化程度的提升和居住、工作、生活方式的改变，上海郊区人的价值追求、生活理念正变得越来越健康，越来越阳光。也希望更多农村人摆脱“人情”和“面子”的束缚，跳出终日打牌等不健康娱乐方式的泥潭，拥抱更文明、更轻松、更美好的生活。

专类园、冷温室、空中栈道、沉水栈桥…… 上海植物园北区后天迎客

上天入地 探秘“上海大花园”



登上空中栈桥看树冠



穿过沉水栈桥赏睡莲

本版摄影 记者 周馨



对岸的“大眼睛”冷温室

8个专类园各有特色，还填补了上海乃至国内空白；四季花卉按区域种植，春夏秋冬轮番变“花旦”；空中栈道可看树冠，沉水栈桥可赏睡莲，上中下三层游线丰富游园体验……

9月28日，历时3年建设的上海植物园北区试开放，准备迎接中秋国庆长假大客流。昨天，记者提前探营，琳琅满目的奇花异草和“水陆空”全方位观赏角度，形成了北区独特的游憩体验。

专类园填补空白

从南区过河走进北区，眼前豁然开朗。与树木密度较高的南区相比，北区树木疏朗，草坪如茵，湖面开阔，布局和建筑都颇具现代感。

据了解，北区新建了8个专类园，包括冷温室、球宿根植物园、鸢尾园、苔藓园、地中海花园、岩生植物园等。园艺展示以珍稀濒危植物、乡土植物和特色观赏植物保育为重点，共有2400种(含品种)。

其中，地中海花园和暂未开放的苔藓园填补了国内专类园的空白。走在地中海花园，身边是蓝白色调的铺装，园内展示的21科52种(含品种)植物，通过几何形台地、规则式种植及冷色系的旱地花境，展现出多样的地中海风情。

常年保持十几摄氏度室温的冷温室，是上海首座。其中的山地植物馆，以喀斯特地貌的生境植物为主，比如苦苣苔、秋海棠等。

另一座亚高山植物馆，则收集了网脉鸢尾、高山杜鹃、云南山茶等植物类群。不过，冷温室尚未完全建成，待明年正式开园后才能“一睹芳容”。

水陆空观赏游线

走在北区，“水陆空”全方位的观赏游线，别有一番意趣。空中栈道盘旋而上，走在栈道上，高大乔木的树冠都看得清清楚楚。空中栈道做得也很讲究，遇到原地保留的大树会拐弯，还特地为一根探身而出的树枝锯短了围栏。

通往苔藓岛的路上，新建了一处沉水栈桥，低于两侧水面一米多。走在嫩绿色的栈桥上，视线恰与湖面齐平，原本只能远观的睡莲等水生植物，如今都近在身侧，连花瓣叶片上的脉络都清晰可见。

陆地游线被划分为春、夏、秋、冬四个区域，季季有景。水域面积3.5公顷，湖中荷花

仍在摇曳，驳岸斜入水中，为两栖类动物留下上岸“通道”。对岸的冷温室倒映在湖面上，犹如一对圆圆的眼睛，它的每片玻璃曲率都不相同，只能量身定制。

值得一提的是，北区还保留了不少曾经的记忆。北区原址是苗圃和生产区，改造中4号门沿线区域有不少植物被保留下来，比如，入口处的三棵悬铃木和两棵北美红杉。“现场保留乔灌木450棵，在场内地内移植的有330棵，加起来共780棵。”相关负责人告诉记者。

在主入口处还有5栋新建筑，将承担综合性服务功能。1号楼是文创空间，设置游客问询处，2号楼主要功能是植物艺术展示，3号楼主要承担游客服务功能，4号楼将引入咖啡及轻餐饮，5号楼将打造成自然教育体验中心。

试开放免大门票

记者获悉，北区建设面积共22.24万平方米，2020年8月动工。目前改扩建主入口服务区、园艺展示区已基本建成，秉承“边建设边开放”的原则，试开放面积为14.3万平方米，试开放范围北至罗城路、南至张家塘港、东至黄婆庙河、西至岩生植物园及观赏草园，

所有游客“免大门票”入园。

园方表示，北区总体设计定位为“上海大花园”，呈现四方面特色：因地制宜，强化生境保护；突出特色，提升收集能力；创新理念，打造沉浸式互动体验；拉高标杆，提升科研能力。北区建设过程中，对标国家植物园创建提标升级要求，围绕“国内领先、国际一流”，在科研保育区新建了科研中心及引种温室，提高了植物园基础科研设施支撑能力，增强了引种保育空间研究功能。

“植物园的功能包括科研科普和收集种质资源，在为大家提供游憩空间的同时，也会有保护保育空间。细心的游客会发现，北区树木密度较低，除了想让每棵树都能长成它自己想要的样子外，也为今后的引种展示留下更多空间。”上海植物园园长严巍说。

需要提醒市民的是，试开放期间，展示区两座展览温室和苔藓园以及科研保育大棚、迁地保育苗圃等区域，因专类植物生长恢复、引种保育需要，暂不对外开放。5幢建筑中也只启用2号楼、3号楼及3座室外厕所。此外，周边停车资源紧张，建议绿色出行。

本报记者 金旻隼