

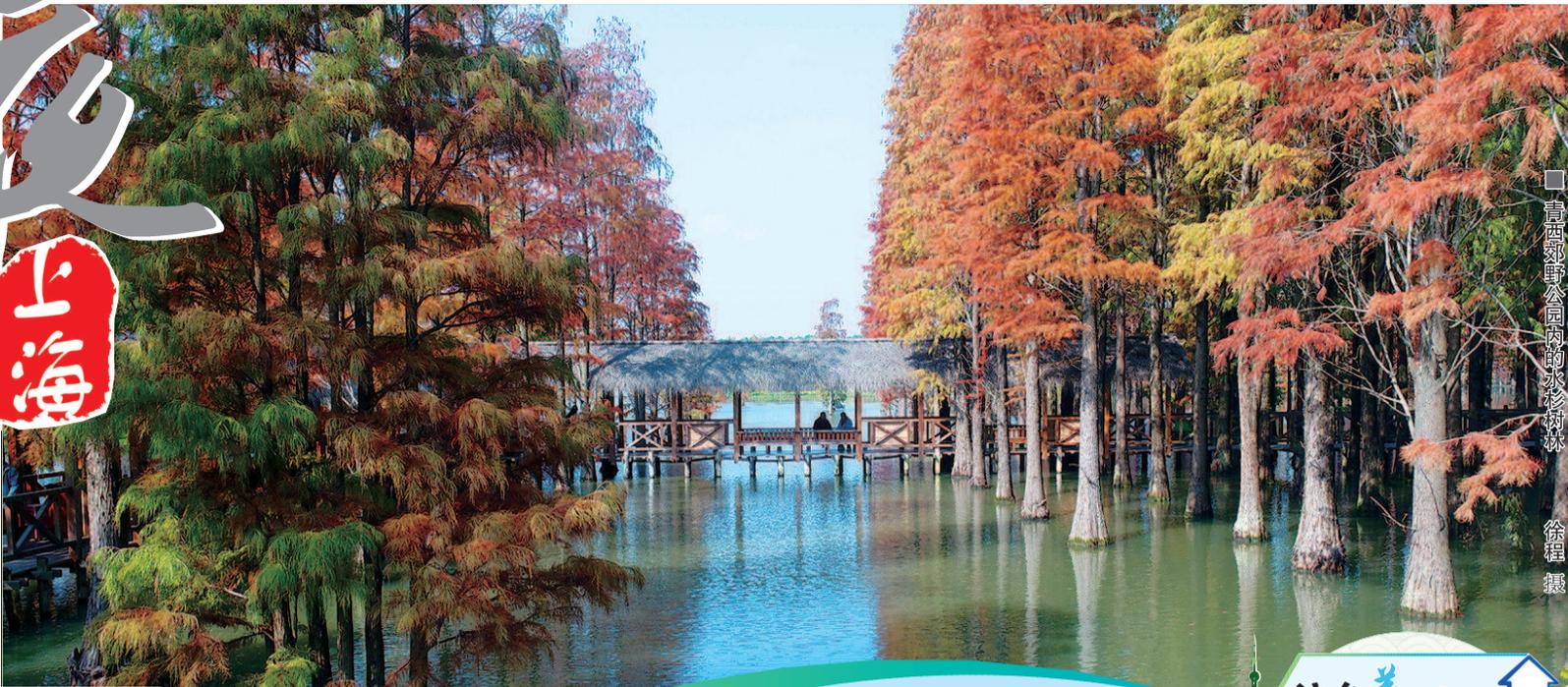
## 流连

- 潮店
- 格调
- 悦动
- 味道
- 买手
- 影音



新民夜上海  
越夜越精彩  
八小时之外，大好休闲时光，兜兜逛逛、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚，廓清风气，更多精彩，尽在新民夜上海！

视觉设计：奚云阳  
本版编辑：吕倩雯



青西郊野公园内的水杉树林 徐程 摄

### 沪乡美地

崧泽厚土，印刻“上海第一人”足迹；生态绿色，绘写“长三角一体化”新篇。从“上海之源”到“上海之门”，本期《流连》邀你走进青浦。

◆ 范洁

# 烟水照古村 乡韵印江南

申之魅

拥有21个自然湖泊，朱家角、金泽和练塘三个“国家历史文化名镇”，福泉山、崧泽和白鹤青龙寺三大遗址……在水乡青浦，寻觅郊野意趣、寻探人文情韵，寻味最美江南。

### 醉野金泽

信步于蜿蜒的沿湖走廊，两岸绿意葱茏，水面波光潋滟，舟楫点点，鸥鹭翩翩。青浦金泽镇莲湖村以“大莲湖”为名，4.25平方公里的村庄拥有60%堤岸风景线，兼具诗意与野趣，是上海首批乡村振兴示范村之一，也是全市唯一“长在公园里的村庄”。

位于青西郊野公园核心区，莲湖村是园内唯一有原住民的行政村。公园以湿地为特色，近三分之一的面积被水面覆盖，以大莲湖为核心，串起周边湿地、湖泊、树林、鱼塘、农田、河道和民居，湖滩荡岛纵横交错，百亩池杉层林尽染，杉林鹭影、芦雪迷踪等景致如诗如画，营造“醉野江南，自在青西”的乡间体验。

大莲湖畔，依水而居。莲湖村探索“村园联动”，村里400多栋民宅翻修一新，外墙、栏杆等处加入莲花元素，莲湖路边部分农田化为“千亩莲塘”，飞檐翘角的亭台、粉墙黛瓦的宅屋，与青莲碧水共绘一幅极具江南韵味的水墨画。田山歌、打莲湘、提花篮、荡湖船，挖掘本土资源，保护传统民俗，让“公园游客”成为“乡情旅人”。吃农家饭、

住农家屋、游农家景、享农家乐，莲湖村田园综合体，让美丽乡村更具时代魅力。在这里，不仅能品尝蛙稻米、茭白、红柚、蓝莓和铁皮石斛等农产品，就连大莲湖的茭白叶子，也能通过手工编织成为精美的工艺品。

### 人文角里

在刚过去的2019上海书展，全市设立了10个农家书屋分会场，其中之一，就位于“全国最美休闲乡村”“中国最美村镇”的青浦朱家角镇张马村。

文旅融合的游客服务中心，利用村级旧有厂房改建而成，颇具江南水乡风韵。你可以从这里通向张马村田园综合体，徜徉紫色薰衣草花海，品味娇嫩欲滴的蓝莓，体验蔬果采摘乐趣，感悟泖塔文化底蕴。

不仅如此，张马村利用农民闲置房屋，统一规划发展民宿产业，目前已储备农宅40栋，其中不乏人文元素。例如，张马村星光302号，原本是一栋寻常无奇的农家小屋，经过改造焕发新生，被设计成一栋以纸艺为主题的民宿“纸玩家”，有折纸、贴纸和纸艺版画，文化气息浓郁。朱家角文脉悠长，千年底蕴自然孕育了不少文人雅士。学者王昶以工诗善文获誉“文坛宗匠”，小说家陆士谔以天马行空的预言开启“百年世博梦”，商务印书馆创始人夏瑞芳被称为“中国近现代民族出版第一人”……时下，朱家角正打造“人文角里”“阅读小镇”。

距离张马村不远处的林家村，薄荷香文苑被誉为上海“最美农家书屋”，一扇篱笆门掩映满园春色，百平方米的空间面向稻田，藏书总计三万余册，小说类、艺术类、医学

类和社科类包罗万象，田园风情邂逅书味墨香，别具风情。

### 三色练塘

高屋窄巷对街楼，小桥流水处人家。青浦练塘，是陈云故里，是历史名镇，也是天然氧吧。红色、古色、绿色汇成三色练塘。

在古镇，没有千篇一律的老街商业，没有摩肩接踵的熙攘人潮，有的是静谧悠远的江南水乡。一条全长1500多米的三里塘，与东段向南延伸的李华港，形成“丁”字形水系。素墙碧瓦、幽巷曲径，三里长街，两旁的民居重脊高檐，过街楼、河埠头、长廊、幽弄和深宅古朴、恬静，至今仍有10多座古桥掩映在垂柳之间横跨市河。小木船不时轻轻划过，人走其上，船行其下，桥影、船影、屋影、人影在微波中荡漾。

练塘古镇有千年历史，核心景区面积0.6平方公里，小而精致。古镇还引进文化项目，包括中国书画艺术、摄影艺术、酿酒织布民俗文化，同时梳理、挖掘和恢复酱园、救火会、米行等历史遗存，为文物古迹平添生活气息。

经过修复的烟雨长廊古色古香，在练塘不是各家开店，而是间隔设馆，凸显“静”和“逸”，半墨文化艺术传习馆、禅意浓浓的茶于·1946、建于山水田园间的可·美术馆，还有陆续开放的长春园、算盘馆、竹艺馆和评弹馆，成为水乡文化艺术的展示平台，成为繁华大都市一墙之隔的悠然小世界。

这里的饮食文化也值得品味，不仅有糗糕、百脯糕、茭白干、熏毛豆、熏鱼等美食，还有纯粮酿造的练塘黄酒“君再来”，汇成舌尖上的乡愁。



▲ 张马村的薰衣草花海 陈梦泽 摄



▲ 双桥春水 李斌 摄



▲ 传统糕团 徐程 摄  
▲ 民俗表演 杨建正 摄

### 行有迹

■ 青西郊野公园  
地址：金泽镇紫莲路500号  
电话：021-69835188  
路线：①轨道交通17号线（东方绿舟站）-金泽7路（青西郊野公园站）；②上海市区-沪渝高速（G50）-西岑出口-练西公路-青西郊野公园

■ 朱家角张马村  
地址：朱家角镇沈太路2119号  
电话：021-59838129

路线：①轨道交通17号线（朱家角站）-朱家角3路（沈太路张马村站）；②G1501上海绕城高速-沈砖公路-沈太路

■ 练塘古镇  
地址：练塘镇朱枫公路3501号  
电话：021-59258166  
路线：①沪青线（青浦汽车站）-青枫、青小、青蒸线（练塘汽车站）；②上海市区-沪渝高速（G50）-朱家角站-往南10分钟-练塘