

# “公园20分钟”流行的背后—— 一座城市的“公园自由”



最近,大城市的年轻人中流行起一种新的休闲方式——“公园20分钟”。他们把公园绿地当作“能量快充站”,赏景、散步、观鸟……即使什么都不做,就是简简单单地晒着太阳发呆、闻闻春天的气息,也能“满血复活”。

如同钢筋水泥丛林中的绿色天堂,公园在繁忙都市中为大自然搭建了一个庇护所。新华每日电讯记者在上海采访了解到,要让“公园20分钟”的快乐触手可及,城市建设和管理要考虑的不止草木,更是群众的需求。从收费到免费、从封闭到开放、从限时到24小时,上海的公园理念已从“城中之园”转向“园中之城”。

## 公园与城市“无界融合”

每到周末,世纪公园的大草地上一早就搭起一个个帐篷,很快就热闹起来。如果不是树林顶端隐约可见的高楼大厦,很容易让人忘记这里是上海寸土寸金的繁华地带。

世纪公园左拥陆家嘴金融城,右连张江科学城,以140公顷(2100亩)的超大面积位列上海城市公园榜首,也以一系列开放运营的探索走在公园管理前沿。近日,该园已拆除3000多米围墙,于5月1日起大面积实行24小时开放。

“除河道等天然隔离外,世纪公园的围墙已基本拆除,并沿街新增了7个出入口,优化提升对外广场及沿线绿化景观。”世纪公园工作人员张引说。

如果要问拆除围墙后有什么变化,那么记者最直观的感受是公园与城市“无界融合”。行走在世纪公园外,一侧是交通道路,另一侧是大片的绿地和花园,走一小段路就能看到花园中有一个入口,大大

降低了市民享受生态空间的门槛。

“进园出园都不用绕路了,利用午休时间也能过来‘散散班味儿’。”金融白领张女士说,春天百花盛开,逛公园成了性价比最高的出游,“离家近又不用花钱,还很健康”。

园方最直观的感受则是游客越来越多。记者从上海市绿化和市容管理局了解到,世纪公园建于2000年,其标志性意义之一是开启了上海市中心建造“都市森林”的序幕。2021年,世纪公园与共青森林公园、滨江森林公园一起加入免费行列,成为为数不多的4A级免费景区,游客量成倍增长。2023年,世纪公园拆除部分围墙,并实现园内芳花园24小时开放,进一步满足市民晚间的游园需求。

张引介绍,探路不限时开放,世纪公园在计划实行24小时开放的区域加强夜间节能照明和监控设施的升级,以确保市民、游客夜间游园的安全舒适。

## 从“城中之园”到“园中之城”

从收费到免费、从封闭到开放、从限时到24小时,世纪公园近3年来的尝试,体现的是从“城中之园”迈向“园中之城”的理念转变。

“公园是市民可以就近使用的生态空间,满足日常休憩的需求,会对人产生很多正向效应。”上海市园林科学规划研究院副院长韩玉洁科学分析了最近走红的“公园20分钟效应”。

具体来看,绿树花海带来视觉享受,鸟叫虫鸣也悦耳动听。更重要的是,植物会释放让人身心愉悦的芬多精(一种天然的芳香化合物)和负氧离子,同时净化空气、消减噪声。此外,公园内的娱乐设施、游船画舫、展览展示、非遗体验、健身器材也会进一步丰富游客的体验。

那么,如何守护市民、游客的“公园20分钟”呢?从城市建设和管理的角度看,可及性是重要前

提。上海市绿化和市容管理局介绍,上海的一个重要举措就是通过开放、拆墙、延时等方式盘活存量,对象主要是公园、单位附属绿地和郊区林地。

仅过去一年,华东政法大学长宁校区、上海体育科学研究所、上海辞书出版社等单位完成59处附属绿地开放,改造出13个口袋公园、开放41.6万平方米附属绿地面积。

据介绍,上海正继续推动公园绿地开放共享,2024年将实现30座城市公园24小时开放、40处单位附属绿地对社会开放共享,并鼓励更多公园扩大开放草坪区域,推广一批帐篷区管理示范点。

另外,与城市公园不同,郊区林地主打沉浸式回归自然。“人类是从森林中走出来的,回归森林所感受到的身心舒畅和愉悦是不同的,上海正通过建设开放休闲林地释放森林的生态价值。”韩玉洁说。

## 公园城市建设进行时

最近,从2010年世博会举办地蝶变而来的上海世博文化公园单日入园人数超过了3.8万人,又一次刷新公园北区2021年年底开放以来的纪录。

“现在正值园内牡丹、杜鹃等植物花期,游园人数屡创新高。刷新纪录的当天天气晴好,游客数量是以前周末游客数量的两倍。”上海世博文化公园工作人员说。

这座在“黄金地段”打造的“绿水青山”公园将迎来又一个高光时刻。据了解,世博文化公园南区将在今年下半年开放,其中包括备受瞩目的人造“双子山”,届时,市民、游客在市区即可登高观赏黄浦江的夜景。

要有绿,更要添彩;要好看,更要有好体验;要规模效应,更要精细化管理。即使早已过了大规模造绿的时期,人口稠密、空间紧缺的上海也在想方设法提高市民生态获得感。

“大手笔”,如正在打造的环城

生态公园带,以外环绿带为骨架,向内连接10片楔形绿地,向外连接17条生态间隔带,与“五个新城”环新城森林生态公园密切衔接的宜居宜业宜游大生态圈。

“小而美”,如利用屋顶、墙壁、桥下空间等布置立体绿化,以每年40公顷的速度“见缝插绿”。例如,上海市五四中学有两处屋顶花园,用活化的第五立面补充了地面绿化,帮助师生亲近自然。

良好的生态环境是最普惠的民生福祉,一如正在举办的上海(国际)花展,将会场从一个公园拓展到一座城市,实现全城花开、全民共享。“未来,我们将一以贯之推进‘公园城市’建设。让更多像上海(国际)花展这样高品质的生态盛会走进市民生活,不断满足人们对优美生态环境日益增长的需求,努力把上海这座城市变成一座大公园,变成一座大乐园。”上海市绿化和市容管理局局长邓建平说。

据新华社

# 更俗 剧院

### 最新演出信息

动画《间谍过家家 代号:白》

动画《哈尔的移动城堡》

黄景瑜、王一博主演《维和防暴队》

张子枫、胡先煦主演《穿过月亮的旅行》

贾冰、谭卓、小沈阳主演《末路狂花钱》

古天乐、林峯主演《九龙城寨之围城》

杨幂、于谦主演《没有一顿火锅解决不了的事》

5月11日19:30——魅惑极限TODES俄罗斯托迪斯舞蹈团

5月31日19:30——谍战剧《0423》

扫二维码关注更俗剧院微信公众平台,获取更多电影演出信息。

更俗剧院新官方网站 <http://www.ntgsjy.cn/>

售票热线:85512832 服务监督:85528668

## 福彩直通车

南通福彩热线电话:85286795

## 3D游戏8000万元派奖来啦!

为回馈广大购彩者对福彩3D游戏的喜爱与支持,江苏省福彩中心决定开展2024年3D游戏8000万元派奖活动。

派奖时间自2024年3月28日起(3D游戏第2024078期),预计持续派奖40期。活动期间,凡在我省福彩销售网

点购买3D游戏彩票,单票金额超过20元(含)的中奖彩票均可参与派奖活动,具体派奖规则可进店咨询。

福彩3D,幸运速递。2024年江苏福彩3D游戏首场盛典,快来收获你的专属幸运吧。

福彩双色球 2元可中1000万

(广告)