



作。但在公园健身鄙视链里，单杠也经常处在最底端。用北京大爷大妈的话说，就是：“他呀，光会挑简单的做，整个儿一面茶（形容人软弱）。”想在高手如林的运动江湖中脱颖而出，一定要有独门秘技，再不济也得有点儿常人无法掌握的拿手好戏，譬如“倒挂金钟”“一字马”之类的。

在伍佩衡看来，公园是北京大爷的锻炼场所之一，他们又不局限于此。伍佩衡曾经画过一幅画《夏练三伏》，与健身有关，健身地点串联了北京中轴线地标及周边。画里的主角正是他自己，一位年轻小伙推着自行车，从如意胡同出发，慢跑经过天安门广场，再往前出建国门，最后到达机床厂——伍佩衡的工作地点。伍佩衡回忆，当时健身缘起于年轻时的一次重感冒，那次整个人浑身不舒服，伍佩衡想来想去，就两字——欠练。

“当时条件有限，也没有专门的地方锻炼，我就在想不如推着自行车上班，推累了还可以骑车，有进有退，是个不错的办法。”伍佩衡早上五点出发，七点半到机床厂，自行车存好后冲个凉，换好衣裳，再跑到车间，正好七点半。就这样，坚持了几年，伍佩衡什么病也没了。

鸽哨、雨燕与古树

北京中轴线不仅以人文历史和建筑美学而闻名，它背后还有少为人知的另一面：拥有无与伦比的自然生态。大自然是世间万物的起源，也是最伟大而又最特别的建筑师。无数动植物物种在这里繁衍生息——鸽子、雨燕与古树。

每年7月份，正阳门城楼和箭楼上新生的小雨燕与成年雨燕一起将陆续告别北京飞往非洲南部，第二年3月底，这些雨燕又会从越冬地经过1万多公里长的迁徙返回北京，在新家里筑巢搭窝、繁殖后代。监测数据显示，它们的迁徙之路与古丝绸之路部分重合，因此，北京雨燕也被誉为“一带一路”上的生态大使。

除了雨燕，回荡在四合院上空清脆的鸽子哨声，成为了北京人心中地道的北京声音。史勇涛家住西城区旧鼓楼大街，从小特别喜欢鸽子，在这里生活了48年。“我姥爷就喜欢花鸟鱼虫，所以说我就在这种氛围内熏陶长大的。”鸽哨是养鸽这个事业基础上演变出来的一种文化。鸽哨选材严格，尺寸统一，鸽子什么季节拴也有讲究。“一般都在冬季，因为冬季它的风向和天气准许我让它去佩戴这个鸽哨，不容易脱落。”

文物鉴赏家王世襄先生一生酷爱养鸽子，对鸽哨更是情有独钟。他曾作诗：“鸽是和平鸟，哨是和平音；我愿鸽与哨，深入世人心。”北京史研究会名誉会长李建平也认为，“和平”是北京人心地善良和对平静生活的美好追求，也代表着北京人讲究礼节的独特气质。

中国自古以来有着尊敬自然的哲学思想，“天人合一”的传统理念认为人类与自然应当合为一体，古人认为建筑并非单一的人工构造，而应当与周围的环境和服务的对象融为一体，与自然形成一个有机的整体。北京中轴线上的皇家建筑群落受此理念影响，形成了诸多与建筑相配合的自然要素。

以天坛为例，整体面积273万平方米，却只有5处建筑群，剩下的大片面积都留给了柏树等植物，是野生动物尤其是鸟类的理想栖息地。至2023年，天坛公园共观测记录到了鸟类多达142种，包括留鸟、旅鸟和候鸟。

天坛曾是全中国最容易看到长耳鸮的地方，长耳鸮是世界上分布最广、数量最多的猫头鹰物种之一，它们作为一种冬候鸟，喜欢成群地呆在松树、柏树等针叶树上越冬，故宫成片的柏树群为它们提供了良好的栖息地，最多的时期有近百只长耳鸮在这里停留。

除了天坛以外，中轴线上诸多城楼古建比如故宫、永定门、先农坛等都吸引了大量的鸟类聚集，这些皇城庙宇、城墙院落拥有纵横交错的梁、檩、椽，这种复杂的构造以及高大的结构是吸引鸟类的绝佳场所。

其中的代表鸟类便是以北京城命名的奇特鸟类北京雨燕。北京雨燕是普通雨燕的北京亚种，由于它们的四趾朝前，适于攀爬，千百年来，它们总是选择在中轴线上高大的木质古建筑筑巢繁衍，比如正阳门、天坛、颐和园等古建，都是它们的栖身之所。20世纪早期是北京雨燕数量的顶峰，多达5万多只。

此外，南海子公园是北京城南最大的湿地之一，拥有着极致的湿地生态系统。从元代开始的皇家猎场到近代麋鹿中国繁育开端，目前在南海子范围内记录到200多种野生鸟类，其中国家级重点保护鸟类就有20多种。

随着城市的发展，一些古建筑被拆除，剩下的古建架起了防雀网，中轴线上的鸟类已经没有往日巅峰的数量。但随着人们保护意识的日益增强，文物古建的保护在城市市中心逐渐开始留下大量的城市绿地，以北京中轴线遗产保护中心为代表的各单位已经开始着手保护在中轴线古建筑中栖息的鸟类，越来越多的鸟儿也在重新回到它们喜爱的中轴故乡。📍