



宝山

塘湾村供图

本报记者 范洁 宋宇华 郭剑锋 杨洁 李一能

最美不过四月天，一树一树花开，一声一声呢喃，是软的春风和梦的云烟。看遍人从众的热门景点，想寻访一处静谧悠闲的芳华秘境，我们跑遍了申城沪郊，终得这份小众踏青地图。

天然氧吧 罗泾塘湾村

蓝色水道、绿色林道和健身步道交相辉映，呈现一派舒适的慢行乡村环境。在沪上北大门，有一片不为人知的美丽乡村——宝山罗泾镇塘湾村。今年5月，这里还将建成开放草原园，迎来一片粉色海洋。

宝山罗泾镇塘湾村以其境内东西塘湾宅而得名。有1100亩成片树林，包括香樟、枫树、黄山栎

树、七叶树等，形成一个天然氧吧。

罗泾塘湾村整个村40%的面积被树林覆盖，这成为了塘湾村独一无二的优势。罗泾镇春夏之际，阳光透过翠绿的林荫照射下来，若隐若现，阴凉静谧。

村里的水系十分丰富。两条区级河道获泾河、界泾河南北贯穿，两条镇级河道毛塘河、南潮塘东

西分布，20余条村级河道纵横交错，其中Ⅲ类水标准15条、Ⅳ类水标准9条，鱼虾悠闲，螃蟹爬行，亦有独特的江南水乡风韵。

走在河塘栈道上，尽情呼吸新鲜空气，静静欣赏自然风光。田间采摘、捕捞垂钓、慢行休闲、袅袅炊烟中体验最自然、最原生态的生活。

地址: 宝山区沪新路



青浦

本报记者 张龙 摄

水乡人家 练塘古镇

高屋窄巷对街楼，小桥流水处人家。青浦练塘古镇，没有千篇一律的老街商业，没有摩肩接踵的熙攘人潮，有的只是静谧悠远的江南水乡。

一条全长1500多米的三里塘，与东段向南延伸的李华港，形成“丁”字型水系。素墙碧瓦、幽巷曲径，三里长街，两旁的民居重脊高檐、过街楼、河埠头、长廊、幽弄和深宅古朴、恬静，至今还有10多座古桥掩映在垂柳之间横跨市河。小木船不时轻轻划过，人走其上，船行其下，桥影、船影、屋影、人影在微波中荡漾。

练塘古镇有千年历史，核心景区面积1.3平方公里，小而精致。救火会和窑园是古镇上最知名的两处古建筑，为文物古迹平添生活气息。经过修复的烟雨长廊，引进开设的艺术馆、茶艺室，陆续开放的长春园、算盘馆、竹艺馆、评弹馆，成为水乡文化艺术的展示平台。

这里的饮食文化也是一绝，不仅有糍糕、百脯糕、茭白干、熏毛豆、熏鱼等美食，还有纯粮酿造的练塘黄酒“君再来”，汇成舌尖上的乡愁。

地址: 青浦区练塘镇朱枫公路3501号



浦东

杨建卫 摄

三水并流 滨江森林公园

滨江森林公园，北临长江口，西临黄浦江，占据了上海独一无二的黄浦江、长江和东海“三水并流”的地理位置。如果江面能见度高，不仅能观赏到“三水并流”的壮观场面，还能望到横沙、崇明、长兴三岛。

自然湖岛、沼泽湿地、溪流、林地等原生自然景观，形成了林溪间杂的景观氛围和游憩空间。

这里保留了原生态的乡土植物和动植物的栖息地，让都市人仿佛忘却了城市的车马喧嚣，在森林中享受休闲的乐趣。公园设湿地植物观赏园、生态林保护区、滨江岸线观景区、蔷薇园、木兰园、杜鹃园、果园区等多个自然景点。

“湿地生态观赏区”占地200多亩，走在错落的水边石道上，在一片片水杉、枫香、广玉兰丛中，乌桕、枫杨等本地乡土乔木交错，顺着起伏不定的地势，几条溪流从林中穿过，汇集到各处，形成一个60余亩的浅湖。湖边芦苇、水葱等植物生机盎然，不时有小鸟掠过水面。与公园融为一体的“滨江岸线”，由海塘和防汛堤岸改建而成，凭栏临江，放松心情。

地址: 浦东新区高桥镇凌桥高沙滩3号



金山

本报记者 陶磊 摄

芳香农场 廊下菜园

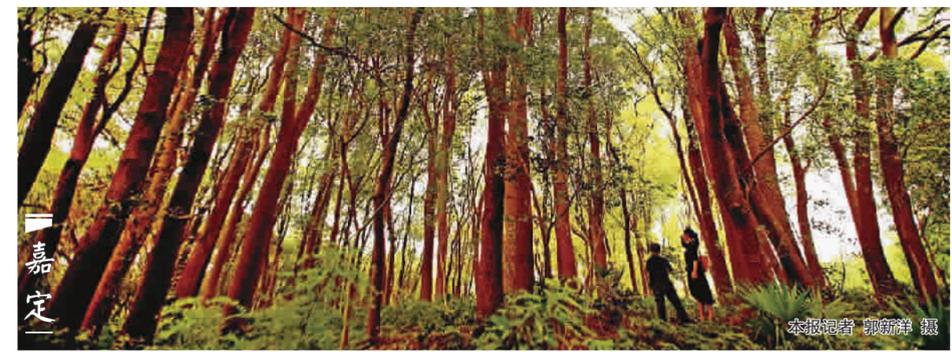
香草春生遍，幽禽暮见多。薄荷、罗勒、香茅、迷迭香、柠檬草、百里香、鼠尾草……很多人听过这些芳香植物的名字，但你真正了解它们各自的香气，甚至品尝过它们的味道吗？

金山廊下，有座上海唯一以香草种植和体验为主的生态香草农场——菜园，打造种香、闻香、识香、游香、乐香、品香的“芳香产业链”，邀请市民走进香草文化的无穷魅力，感受唯灵秀造化源于自然。

徜徉芳香农场，感受30多种香草的迷人香味，享受阳光、香草、乡村的自在生活。在基地打造的大型温室“百草园”“开心农场”，可以从事生态农业互动，体验香草土培的乐趣。

菜园开发了新鲜香草茶，主推“柠檬迷迭香”和“薄荷百里香”两款醒神型香草茶，品味爽口与清冽。此外，游客还能把香袋、盆栽植物带回家，将农耕文化与香草文化继续延伸。

地址: 金山区漕廊公路9166号



嘉定

本报记者 郭新祥 摄

原始森林 浏岛

马场、少儿营地、高尔夫球场、野生动物栖息地，沿着嘉行公路向北，浏岛是嘉定华亭镇的一片世外桃源，总面积有93.6公顷，离长江口仅6公里。

人迹罕见之处，静谧而清幽，却拥有树木130余种，鸟类、兽类、两栖类等野生动物90余种。树木多是上世纪80年代人工种植，但伴随动物生息繁衍、植物自然演替，如今已是一派天然林的模样。

走进栖息地，仿佛来到一片原始森林。头顶，香樟、女贞、池杉、广玉兰等树木参天，最粗的要两人手

拉手才能合抱，光束穿透树叶，洒下斑驳的树影。脚下，覆盆子、鱼腥草、虎耳草等俯拾皆是，各色小花点缀其间。鸟鸣啾啾，野兔、刺猬、黄鼬鼠等小动物若隐若现。

每年春秋游和军训期间，不少中小學生来到浏岛栖息地亲近自然，识别植物、昆虫和野生动物等，这里也是观鸟者的宝地，园内特意设置了观鸟平台，营造人与自然的和谐互动。

地址: 嘉定区华亭镇双浏路



奉贤

唐河镇供图

烟火气息 庄行老街

上周末，庄行奉贤菜花节开幕。就在菜花节现场不远处，还有一处别具韵味的景点，庄行古镇。一条长1000米的老街，未经深度开发，保持着六百多年的模样与气质。

老街倚河而建，有着大片明清风格的民居建筑，河道上还建有好几座百年历史的古桥。更难能可贵的是，这些古民居一直保持着使用状态，它们的主人大多已经在这里居住了数十年，可以说除了这些古建筑，老街最吸引人的地方，就是一脉相承的烟火气和原生态的市井味。

漫步在老街上，可以看到不少店铺，买竹制品的杂货铺，听评弹的茶馆店，有着百年历史的鞋铺……可惜的是这几年有些店铺关了张，但门面保留了下来，从这些依旧用着门板老店铺的遗存，能够感受到当年老街是何等的繁华喧嚣。

一街之隔的西段同样值得一看，这片区域没有商业元素，但保留着大量古色古香的民居建筑，漫步其中，似乎能听见时光流淌的声音，所谓岁月静好，大抵如此。

地址: 奉贤区庄行镇一南街



松江

本报记者 徐程 摄

梨园玉树 仓桥基地

在浦江之首，坐落着一座水晶梨基地。450亩梨花在这里竞相绽放，芳姿素雅、冰清玉洁，好一幅“白锦无纹香烂漫，玉树琼葩堆雪”之美景。

清明前后，正值花期。基地主栽品种有九个，像早生新水、皇冠、清香等，由于光照温度不足，有些早期梨花未开，故不同品种的花期都湊在一块儿，正适合观赏。

目前，基地免费对外开放，多数是一些往年来过的“回头客”从市区自驾而来，特意避开喧闹，亲近自然。赏花之余，树下自然生长着的一些马兰头、苜蓿头等野草，游客也可以自行采摘。

赏花完毕后，可以到一旁的梨文化博物馆里看看，了解梨的品种、文化历史、健康知识、产业趋势等小知识。而基地不远处就是黄浦江畔，这里空气清新、视野开阔，也是个漫步放松的好去处。

地址: 松江区富永路2000号



崇明

三星镇供图

醉美三星 海棠花溪

海棠花开，四月芳菲；花溪潺潺，如梦似幻。4月，崇明海棠文化节在三星镇海棠花溪、海棠苑开幕。

或淡白浅粉，或红若云霞，垂丝、西府、贴梗、木瓜……10万株海棠花点缀溪畔，总面积超过5500亩，生态廊道组成“一廊两核心”布局，一廊指的是宏海公路、北星公路等主要道路两侧海棠景观走廊，两核心指的是宏海公路海棠花溪、海棠苑核心区，新安村棠上人家、海棠左岸核心区。此外，环西沙明珠湖景区的海棠特色廊道也已初具规模。

三星镇也是白山羊、老白酒、小白鸽这崇明“三白”的故乡，踏青游、摄影赛、涂鸦展、跑马观花等活动可观、可品、可游。村民闲置老宅经过改造，变身乡村诗意民宿，形成生活体验、大棚观光、果蔬加工、粮食收”等立体式项目，在赏花观景的同时，享受田园生活。

地址: 崇明区三星镇