

我市35处公园绿地开放共享,草坪既可观又可玩——

让公众与自然生态“零距离”



公园20分钟效应走红 治愈力量强大

“现在的公园绿地都很美,随便找个公园绿地坐着发呆,都可以享受到免费治愈的快乐。”市民周鹏工作之余最喜欢在草坪上铺上野餐垫,和家人、朋友一起边享用美食边聊天,在和谐的氛围中享受慢时光。

近期,“公园20分钟效应”在社交媒体上走红,网友们称,在阳光明媚的春日,到公园待上20分钟,吸收大自然给予的养分,即便不做运动也能让人状态变好。这种低成本的解压方式得到了广大网友的极力推崇,他们纷纷在社交平台上分享自己的“公园20分钟实践”,表示“真的有用”“治愈力量强大”“效果惊艳”。

“公园20分钟效应”是指在自然环境中,如花园、公园、森林等地短暂停留,通过这种方式可以帮助人们减轻压力和缓解消极情绪,以达到愉悦心情和提升精神状态的目的。南通市精神卫生中心医务科科长王培涓认为,随着现代社会节奏的加快,人们越来越容易产生焦虑情绪,当人们置身于大自然的美好环境中时,会被美丽的花朵、悦耳的鸟鸣、亲朋好友欢快的身影所吸引,在这种“关注当下”中,不知不觉地缓解了自己的焦虑情绪,放空身心治愈自我。

建管理理念改变 市民从内心拥抱绿意

亲近自然,与草木对话。枕卧星空,与日月相见。在热烈而浪漫的五月,唯美景和美食不可辜负。

一树繁花下扎顶帐篷、铺上一桌精致的美食,躺在草坪上晒太阳……第二批开放共享公园绿地清单上,南通创新区的望山公园、紫琅花谷上榜,

吸引不少市民赶赴一场松弛闲适的“草坪露营约”。

今年3月,南通创新区首次发布了《最美紫琅游玩攻略》,精心筛选出8个适合游玩打卡的景点,串联起“露营+赏花+生物百科+水上运动+街区消费”等一站式项目,规划出一条可沉浸式畅享创新生态的Citywalk路线,方便市民和游客高品质游玩,省心更舒心。

为了提升市民的出游体验,紫琅花谷重点打造了集购物、志愿服务等功能于一体的休闲驿站。年初,望山公园首次尝试时下流行的树洞彩绘创作,既保证了防腐功效又增加了树木的观赏性和趣味性,提升了市民游园的互动感。

“我们科学规划草地养护方法,通过定期修剪、施肥、病虫害防治等措施,确保绿地时刻保持良好的观赏效果。”紫琅公司工程部部长李鹏介绍,南通创新区在提升绿地管理方面,注重科学规划与精细管理。在做好日常养护的同时,根据草坪生长特性合理设置绿地休养期,在满足市民休闲游憩的同时,让小草得到充分休息和生长,市民可放心在共享绿地休憩游玩。

“我们举办了‘OH春天 一起聚紫琅’春日主题和‘五一’活动,我们还将精心策划‘六一’、国庆、新年等节庆类活动,开展啤酒节、动漫嘉年华、滑板陆冲、露天电影、相亲交友、电竞游戏等主题类活动。”兴创资产总经理薛飞表示,今年还将引入环湖马拉松、环湖骑行、环湖网球积分赛等体育赛事,营造青春活力的“微生态”,打造“南通好玩”城市名片。

有放有收 城市绿地实现持续利用

曾几何时,公园绿地“禁止踩踏”的告示将游客一拒之,给人留下“可远

“五一”假期,紫琅公园湖山广场聚满了年轻人,他们身着汉服,摆造型、拍照片,累了就席地而坐。春日国风巡游和街舞表演让市民沉浸式体验拉满,露天电影、音乐演出、公园市集打造出“露营+”新模式。

我市公布第二批开放共享城市绿地清单,新开放的35处共享公园绿地也迎来了露营、游玩的好时节。跑在健康步道上,坐卧于林木之下,泛舟于碧水之上……市民们用不同的方式在共享绿地上享受一段休闲时光。

观而不可玩”的印象。而近年来,公园绿地常常挤满人,运动健身、搭建帐篷、休闲游憩逐渐成为人们热衷的休闲方式。

通吕运河绿廊北岸、滨江花海、紫琅花谷、濠西书苑休闲区等多个公园绿地入选,且都是市民热门赏春游玩之地,市民在家门口就可以享受春意盈盈的公园绿地。而城市绿地要统筹好“开放”与“管理”的关系,才能打造“有活力、有秩序、全开放”的可持续空间。

“出门就有绿色”是越来越多市民的切身感受,一个精致小巧的“口袋公园”,为市民们提供了更多丰富多样的好去处。近年来,我市大力实施园林绿化工程,如今街头屋角、社区内的边角地、路旁的空地,建设了一处处游憩、生态、景观相互融合的公园绿地,让市民抬头见绿、见小游园、见公园广场。

“今年推出第二批开放共享绿地,具备条件的在首批共享绿地附近又增加了开放绿地,像通吕绿廊景观带,首批放在1.5号桥东华强城南侧,第二批放在1.5号桥西摩天轮南侧,根据不同季节景观特色,有序地引导游客在开放区域活动。”市园林绿化管理处主任夏兴峰介绍,绿化处有计划推出了分片区草坪轮换开放的绿化保护措施,实现共享绿地轮流开放,给开放绿地休养时间,保护草坪、地被的自然生长。

公园城中建,人在绿中游。开放共享的公园绿地为市民释放更多“绿色福利”。截至目前,我市开放共享53处公园绿地,市民可以近距离亲近自然,在公园草坪、林下空间以及空闲地等区域进行野餐、露营等活动,解锁更多公园新玩法,共享公园绿地的美好时光。

本报记者蒋娇娇 李慧



特色非遗体验之旅 昨日开营



晚报讯 “謇·行——南通博物馆研学”系列活动之“匠人·匠心——特色非遗体验之旅”昨天下午开营,20名学员从南通博物苑集结出发,奔赴扬州中国大运河博物馆、扬州博物馆和扬州中国雕版印刷博物馆,开展为期3天的博物馆研学。这是“謇·行——南通博物馆研学”继4月20日首发体验班后的第二条线路,也是首次走出南通。

该研学项目由南通博物苑、南通文旅集团、南通报业传媒集团联合研制,导师均来自博物馆和学校,产品一经推出就受到家长的欢迎。此次研学融入新版义务教育课程方案及课程标准提出的新理念,注重能力和情感的培养,以期实现教育共情。应家长要求,从本期开始还将聘请教育专家,结合特色课程,为学员量身定制模拟试题。

通讯员彭春梅

全市中老年 气排球大联赛开赛



晚报讯 昨天,南通市中老年气排球大联赛启东站在启东市长江中学举行,来自我市各县(市、区)的6支代表队参加了比赛。

本次比赛由南通市体育局、南通市体育总会为指导,南通市老年人体育协会主办,启东市排球协会承办,比赛设男女组两个组别,赛制为五人制,采用3局2胜每球得分制。启东为第一站,以后各县(市、区)轮流承办。

据了解,气排球运动是我国自主创新的一项新型排球运动,技术难度小、运动负荷适中、有较强趣味性及观赏性,深受南通市民喜爱。

记者黄海