

# 长宁消暑好去处—— 竹林深处最清凉 荷池莲香沁心脾

在这个“热辣滚烫”的时节，长宁人的家门口藏有不少“宝藏公园”。那里有竹径通幽、小溪潺潺、夏荷莲香，不仅清凉消暑，更是一个赏花、赏景的好去处。在这里，可以感受花的香气，聆听风的低语，体验自然之美和文化之韵，享受生活的美好。

本版撰稿/摄影 李媛媛

## 新虹桥中心花园

### 竹径通幽 溯溪天池

曲径通幽，竹林密布，天池漱漱。从地铁10号线伊犁路站4号出口，踏入新虹桥中心花园，右转即可见一片茂密的竹林。夏日的竹林，仿佛自带凉意，清风拂过，带来丝丝凉爽，蝉鸣与鸟语交织成一曲自然的乐章。这里是小动物们的天堂，也是都市人远离喧嚣的心灵栖息地。漫步在竹林小径，点点绿光穿透竹叶间隙，带来视觉与心灵的双重享受，让人瞬间远离尘嚣，沉浸在大自然的怀抱之中。

竹林的最高处是公园的东山，东山有一水池，名为“天池”，是新虹桥中心花园的另一处隐秘美景。晴朗的日子里，可以看到乌龟悠闲地晒太阳，四周的座椅为游客提供了小憩之所。竹林的风声、鸟鸣，让人仿佛置身于世外桃源……

新虹桥中心花园的人造溪流，宛如一条蜿蜒的玉带，从东山（天池）高处曲折而下，清澈的溪水在形态各异的岩石间穿梭，叮咚作响，营造出一种原始的自然美感。这条溪流不仅是市中心难得的“溯溪圣地”，也是摄影爱好者镜头下的宠儿，其野趣与灵动，让人流连忘返。

溪水的尽头是10000平方米的人工湖，它宛如一颗镶嵌在城市中的明珠，湖水碧波荡漾，倒映着蓝天白云与四周的绿意。湖中鸭子与黑水鸡悠然自得，湖边的亲水平台为游人提供了休息的场所。在这里，你可以静坐观湖，看清澈的湖水里游来游去的小鱼儿，感受一份难得的闲适与宁静。

新虹桥中心花园的另一个热门打卡地则是位于公园里的啡啡咖啡馆，在湖景水岸边的独栋小白楼，不只景美，店内还提供咖啡甜品和简餐，逛累了，可以进去歇一歇。

## 天山公园

### 葫芦湖畔赏心乐事 博物馆里“艺游”未尽

天山公园内不仅有深邃清幽的葫芦湖，还有荷花盛开的池塘和林荫下的清凉步道，为市民提供了一个远离都市喧嚣、回归自然宁静的绝佳场所。

走进天山公园，最引人注目的莫过于那片波光粼粼、深邃迷人的葫芦湖。与市区其他公园的浅水湖泊不同，葫芦湖“水深六米”，给人一种别样的静谧与深邃感。这背后，隐藏着一段关于城市变迁的故事——葫芦湖正是当年挖土填平法华浜时形成的，见证了法华镇路从一条古河道到繁华街道的变迁。

眼下，天山公园大草坪附近的荷花池及牡丹亭周边的荷花池里，荷花已悄然绽放，为炎炎夏日增添了几分清新与雅致。粉嫩的荷花与碧绿的荷叶交织在一起，宛如一幅幅生动的夏日画卷，吸引着游客驻足观赏、拍照留念。

大草坪附近的荷花池，面积约400平方米。池子上方有一石拱桥，桥上可一览荷花池和湖岸景色。荷花池里黑水鸡一家子也很忙碌，它们一会荷叶上嬉戏，一会又钻进水里，好不欢乐。

牡丹亭旁的荷花池里荷花开得更盛，莲叶田田，风一吹，就像正在跳着优美舞蹈的舞裙，是大自然的韵律和节奏。荷花池旁建有凉亭，常有市民在此晨练、练习乐器。眼前美景，确是赏心乐事。

除了葫芦湖畔的美景，天山公园内的林荫道也是夏日里不可多得的避暑好去处。高大的树木遮天蔽日，形成了一条绿色的长廊，为游客们提供了凉爽的休憩空间。漫步在林荫道上，微风拂面，带来丝丝凉意，让人忘却了外界的酷热与喧嚣。

逛天山公园，不得不提园内的上海艺术品博物馆，这是中国第一家以艺术礼品为馆藏特色的专题性博物馆。绿树掩映下，湖水环抱，进入展馆展厅，大到整体布局、展品陈设，小到一桌一椅、一书一册，都极具清雅风、书香气。

上海艺术品博物馆旁边就是公园的儿童乐园，里面竟然有两台“迷你挖掘机”，小朋友可以在这里体验挖掘机的乐趣。

## 中山公园

### 夏荷旖旎 一池莲香

近日，中山公园万航渡路英式木门入口处焕然一新，一个以“为荷而来，‘荷’你有约”为主题的新景点正式对外开放，成为市民晨练、傍晚散步时不可错过的风景线。

景点精心布局，巧妙融合了自然之美与艺术之韵，以荷花为核心，搭配了一系列花卉与观叶植物，构建了一个兼具生态多样性又富含文化意蕴的小生境。

步入英式风格的木门，仿佛穿越至一幅精美的画卷之中，首先映入眼帘的便是那片翠绿的荷叶与亭亭玉立的荷花，它们或含苞待放，或竞相绽放，让人心旷神怡。

除了荷花这一主角外，景点内还精心种植了圆锥绣球中的北极熊、石灰灯、香草草莓等品种，这些绣球花为夏日的绿意增添了无限生机。而

魔法海芋、花叶良姜、春芋等观叶植物则以它们独特的形态和色彩，营造出梦幻般的氛围。

此次景点的设计不仅注重美观性，更强调了人与自然的互动与亲近。通过铺设汀步，公园打破了传统景观设计的界限，让市民能够以一种全新的方式体验自然之美。

据介绍，随着中山公园万航渡路一侧大门的打开，公园的景观视野得到了进一步拓展。这一变化不仅使得公园的入口更加多样化，也为市民提供了更多进入公园、亲近自然的便捷通道。整个公园在景观设计上更加注重与周边环境的融合与协调，营造出一个开放、包容、生态的公共空间。在内部景观的营造上，中山公园也致力于打造市民可以走得进的景观，让市民可以近距离欣赏、观察各种植物，更直观地感受大自然的美好。

