



遇见情绪花园 慢享治愈时光

上海家庭园艺节·花园生活季等你来打卡

本报讯 (记者 金旻矣)即日起至6月1日,2026上海家庭园艺节·花园生活季在上房·梦花源举行。作为沪上连续举办多年的家庭园艺品牌活动,本届园艺节延续“园艺进家庭,绿化美生活”的核心理念,以“趣享花园季,生活正当燃”为主题,在80亩花园秘境中,为市民打造集观赏、体验、科普、社交、休闲于一体的沉浸式园艺盛宴,让园艺之美融入日常。

今年的家庭园艺节全新升级,在保留经典园艺展示与互动的基础上,融合花园生活、生活疗愈、特色展览、网红打卡四大板块,新

增萌宠互动、农科院蔬菜展示、美学空间等亮点,满足全年龄段游园需求。

园区对18个经典花园进行了优化升级,保留梦之园自然主义花境、境生园原生植物秘境、玫瑰园浪漫景致等经典场景,延续“少干预、多观察”的自然园艺理念,让鼠尾草、芒草、蕨类、玉簪等植物自在生长,呈现光影交错、野趣盎然的园艺美学。同时园内新增“emoji情绪花园”,让经典与创意碰撞,带来全新视觉体验。

此外,本届家庭园艺节增添了蔬菜品种展示和宠物摸摸乐板块。蔬菜品种展示由上

房园艺与上海市农业科学院联合打造,重点设置功能阳台区、味觉体验区及特色品种区,融合科普推广、美学呈现与五感体验,希望为市民营造可食、可赏、可学、可玩的沉浸式园艺集市,推动都市农耕与家庭园艺融合发展。宠物摸摸乐板块则引入了羊驼、孔雀、柯尔鸭、黑天鹅、小兔子等10余种萌宠,打造互动式萌宠体验区,搭配萌宠会、花园垂钓、斗鱼展示等项目,构建人宠和谐的欢乐空间。

本届园艺节将从视觉、嗅觉、味觉、触觉多维度出发,打造丰富多元的体验场景。在花园美食场景中,游客可以品尝花园咖啡,享

受户外烧烤,寻味花主题下午茶或定制花园餐食;在全新打造的“植屿·生活美学”空间,游客可以通过花艺、家居、绿植、手作等,享受都市治愈休憩的乐趣。

同时,园区开设了植物疗愈课堂、植物大百科等课堂,以自然之力舒缓都市疲惫。此外还营造了网红打卡点,设置情绪气象站、多巴胺森林、心灵花廊等景点,随手拍出氛围感大片。

自2015年创办以来,家庭园艺节已成为沪上具有影响力的场景式、体验式园艺展会,也是首个由企业全流程策划承办的园艺盛会。

地产优品与外地鲜果双向会聚,申城果市迈入消费旺季

时令佳果齐上市 一口甜蜜尝到鲜

今日立夏,气温稳步攀升,申城水果市场同步迈入“甜蜜旺季”。走进街边水果店,各色鲜果摆满摊位,果香四溢;步入批发市场,西瓜、甜瓜、荔枝、杨梅、枇杷、桑葚六大夏令鲜果集中上市,地产优品与外地佳果双向会聚,全面点燃初夏鲜果消费热潮。

地产风味新鲜清甜

凭借产地直供的新鲜度与地道口感,沪郊地产鲜果成为五月果市的主力军,尽显本土农业优势。

南汇8424西瓜作为上海地标果品,头茬瓜已抢先上市,上市节奏较往年提前约5天。得益于生长期充足光照与适度雨水滋养,今年头茬瓜糖度已达13.5度以上。立夏过后,西瓜将进入最佳赏味期,糖度有望升至14.5度。除经典8424外,金山小皇冠、亭林雪瓜等地产特色西瓜也陆续上架,丰富市民消费选择。

地产甜瓜同样迎来集中上市期,羊角蜜、绿宝石、网纹瓜、绿美人等多个品种扎堆面市,头茬果品品质上乘。其中羊角蜜果肉细腻、酥脆蜜甜;网纹瓜果香浓郁、软糯多汁,批发价在4至5.5元每斤,性价比突出,深受家庭消费者青睐。

沪郊枇杷与桑葚也进入尝鲜窗口期。青浦白玉、塘栖白沙枇杷色泽金黄,果肉细腻无渣、甜润适口,今年上市时间较往年提前近半个月,零售价为12至20元每斤,因果期较短,市民需趁早尝鲜。嘉定、奉贤等地的桑葚也已成熟,果实紫黑饱满、酸甜多汁,富含花青素,既适合直接鲜食,也可用来制作果酱,是初夏时令养生佳果。

外地佳果批量抵沪

来自海南、云南、福建、广东等多地的优质鲜果持续批量入沪,与地产水果形成品类互补,稳固申城“果篮子”供应。

海南桂花荔枝率先登陆上海市场,果实饱满、果刺细密,果肉洁白清甜、果香纯正,当前批发价在20至25元每斤。本月中下旬,海南妃子笑荔枝将大批量上市,届时市场货量激增,价格有望回落,成为五月果市的人气单品。

杨梅方面,云南早熟杨梅领衔上市,果实个头大、果核小,果皮紫黑发亮,酸甜风味浓郁,批发价15至30元每斤;福建杨梅紧随其后入市,性价比更高,果肉紧实多汁,既适合直接食用,也是泡酒、制作甜品的优质原料。

目前,西郊国际农产品交易中心、江杨农产品批发市场、上海农产品中心批发市场等各大果品批发市场备货充足,商超、农贸市场、社区水果店全面铺货,形成批发、零售联动的全渠道供应网络。

特约通讯员 袁亚祥 本报记者 张钰芸



在练塘镇东厍村的溪岸田埂,万株绣球花次第绽放,铺展成江南乡野间动人的花海盛景。2026第三届“乡遇东厍·绣球花节”日前缤纷启幕。活动以绣球花为媒,融自然之美、人文之韵与产业活力于一炉,为市民游客呈上高品质沪派乡村文旅盛宴。

本报记者 刘歆 摄影报道

游沪派乡村 赏万株绣球

嗨在春风里

穿越花海、稻田、石斛园……罗泾乡野漫游路线惊喜多

一路骑行 邂逅春日限定美好

春风掠过田野,车轮碾过阡陌。宝山区最北端一条名为“泾彩漫道”的乡间小路,悄然成为这个春天最治愈的骑行坐标。没有车马喧嚣,只有水杉林间的鸟鸣、蔬果园里的清甜,以及即将在稻田边飘香的咖啡——一场名为“骑遇泾彩”的乡村漫游,连日来把宝山罗泾的春日限定美好,一一铺陈在车轮之下。

清晨的罗泾水源涵养林,是这场春游的天然起点。水杉笔直地刺向天空,嫩绿的新叶层层叠叠,林下的二月兰铺成绵软的紫色花毯。空气里裹着草木和泥土的气息,深吸一口,仿佛连肺叶都被洗得透亮。“平日里总闷在楼里,早就想来这片‘城市绿肺’走走。今天真正骑进来,才觉得连呼吸都畅快了。”白领小丁一边调试单车,一边笑着感叹。

骑行的妙处,在于节奏刚好够你看清每

一处风景。队伍沿着“泾彩漫道”有序出发,途经侵华日军罗泾大屠杀遇难同胞纪念馆时,大家不约而同停下,集体默哀。红色知识问答和微宣讲在林荫下展开,历史的分量让这场春日漫游多了一份沉静与敬意。

告别红色地标,春游的画风转向了田园的欢快。宝山湖蔬果园里,草莓和黄瓜挂满藤架,青霞66番茄正是最佳赏鲜季。趣味团队游戏在田埂边火热上演,获胜的队伍进大棚亲手摘下最新鲜的果实。“这款番茄清甜得很!”小方捧着刚摘的番茄,笑容比春光还灿烂。穿梭在蔬果架之间,采摘的不仅是果实,更是那份属于乡野的、久违的农耕乐趣。

如果说蔬果园是舌尖的春日,那么即将开业的花红村“我们的粮仓”咖啡馆,就是眼睛和心灵的治愈站。稻田边的咖啡馆,光是想象就足够浪漫。骑行者们抢先

打卡这座还没正式营业的“宝藏点”,纷纷举起手机拍照,“等夏天稻子长起来,坐在这里喝一杯,氛围感肯定拉满。”

休憩间隙,有人提笔在明信片上写下心愿,投进时光信箱——相约来年再聚,打开这份与春天的约定。骑行的终点设在罗泾村磊宏石斛园,这里藏着一场热闹的市集。罗泾本土好物一字排开,绿植兑换、农产品知识套圈,好玩又长知识。翠绿的石斛苗长势喜人,与周边的田园风光相映成趣,构成春日里一道别致的小景。

从涵养林的绿意,到红色地标的庄严;从蔬果园的采摘乐趣,到稻田咖啡馆的新潮浪漫;从石斛园的产业魅力,到阡陌纵横的田园自在,这一路串联起罗泾的生态、记忆、农耕与新业态——这条“泾彩”骑行路线,不是一场匆忙的打卡,而是一次把春天装进车轮里的漫游。 本报记者 郭剑烽

两度脑梗死 竟是大脑里有“烟雾”

高难度联合手术为“干涸”的大脑引来“活水”

发病的时候,63岁的王建强(化名)感觉整个人像喝了酒,身子直往下沉,走路东倒西歪。短短5个月内,他接连两次脑梗死,言语不利、记忆力衰退、肢体无力接踵而至。多地求医无果,最终在上海冬雷脑科医院,一台高难度的“颈动脉剥脱+颞浅动脉搭桥”联合手术,为他“干涸的大脑”重新引来了“活水”。

在上海冬雷脑科医院神经外科门诊专家王威的诊室里,一份详尽的脑血管造影报告揭开了王建强病情的真相:颈动脉近端严重狭窄,远端闭塞,而本该清晰的动脉

末端,密布着一团团杂乱无章、纤细如烟的小血管。

“这是‘烟雾病’,是一种慢性进展性血管闭塞疾病,当大脑的主干道走不通时,身体为了‘自救’,会代偿性地长出许多细小的异常血管。这些血管在造影下看起来就像烟雾。这不只是一个堵塞问题,而是一个代偿机制濒临崩溃的极端复杂病例。”王威解释。“烟雾血管”供血效率低下且极不稳定,是诱发脑梗死和脑出血的根源。两次脑梗死造成了局部脑细胞坏死,而长期的慢性缺血则让幸存的神经

元因能量不足而“罢工”。“我们需要一个双管齐下的策略:颈动脉内膜剥脱术(CEA)+颅内外血管搭桥术。颈动脉近端狭窄是‘主干道’的问题,必须先通过剥脱术把斑块清理干净,恢复主干道压力;再搭桥从颅外直接引来一根强健的动脉,在颅内缺血区修一条‘供血高速’。一次手术解决两个核心矛盾。”

手术顺利完成后,复查显示血管通畅,脑缺血区域血流量明显改善。术后两周,王建强顺利出院,交流也顺畅了。

本报记者 左妍