

“公园绿地更近了，关注自然的人更多了。期待城市为乡土植物保有一席之地，让人与自然更和谐地共存。”

黄欣

材料科学家，STEM讲师，自然观察爱好者。自2018年以来，利用业余时间在上海植物园服务，做科普导赏志愿者。她从市民角度为绿化、野保和生态发展提供了很多思考和建议。

以科普助力生态进步的植物园导赏志愿者—— 因为热爱，和你共赏植物之美



黄欣在植物园记录考察



黄欣和游客合影

受访者供图

7年前，因为“想多认识些植物”，黄欣通过一场“堪比中考”的考试后，成为上海植物园630名在册科普导赏志愿者的一员。7年后，她已成为深受游客喜爱的“导赏达人”。

一场亲子活动，让她成为志愿者

在世界500强化工企业做研发，黄欣的认知体系原本和植物毫不相关。要不是2017年在上海植物园微信公众号上看到一场世界地球日的亲子活动招募，她的生活会和现在不同。

“我喜欢野花草，但很多都不知道名字，就想跟老师多认些花草。”她回忆道，那天的带队老师是毕玉科，她带着大家寻花识草，竟没人能问倒她。黄欣觉得收获颇丰，问她自己能否来植物园学习。“我们每年招志愿者，你可以来试试。”毕老师的一句话，让她心动了。

当年12月，她坐进了植物园偌大的报告厅，参加了一场3小时的“魔鬼笔试”。“考题涉猎太广泛了，把语数外物化生甚至政治等各学科知识

都考了一遍。不仅要写花的结构，还要算斜面上的摩擦力、配方程式，甚至要从三个角度评论一桩国际冲突事件。”黄欣回忆道。

虽然笔试成绩不错，但当时她并不理解——挑志愿者而已，有必要这么严苛吗？直到她真正走上科普岗位才明白，志愿者不只是讲解员，还是服务者和冲突调解员，必须储备各种科学常识，并具备亲和力、表达能力、矛盾处理能力，要“能聆听，能共情”。

“真爱粉”很多，提问更是专业

10天的培训后，黄欣上岗了。科普导赏每天设五场，包括温室、盆景园、兰室、杜鹃山、蔷薇园等多个点位。志愿者要了解植物一年四季的性状，设计不同的“观察点”，并融入自己的知识，讲出独特的风格。

这时，大家的本职工作就派上了用场。比如黄欣的“化学素养”就令她能得心应手地回答“叶片为什么能变色”等问题。另一位志愿者是图书

管理员，各种典故、诗词信手拈来。还有一位是园林专业的，会将造园设计理念融入盆景园的讲解中。“大家会互相听对方讲解，取长补短。”她说。

有时，游客中也有“高手”。她还记得，有个叫“小卷柏”的男孩，每次导赏都会看到他在蕨类园找蘑菇。后来才知道，他从小痴迷于看蘑菇，还出过一本《上海地区常见蘑菇识别手册》。“这几年，游客群体明显更专业了，不满足于拍照打卡的‘真爱粉’更多了，提问也更专业。”黄欣说，这让她常有种“相见恨晚”的欣喜。

世界观重构，城市生态也在变

7年来，黄欣觉得，亲眼所见、亲身感受的“变”体现在很多方面。对于植物园来说，免收大门票、新开放北区、申报国家植物园、将花展拓展至全城……一桩桩里程碑事件，折射出的都是园方对于科研、保育、迁地保护、生物多样性保护等工作的重视。

而她自己的世界观也得以“重构”，从以前单纯的喜爱植物，转变为对昆虫、鸟类等一切“自然参与者”都感兴趣。“今天中午我在公司看到一只柳莺，想着它从遥远的西伯利亚飞来，还要飞到澳大利亚去，就觉得很感动，还开心地叫同事来看。就连女儿也成了观鸟爱好者，连续7年参加上海市民观鸟大赛，年年都获奖。”黄欣说。

黄欣和其他志愿者还经常对城市生态提出真知灼见。比如，导赏时看到植物铭牌有误，他们就会反映给园方。又如，在“上海发布”上看到有关植物的介绍错误，她也会评论纠正，“小编知错就改，还给我寄了个眼罩作礼物”。再如，面对南汇东滩面临的生态问题，他们也会通过12345市民热线提出建议。

本报记者 金旻矣

申生不息

普通人话变迁

“人生就像马拉松。在很多事情中，天赋起一定作用，但坚持才是成功的关键。”

周慕礼

1947年出生，初中毕业于上海第五十六中学，后考入上海标准件三厂中等专业技术学校。1969年5月响应国家号召插队落户到黑龙江生产建设兵团，1979年回沪就职于上海标准件三厂，2008年退休。1996年开始跑步，已经跑过22个上海马拉松。

以脚步见证城市发展的22次“上马”跑者——

条件越来越好，我想跑到80岁

1996年，首届上海马拉松举办的年份，也是在那一年，当时49岁的周慕礼开始了自己的跑步生涯。28年过去了，77岁的周老，依旧在跑道上坚守着。这位上海老爷爷说，自己还要继续跑下去，至少要先跑到80岁再说。

曾经爱带着跑鞋出差

“我们家有高血压遗传史，我不到50岁就被高血压严重影响了生活，每天一到下午就头痛。”家住杨浦体育场附近的周老，偶然有一天看到许多人在体育场内跑步健身，觉得自己也可以试试，没想到从此一发而不可收。

只要你想运动，什么时候出发都不算晚。将近50岁才开始跑步的周老，显示出超乎常人的毅力，他每天早上4点钟起来跑步，每天跑6—8公里，几乎风雨无阻。

在退休前几年，周老经常去外地出差，他每次都会带上自己的跑步“装备”：一双回力鞋、一条短裤和一件汗衫。平时在上海跑步，周老基本都是在离家附近，不会特意挑跑步场地。但每次一出差，他都会到当地有名的景点周围跑一跑，既锻炼了身体，也欣赏了美景。

生性节俭的周老不是“装备党”，从开始跑步时穿的四五块钱一双的打折回力鞋，到后来几十块钱一双的多威跑鞋，他一直都穿国产老品牌，觉得便宜又舒适。几年前，儿子花了1000多元给周老买了一双国外大品牌的专业跑鞋，他还直言穿不惯，嫌那双鞋“太重”。“去年跑上马全马，我还是穿着一双旧的多威跑的，又轻便又舒服。”

家门口跑步更舒服了

20多年的跑步生涯，周慕礼也用自己的双脚感受着家乡的变化。如今，上海正全力构建更高



周慕礼历年参赛的奖章



周慕礼在2023上海马拉松比赛中

受访者供图

水平的全民健身公共服务体系，营造“处处可健身、天天想健身、人人会健身”的城市环境，这一点，跑步多年的周老深有体会。

住在杨浦区的周老，家离杨浦体育场和黄兴公园都不远，这两个地方也是他跑步的“根据地”。他感慨地说，和以前相比现在的跑步条件改善多了——“上世纪90年代我刚开始跑步时，杨浦体育场的跑道还是煤渣铺的，跑步时尘土飞扬，每次跑完鞋子和小腿上全是灰。”周老回忆说，“后来体育场改造了，煤渣跑道变成了塑胶跑道，跑步时再也不用‘吃灰’了。体育场有塑胶跑道，公园里也修了健身步道，出了家门走十分钟就能到了，跑步非常方便，也非常舒适。”

有时候，周老也会应跑友之约，一起去杨浦滨江跑步，眼观着黄浦江边的道路“断点”一点点打通，沿江景色也越来越美，浦江两岸不少地方都成了跑友云集的跑步胜地。每一个喜欢跑步的人，都在见证着上海这座城市的快速发展。

给自己定一个“小目标”

70多岁的人还能跑全程马拉松？周慕礼用亲身经历告诉你，可以。去年，他就完成了自己的第22个上海马拉松，他也给自己定了一个“小目标”：希望到80岁时还能参加上马。

1998年，周慕礼参加了第三届上马，那也是他的人生首马，从那时起，他就和上马结下了深厚的缘分，从前几次参加半马，到后来参加全马，一直不间断参赛到了2018年。之后几届周老一直没有中签。去年是周老时隔4年再次踏上上马赛道，他预估自己能跑5个半小时左右，最终的成绩果真没差几分钟。“我上马最好的成绩是4小时18分钟，曾有跑友和我开玩笑，说我十几年了都没有什么进步。我告诉他们，只要能参加上马，成绩是次要的，最主要是开心。”

周老很有感触地说：“人生就像马拉松。在很多事情中，天赋起一定作用，但坚持才是成功的关键。”

本报记者 李元春