

惬意休闲



徐家汇源景区广场上,附近的社区居民都来欣赏这个“家门口的秋季花展”。这片区域经过绿化升级后,原有空间充分整合,重塑为老百姓满意、年轻人喜欢的公共文化空间 本报记者 孙中钦 摄

本报记者 肖茜颖

二十大报告中,“人民”成热点词。在上海,人们和整座城的互动,同样体现在“家门口”一处处公共空间的更新中。“家门口”的健身运动越来越热,上海市民享受到了“运动自由”。丰富多元的公共空间同样满足了更多人对于“诗与远方”的向往。



在吴淞长江绿道,市民抱着吉他自弹自唱民谣。近年来,宝山吴淞滨江岸线逐渐贯通开放,市民游客可以沿着贯通的滨江岸线休闲赏景 本报记者 孙中钦 摄

# 人民城市 诗意栖居

## 享受运动



随着小众运动在社交媒体上层层出圈,城市青年的休闲方式也从“坐下来”转向“走出去”,不少市民来到月亮湾水上运动公园体验桨板 本报记者 徐程 摄



长风大悦城高登公园旁的攀岩壁,一到周末便是攀岩爱好者的天堂。大家在这里挑战自我,感受城市建设发展带来的生活新方式 本报记者 张龙 摄



位于苏州河长宁段的临空滑板公园已成为沪上滑板爱好者的打卡地 杨建正 摄

### 家门口享受运动自由

“一江一河”领衔串联起一条充满海派风情的运动带,黄浦江45公里滨江岸线、苏州河42公里公共岸线,联手打造高品质的公共体育空间。作为“网红”虹口滨江跑道,自带观赏浦江两岸的绝佳视角,一路途经浦西第一高楼“白玉兰大厦”、北外滩游艇码头、建投书局等地标。普陀区坐拥中心城区最长的苏州河岸线,岸线长21公里,近似半程马拉松距离,是长跑爱好者的打卡胜地。

此外,曾经高冷的运动项目也在申城生根发芽。月亮湾水上公园的桨板项目持续走红,引得年轻人都来过把“弄潮儿”的瘾:一边是城市天际线近在咫尺的酷炫,另一边是“一叶扁舟顺水流,偷得浮生半日闲”的放空。宝山的三邻桥体育文化园则挖掘潜力——打造沪上唯一的10米深池,让更多人足不出“沪”就可体验潜水的快乐。

除了高大上之外,小而美也常常有惊喜。不少闲置用地、建筑屋顶、高架桥下等城市“边角料”变身足球场、篮球场、滑板运动空间等。丽园路SOHO产业园区内的楼顶公园就是运动达人的潮流聚集地。“从家里走过来不用5分钟,都找不到躺平理由了。我经常来撸铁,女友喜欢瑜伽、平衡球。”90后小周一边“抱怨”,一边秀出结实的肌肉。而小周们的甜蜜烦恼都“怪”这十年里,上海的人均体育场地面积“涨”了,从2012年的1.67平方米增加到2021年的2.44平方米,高品质的“15分钟社区体育生活圈”也在不断完善。

### 公共空间里的诗与远方

阅读老建筑,是开启一段摩登与复古的“穿越”之旅,又是深入城市灵魂的打开方式。衡复历史文化风貌区游览的热度一直未退,上海的老建筑近日再添新看点——上海苏河湾万象天地启幕。该文化商业城市综合体囊括了上海优秀历史文化保护建筑“天后宫”和石库门里弄“慎余里”,前者变为公共文化舞台,后者成了富有生活气息的新空间,此外,河边的绿地草坪是市民休闲共享地。毗邻的上海总商会、四行仓库、新泰仓库、邮政博物馆等苏州河沿岸的优秀历史建筑也徐徐展开一幅旖旎的历史画卷,等待客来一探究竟。

看完历史故事,漫步城市还能和秋色撞个满怀。

徐家汇源景区广场上,饱满的向日葵压弯了枝头。当季限定的粉黛乱子草正疯狂地释放“粉色烟雾”,不仅在公园里撩人,还溜到人行道旁“秀浪漫”。微风拂面,金桂飘香,若有似无的香气,让“上班族”一路都有了期待。如果想与夕阳共醉,把星河揽入怀,滴水湖畔的露营之旅是不少亲子家庭的之选。有情侣特地带上户外智能投影仪,打造独一无二的星空露天影院,编织出最好的时光。

城市美景的拥有者,同时也是缔造者。我的家,我做主。人小鬼大的萌娃们,最近就客串起“设计师”,在新镇镇虹九居民区的活动室打造专属的“游戏屋”。而全市公共空间休憩座椅市民创意征集大赛活动也在进行中,期待更多市民的加盟,因为城市里的每一个人,都是幸福生活的“合伙人”。

## 新民印象

### 目击

xmsyb@xmwb.com.cn



浦东新区滴水湖附近的星空之境海绵公园内,市民搭起帐篷,铺上地垫,享受假日惬意时光 本报记者 周馨 摄



在浦东滨江绿道上,近24公里的自行车道绿荫环绕,江景怡人,成为自行车爱好者的“骑行圣地” 本报记者 孙中钦 摄



丽园路SOHO产业园区内,楼顶公园成为周边运动爱好者的新去处 本报记者 李铭坤 摄



曾经弃置的铁路用地和农贸市场化身百禧公园。高架步道从楼宇间穿行而过,为市民提供了一个观赏、休憩、漫步的空间 本报记者 李铭坤 摄