

# 沪派江南

·寻村记·

# 川流江海 冈身寻韵

## 【奉贤江海村】

长、林田扁长、村居成行的独特空间基因。居聚落沿水成行，凝练出三冈水长、川流生流东西延展，河渠阡陌切割林田肌理，村江海单元最大的特色，是冈身两侧支

### 关键词

## 四域共生 冈越贝环 南北互补

从高空俯瞰，三道古冈身蜿蜒铺展，天然勾勒出大写的“川”字  
本版摄影 本报记者 徐程

本报记者 李一能

六千年潮起潮落，沧海渐成桑田。上海奉贤区南桥镇江海单元，作为“沪派江南”先发试点，也是上海十五个特色村落试点中唯一完整横跨沙冈、竹冈、横泾冈三条古冈身遗址带的片区。从高空俯瞰，三道古冈身蜿蜒铺展，天然勾勒出大写的“川”字，如同大地镌刻的岁月年轮，静静记录着上海六千余年海退陆进的成陆史诗，也成就了“沪派江南”“六域八脉十二意象”中极具代表性的川流意象风貌。

千百年来，横亘古海岸的冈身，既是沧海桑田变迁的无言见证，更是远古先民择地栖居、繁衍生息的天然屏障。良渚先民临水择高、定居冈身，以农耕渔猎为生计，慢慢积淀下奉贤千年饭稻羹鱼的江南生活底色。如今，依托“沪派江南”风貌保护传承行动，江海村续写冈身文脉、重塑乡野肌理、焕新乡村业态，在古冈秘境之中，铺展一幅古韵悠长、生态共生、摩登新生的江海胜景。

### 冈身溯源 六千年海岸线 文明始发地

早在距今六千年前，长江口南岸经海潮常年冲刷、泥沙贝壳层层堆积，形成多条西北—东南走向的天然沙堤，便是后世所称冈身，也是上海最古老的古海岸线。吴淞江以南现存沙冈、紫冈、竹冈、横泾冈四条冈身，其中三条纵贯江海单元。年代最久远的沙冈形成于6800—6000年前，竹冈成形于4200—4000年前，而最年轻的横泾冈距今也有约3200年。冈身及以西区域率先成陆，水土相宜、避潮安居，成为上海史前文明的摇篮。



江海村古文化遗址展示馆



垂钓爱好者在钓鱼俱乐部钓鱼

土地之下，埋藏着岁月的文明密码。1994年，奉贤修筑亭大公路时，在南桥镇江海村路段两侧发现新石器时代晚期良渚文化遗址；1995年试掘出土陶片、骨镞等遗物；1996年系统考古发掘，挖掘出墓葬、陶窑等重要遗迹，出土石斧、玉锥形器、陶罐，更发现奉贤迄今年代最早的人类骨骸，实证这里是距今四千余年的滨海史前聚落遗址，江海风貌单元正坐落于珍贵的古冈身文脉之上。

独特冈身高差，自然划分出高乡与低乡两大地理格局：冈身以西地势低洼、水网密布为低乡，冈身以东地势高阜、河道浅狭为高乡。先民顺应地势、因势利导，低乡筑堤围圩、塘浦垦田，高乡堰水引流、开凿横塘，构筑起横塘纵浦、脉络通达的原生水网，形成稻作农耕、采贝渔猎、临水聚居的生活方式。

凭借冈身天然挡潮屏障，这片土地远离海水侵扰，成为上海早期文明核心地带。崧泽、良渚、马桥文化等43处古文化遗址均沿冈身及西线分布，构筑起江南文化最初的精神根脉。加之春秋言子南来授道、礼乐教化浸润乡土，奉贤文风蔚然、见贤思齐，沉淀为滨海文墨之区，为“沪派江南”烙下敬贤崇文、耕读传家的人文底色。

### 四域共生 冈水田林村 绘就江南本底

中国城市规划设计研究院上海分院副总规划师、江海单元“三师联创”团队规划师袁海琴认为，江海单元最大的特色，是冈身两侧支流东西延展，河渠阡陌切割林田肌理，村居聚落沿水成行，凝练出三冈水长、川流生长、林田扁长、村居成行的独特空间基因。

规划以川流江海、梦泽冈身为总体意象，以冈越贝环为首发区核心主题，依托得天独厚的冈身生态基底，形成水、田、林、村四域共生的乡野格局，成为“沪派江南”乡村风貌“六域八脉十二意象”的典型范本。

水为魂。海潮渐退、平原初露，先民顺势堰水引流、凿塘开浜，形成纵横川流、南北贝环、东西泾浜的层级水网。河道襟江连海、泾浜串田联村，既是灌溉农耕、行船航运的生命水道，也是聚落依水而生、依河而兴的依存根基，尽显古人顺势而为、与水共生的生存智慧。

田为脉。密布水网自然切割出扁长规整的田块肌理，先民围垦造田、稻渔共生，春耕秋收、稻浪连绵，留住江南鱼米之乡的田园本味，也沉淀下千年传承的农耕智慧与乡土记忆。

林为韵。林木沿冈身纵向成廊，错落镶嵌于水田与村落之间，既是生态涵养、水土保持的绿色屏障，也是村民纳凉闲谈、漫步休憩的日常空间。林下曲径、河畔树影、鸟鸣林间，勾勒出恬淡安然的江南村居意境。

村为根。青砖黛瓦的江南民居沿河临水、次第排布，水边埠头、村口古桥、院前菜地、屋后林木相映成景。千百年来，村民耕读相伴、饭稻羹鱼，把临水而居、田园相伴的江南生活，活态延续至今。

### 冈越贝环 一环串六境 复刻良渚秘境

在江海单元整体规划中，冈越贝环首发核心区是整个“沪派江南”项目的最大亮点。片区以八字形贝环水系为空间骨架，造型暗合古海岸线贝壳自然形态，也寓意生命循环、生生不息的无限意境。贝环沿线串联八大功能节点，让传统乡野肌理与现代文旅业态相融共生。

首发区聚焦两冈之间、贝环北部区域，依托岛、泽、滩、田、林原生本底，打造线贝岛、葡贝湾、丘贝泽、跳贝滩、悦贝林、临水居六大特色生境，复原良渚时期耕稻泛舟、采贝渔猎、林间栖居的原始生活场景，让千年冈身文化从地下遗存，变为可走进、可触摸、可体验的沉浸式秘境。丘贝泽依托原生坑塘与成片林地，还原良渚时代塘浦纵横、水泽连绵的水乡风貌，打造集生态保育、文化溯源、郊野休闲于一体的湿地公园，尽显“千塘漾碧连天际，舟行镜水见云闲”的水乡诗意。

良渚田深挖江南稻作农业文明脉络，保留传统秧田制，活态展示古法农耕、水田共生的生产模式，成为农业文化遗产保护与研学体验的鲜活样本，诠释“手把青秧插满田，低头便见水中天”的农耕哲思。

跳贝滩取意冈身贝壳沙堤地质肌理，依托原有鱼塘改造塑造蜿蜒沙带与芦苇湿地，复刻滩涂藏贝、苇间栖鸟、水中游鱼的自然生境，让游人沉浸式体验先民采

贝、渔猎、逐水而居的原始生活。

悦贝林梳理山林地形与林相层次，融合生态保育、林间漫步、户外休闲与轻运动功能，还原古人入林采集、山野野趣的生活场景，构筑贴近自然、野趣盎然的森林休憩秘境。

临水居保留村落古树、古井、古桥等乡愁地标，以现代设计更新乡村公共空间，引入乡村文创工坊、精品咖啡馆、乡土地市集等新业态，常态化举办非遗展演、民俗节庆、乡土雅集，为传统古村注入摩登江南的新生活力。

同时，规划创新把贝壳作为片区核心文化符号，延伸远古贝壳作为食材和原始货币的历史内涵，构建专属生态信用体系。市民游客可通过环保志愿、生态践行等方式积累积分，兑换文创产品、乡土美食等特色体验，让贝壳文化贯穿设计、体验、运营全过程，实现文化传承、生态守护与乡村文旅的深度融合。

### 南北互补 北隐生态野趣 南显科技活力

江海贝环形成南北双环、错位互补的格局，一静一动、一古一今，各有特色、相得益彰。

北贝环立足原生态基底，以岛泽、林地、稻田为本底，减少人工过度雕琢，保留自然野趣与冈身原生肌理，主打高阶自然研学、生态康养、郊野休闲，打造沉浸式乡野自然教育目的地。

南贝环依托成熟乡村文旅基础，盘活现有资源，布局南桃花岛、无人机营地、青少年户外网球场等多元业态，融合农旅休闲、文体艺术、科技创意、总部文创，塑造现代乡村时尚活力新形象。

坐落于渔塘港西侧、南庄路南侧的江海村桃花岛，从前只是两片普通鱼塘与无人荒岛。借着美丽乡村建设与南庄路还水、造景植桃，打造小桥流水、桃林映水的江南岛屿风光。2025年初，桃花岛携手鹿营品牌打造鹿营空岛农文体旅田园综合体，创新推出无人机云端送餐服务，成为上海首个无人机送餐滨水营地，科技感与田园诗意交融，广受市民青睐。

桃花岛南侧占地45亩的超绝阳光草地，是目前全国规模最大的室外自然草坪网球场，常年承办国家级、市级青少年网球场赛事。这片开阔草坪也是年度摩登田野品牌活动主会场，艺术作品散落在田间、农作与艺术共生，旗袍雅韵、乡土风物、艺术装置相映成趣；户外市集集结本土农产、非遗手作、主题文创，让乡村既有田园烟火，又有艺术格调。

“冈身从不是遥远神秘的历史遗存，而是脚下可触摸的贝壳陶砾、眼前可见的川流泾浜、日常可沉浸式体验的‘沪派江南’生活。”袁海琴表示，奉贤江海单元始终立足冈身文化本源，守护水、田、林、村传统生态肌理，传承六千年成陆文脉与千年江南生活方式，以生态保护为基底、文化传承为内核、乡村振兴为抓手、文旅创新为载体，打破历史与现代、乡野与都市的边界。

未来，江海村将持续深耕“沪派江南”建设，把冈身千年岁月、江南水乡风韵、现代摩登生活融为一体，打造超大城市近郊生态赋能、文化赋能、文旅赋能的乡村典范，让冈身文脉代代延续，让“沪派江南”的山水诗意与人间烟火，在川流江海之间生生不息、绵延流长。



扫码 看视频

江海村空岛露营地