



学友信息交流

复旦大学数学系 62 届学友联谊会

第三十六期
2017年04月30日

学友聚会专栏



本期刊发说明

现已收到聚会新回执共 20 几份, 从这些回执所反馈的情况来分析, 大致有以下几方面意向:

- 1.对聚会总体安排(时间与内容)都表示赞同, 没提出不同意见。
- 2.对第一天的多数活动都乐意参加。
- 3.对第二天的活动, 较多同学(大多是身体尚允许出行的)都主张出游散散心; 部分同学表示愿意服从秘书组的任意安排; 小部分同学只因身体不宜出游而主张参与侃谈活动; 也有个别同学表示将不参加第二天的活动。为此, 秘书组只能在该天同时组织旅游与侃谈活动了。
- 4.对第一天晚上的卡拉 OK 晚会, 有表示参加的, 也有表示不参加的。

归结起来, 目前需要进一步做好筹备落实工作的两件事是: 一是落实旅游社与确定旅游景点的事宜; 二是判断卡拉 OK 晚会能否搞定。

关于旅游社, 秘书组已委请戴世强同学落实了上海的“国旅”, 该社表示愿意接受我届的老年旅行团, 协助我们搞好“上海一日游”活动。而今, 最关键、也是最重要的事便是确定旅游景点。对于旅游景点, 已反馈回执同学的意向较为不一(也有随意的), 现极需要尚未反馈回执的同学都来选定各自的两个景点, 以便秘书组圈定多数同学吻合的 2-4 个景点。为了便于大家的选择, 本期将介绍几个此前尚未介绍的新景点(包括马怀祖提议的“嘉北郊野公园”景点); 同时

再次介绍此前已介绍过的旧景点。望在此后收到的聚会回执中, 都能选定各自的景点意向。

关于卡拉 OK 晚会, 秘书组也已委请复旦的老同学去探听复旦工会礼堂的现状, 如现已无举行卡拉 OK 晚会的功能; 又如表示参加卡拉 OK 晚会的同学过少, 秘书组将作出取消该活动的决定。

现离回执截止日只有半个月, 秘书组谨望决定参加今年聚会的同学赶紧反馈各自的回执, 谢谢大家的大力支持与积极配合!

据上, 本期的主要内容有: 今年聚会专栏, 一日游景点专栏; 健康网文专栏。

学友联谊会秘书组 2017. 4. 30

今年聚会专栏

今年聚会未刊登回执汇编



钱雪元回执

我(姓名: 钱雪元, 身份证号: 310*****030) 将(1)人前来参加今年 10 月的入学 60 周年的纪念庆典活动, 又

并将于 10 月 (17) 日向秘书组报到。10 月 20 日后, 我将 (返回原处)。对于聚会日期 (10 月 17 日-19 日), 我表示 (同意)。我将参加的各项聚会活动是: 聚会第一天 (10 月 18 日-周三): 开幕式 (参加), (1) 人; 开幕式发言与否? (不发言); 留念照 (参加), 1 人; 中午聚餐 (参加) (1) 人; 下午侃谈会 (参加) (1) 人; 同学集体生日晚餐共 (1) 人; 晚上卡拉 OK 晚会 (不参加); 聚会第二天 (10 月 19 日-周四): 我主张 (随便)。我确定参加景点旅游随便, 共 (1) 人。我确定参加侃谈活动, 共 (1) 人。有同学提议的“农家乐”活动 (不参加)。聚会后的学友交流活动: 我希望 (办) 2022 年毕业复旦 60 周年庆典活动; 我认为, 今后的《学友信息交流》(要) 办下去。

钱雪元 2017. 4. 14

马怀祖建议

马怀祖在微信上提出建议: 聚会一日游可考虑到《嘉北郊野》新景点去一游。

马怀祖 2017. 4. 15



邱家恒回执



我 (姓名: 邱家恒 320*****219) 将和我老伴 (姓名: 陶为君 320*****224) 共 (2) 人前来参加今年 10 月的入学 60 周年的纪念庆典活动, 又并将于 10 月 (17) 日向秘书组报到。10 月 20 日后, 我将 (自助旅游)。

对于聚会日期 (10 月 17 日-19 日), 我表示 (同意), 建议改为 月 日- 月 日。我将参加的各项聚会活动是: 聚会第一天 (10 月 18 日-周三): 开幕式 (参加), (2) 人; 开幕式发言与否? (不发言), 发言主题是 (); 留念照 (参加), (1) 人; 中午聚餐 (参加), (2) 人; 下午侃谈会 (参加), (2) 人; 同学集体生日晚餐共 (2) 人; 晚上卡拉 OK 晚会 (参加), (2) 人; 我 (不能) 操控卡拉 OK 机点唱。

聚会第二天 (10 月 19 日-周四): 我主张 (旅游)。我确定参加景点旅游, 共 (2) 人, 我选的两个景点是 (深海探索馆, 上海世纪公园)。除以上景点外, 我提议的旅游景点有: 我确定参加侃谈活动, 共 (2) 人。有同学提议的“农家乐”活动 (不参加)

聚会后的学友交流活动: 我希望 (办) 2022 年毕业复旦 60 周年庆典活动; 我认为, 今后的《学友信息交流》(要) 办下去。

邱家恒 2017. 4. 15

胡美琛回执

郑老师: 你好!

我 (1 人) 参加 10 月聚会. 学友信息交流要办下去. 希望 22 年仍办年级大聚会.

胡美琛 2017. 4. 14



秦强回执



我 (姓名: 秦强) 将和我老伴 (姓名: 张织文) 共 (2) 人前来参加今年 10 月的入学 60 周年的纪念庆典活动, 又并将于 10 月 (18) 日向秘书组报到。10 月 20 日后, 我将 (自助旅游, 返回原处)。

对于聚会日期 (10 月 17 日-19 日), 我表示 (同意), 建议改为 月 日- 月 日。

我将参加的各项聚会活动是: 聚会第一天 (10 月 18 日-周三):

开幕式 (参加), (2) 人; 开幕式发言与否? (不发言), 发言主题是 (); 留念照 (参加), (2) 人; 中午聚餐 (参加), (2) 人; 下午侃谈会 (参加), (2) 人; 同学集体生日晚餐共 (2) 人; 晚上卡拉 OK 晚会 (不参加), (1, 2) 人; 我 (不能) 操控卡拉 OK 机点唱。

聚会第二天（10月19日-周四）：我主张（旅游）。我确定参加景点旅游，共（2）人，我选的两个景点是（上海琉璃艺术博物馆，深海探索馆）。除以上景点外，我提议的旅游景点有：

我确定参加侃谈活动，共（1,2）人。有同学提议的“农家乐”活动（不参加），共（1,2）人。

聚会后的学友交流活动：我希望（办）2022年毕业复旦60周年庆典活动；我认为，今后的《学友信息交流》（要）办下去。

秦强 2017.4.15

黄智强回执

入学60周年聚会首日一人参加，次日旅游未定，若尿频、尿急情况转好，则参加，否则与留下学友一起晤谈。

为能与学友一起旅游，从去年十一月就去仁济医院专病治疗，有改善，但尚不能达到旅游水平，不知今年十月能否达到。

黄智强 2017.4.19.



范伟民回执



我（姓名：范伟民）将和我老伴（姓名：）共（1,）人前来参加今年10月的入学60周年的纪念庆典活动，又并将于10月（18）日向秘书组报到。10月20日后，我将（自助旅游，返回原处）。

对于聚会日期（10月17日-19日），我表示（同意，不同意），建议改为月日-月日。

我将参加的各项聚会活动是：聚会第一天（10月18日-周三）：开幕式（参加），（1）人；开幕式发言与否？（发言），发言主题是（待

定）；留念照（参加），（1,）人；中午聚餐（参加），（1,）人；下午侃谈会（参加），（1,）人；同学集体生日晚餐共（1,）人；晚上卡拉OK晚会（待定），（1,2）人；我（不能）操控卡拉OK机点唱。

聚会第二天（10月19日-周四）：我主张（旅游，侃谈，自由活动，其他）。我确定参加景点旅游，共（1,）人，我选的两个景点是（随大流）。除以上景点外，我提议的旅游景点有：我确定参加侃谈活动，共（1,）人。有同学提议的“农家乐”活动（参加，不参加），共（1,2）人。

聚会后的学友交流活动：我希望（不办）2022年毕业复旦60周年庆典活动；我认为，今后的《学友信息交流》（要）办下去。对今后的学友活动，我的建议如下：

范伟民 2017.4.20

黄幼从回执

我今年的聚会无法到会，我还得忙于搬家，请你转告大家，祝同学们聚会快乐！身体健康！黄幼从
2017.4.21



谢惠民回执

我和老伴两人参加，第一天2人参加各项活动，第二天我参加恳谈，我老伴自由活动。卡拉OK我虽然参加多次，但复旦的设备情况不明，至多只能起协助作用。2022年的聚会我目前还是抱不举办的态度，当然若到那时上海同学还能一聚，我若还能来沪，当然会来的，但全国性的聚会活动还是不举办吧。如果能够将校友交流信息办下去我觉得已经非常好了。情况大致如此。

惠民 2017.4.22



我（谢惠民）将和我老伴（荣志敏）共（2）人前来参加今年10月的入学60周年的纪念庆典活动，又并将于10月（17）日向秘书组报到。10月20日后，我将（返回原处）。

对于聚会日期（10月17日-19日），我表示（同意）。我将参加的各项聚会活动是：聚会第一天（10月18日-周三）：开幕式（参加），（2）人；开幕式发言与否？（不发言），留念照（参加），（2）人；中午聚餐（参加），（2）人；下午侃谈会（参加），（2）人；同学集体生日晚餐共（2）人；晚上卡拉OK晚会（参加），（2）人；我（不能）操控卡拉OK机点唱。

聚会第二天（10月19日-周四）：我主张（侃谈）。我确定参加侃谈活动，共（1）人。有同学提议的“农家乐”活动（不参加）。

聚会后的学友交流活动：我希望（不办）2022年毕业复旦60周年庆典活动；我认为，今后的《学友信息交流》（要）办下去。

谢惠民 2017. 4. 22.

李振芳回执

Dear Mr. Zheng:

I am afraid that I can not attend our reunion this Autumn. (I will not be in Shanghai then) I wish you all have a wonderful

Time!



Zhenfang Li 2017. 4. 25.



2017年10月聚会最新回执
(择项同意的, 请用“√”表示)

我（姓名：_____）将和我老伴（姓名：_____）共（1,2）人前来参加今年10月的入学60周年的纪念庆典活动，又并将于10月（17,18）日向秘书组报到。10月20日后，我将（自助旅游，返回原处）。

对于聚会日期（10月17日-19日），我表示（同意，不同意），建议改为_____月_____日-_____月_____日。

我将参加的各项聚会活动是：

聚会第一天（10月18日-周三）：

开幕式（参加，不参加），（1,2）人；开幕式发言与否？（发言，不发言），发言主题是（_____）；留念照（参加，不参加），（1,2）人；中午聚餐（参加，不参加），（1,2）人；下午侃谈会（参加，不参加），（1,2）人；同学集体生日晚餐共（1,2）人；晚上卡拉OK晚会（参加，不参加），（1,2）人；我（能，不能）操控卡拉OK机点唱。

聚会第二天（10月19日-周四）：

我主张（旅游，侃谈，自由活动，其他）。

我确定参加景点旅游，共（1,2）人，我选的两个景点是（豫园，秋霞圃，汇龙潭，醉白池，古漪园，滴水湖，外滩，新天地，田子坊，上海琉璃艺术博物馆，深海探索馆，顾村公园，上海植物园，上海世纪公园）。

除以上景点外，我提议的旅游景点有：

我确定参加侃谈活动，共（1,2）人。

有同学提议的“农家乐”活动（参加，不参加），共（1,2）人。

聚会后的学友交流活动：

我希望（办，不办）2022年毕业复旦60周年庆典活动；

我认为，今后的《学友信息交流》（要，不必）办下去。

对今后的学友活动，我的建议如下：

反馈回复者姓名：

2017年_____月_____日

请务必于 2017 年 5 月 15 日前将回执反馈给郑国莱同学。邮箱地址：guolaizheng@sina.cn；通信地址：上海市番禺路 305 弄 5 号 503 室，邮编为 200052。

上海一日游景点专栏

新介绍景点

1. 嘉北郊野公园

【重磅】嘉北郊野公园今年 9 月将试开园！带你一探神秘内部景点！

[嘉定都市网 mp](#) 2017-02-18 19:55:32 阅读(1015) [评论\(0\)](#)

嘉北郊野公园是规划中的上海市先期启动的“5+2”郊野公园建设项目之一。公园总面积约 14 平方公里，位于嘉定主城区的西北部，东至沈海高速，西至嘉松北路，南至嘉安公路，北至规划中的郊野公园大道。范围涉及外冈、菊园新区和嘉定工业区 3 个街镇。



嘉北郊野公园一期土地整治面积 930 公顷，包括沪宜公路以南由沪宜公路、嘉松北路、嘉安北路和沈海高速围成的范围，以及沪宜公路以北由沪宜公路、盐铁塘、密林路、大碾路围成的范围。

它将以原生态农田、村落、水网为特色。规划总面积 14 平方公里；一期规划面积约 931 公顷，其中开园区面积为 509 公顷。将建设梦里水乡、东冈草堂、荷池蕉窗、乡村喜堂、稻田餐厅等。光听名字是不是就很期待啊！

“南田北林”风貌特征：嘉北郊野公园规划思路是突出江南水乡的农村风貌，营造出田野、村庄、树林、水网融为一体的格局。

一期开园 7.39 平方公里。游客进园后将可以看到 4500 亩绿浪滚滚的水稻田，80 亩彩色水稻田，90 亩雷竹笋林，65 亩由薰衣草等香料作物组成的花海，以及散布园内的葡萄园、猕猴桃园和主题活动林。



园内还有乌柏大道、枫香大道、杉树大道、紫藤廊（三年后紫藤廊产生景观效果），6 公里步行道、8 公里电瓶游览车道、17 座景观桥等，串联起来，路、廊、道相通。

开园范围内 20 余公里河道组成了纵横交错的水网，从外围把公园包围起来，从内部把田野分隔开来，江南水乡景象一览无余。

今年9月底试开园。公园内设有2个游客中心，3个停车场，可同时停放28辆大客车和800辆小客车。游客可以通过步行、乘游览车、租骑自行车、租乘游览船在公园内赏景游玩。



根据计划和进度，至今年9月底，公园具备试开园的基本配置。届时，游客可以看到一期试开园的基本内容。而规划的3园2村等功能性项目将逐步建成。

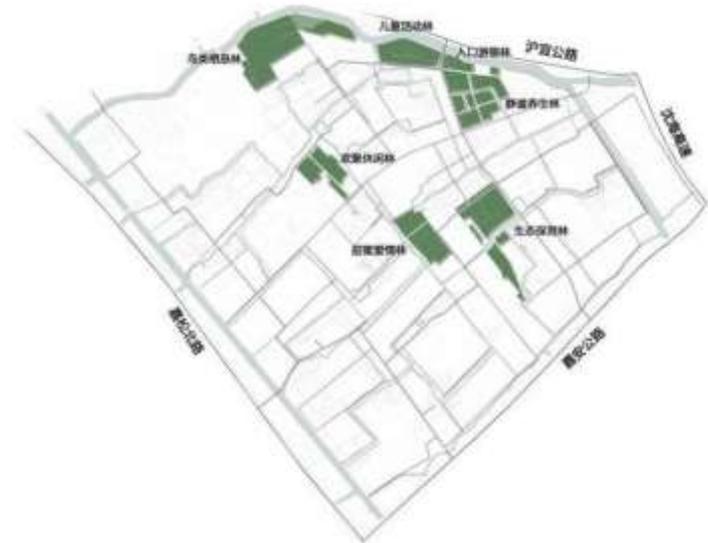
小编提醒，公园“边迎客、边建设”的状况预计将在5年左右的时间内并存。

未来美如画：

主题片林：主要包括鸟类栖息林、儿童活动林、入口游憩林、静谧养身林、欢聚休闲林、甜蜜爱情林、生态保育林，根据不同主题对现状7片林进行梳理而成。

紫藤廊东西向贯穿甜蜜爱情林：

未来紫藤廊道将有800米长，预计经过3-5年成长后有望打造成上海最具魅力的紫藤长廊。



3条秋色大道：1.8km 乌桕大道、1.7km 北美枫香大道、2.7km 杉树大道，让您四季有赏。

景观桥“一桥一景”：

开园范围纵横 17 座景观桥，布局有各有特色的乔木、灌木及植被，形成如落樱缤纷、竹深荷静、姹紫嫣红、萱花椿树、芦花飞雪、菊湖云景、杏荫鹤舞、桑榆暮景等的景观意境。

花絮： 让桥名成为乡愁记忆，公园内有 17 座桥梁，“一桥一景”如何做到？ 2014 年 11 月，嘉北郊野公园指挥部人文资源调查组成立。



对公园内桥梁命名时，公园采用“以当地名人、乡贤的名字命名；以故事传说命名；以河流的名称命名；以即将消失的村名命名；以“教化嘉定”的元素命名；以风俗命名；以古诗命名；以嘉定艺术家名字命名；以本地传统手工业土纺土织布命名”等九个原则，通过拜访老人、搜集文献等方式，复活历史，用桥名记录往昔。

[新闻] [嘉北郊野公园，岂止是大！](#)

佳猫 发布于 2015-10-15 10:35 108069

总体结构 10 个特色农业园区



农业将成为嘉北郊野公园的主要特色。园内会有 5000 多亩广袤粮田，将种植水稻、小麦、彩色稻、玉米、油菜花等农作物。



公园还会建起十个特色农业园区，内容涵盖杨梅、竹园、草莓、葡萄、佩兰种植、百果园、四季花卉、体验农村等。

杨梅果园	29.6 亩
体验农场	122.2 亩
竹园	122.71 亩

佩兰种植园	125 亩
特色果园	152.55 亩
四季花卉园	173.34 亩
草莓园	100.43 亩
惠和种业	274 亩
百果园	1017 亩
葡萄园	45.44 亩

同时建立的农业物联网平台将打造智慧农业，实现农产品线上销售和农业信息实时发布共享。

(1) 形象塑造 四季 4 景



规划中的主要线路将呈现四季有景，春有樱花、夏有广玉兰、秋为银杏、冬为水杉。同时将新建或翻建 18 座桥梁，通过桥的形式，桥的栏杆、用材、命名，每一座都会有其独特的文化内涵。

(2) 功能布局 9 大重点项目



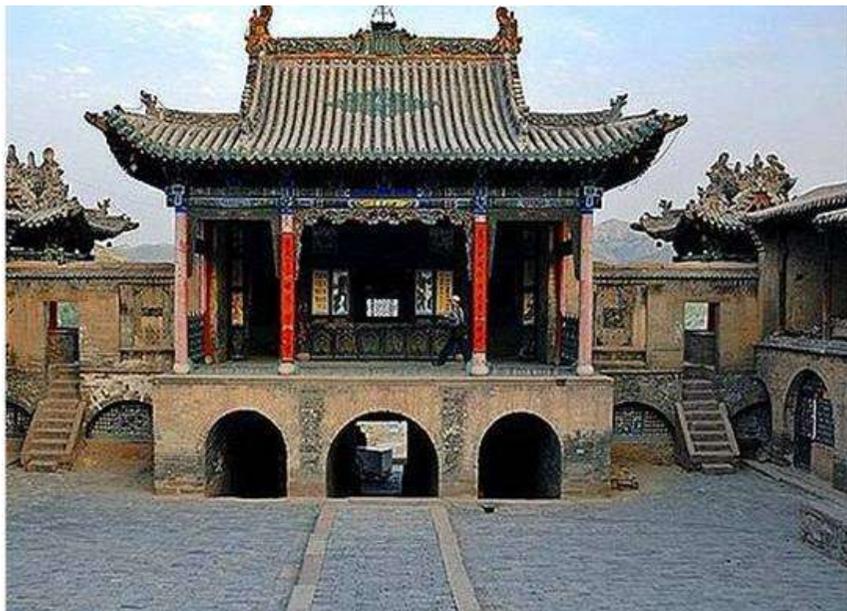
嘉北郊野公园将有北、西、南三个游客集散中心，这也是园区的 3 个主要出入口。9 个重点项目以江南水乡和原生态建筑风格为主。有展示非遗民俗的徐秦古村；包涵节庆表演农田、儿童活动基地的梦里水乡；以文化艺术中心为核心的东冈草堂；以田间体育竞技、农耕体验、垂钓为特色的田间乐园；可搭帐篷和野餐的林踪野趣项目等。每个项目周边都会有相应的商业、食宿等配套功能。

(3) 梦里水乡



占地 266000 平方米的“梦里水乡”分为节庆表演农田、乡村喜堂、儿童活动基地、老手艺商街四大核心项目。值得一提的是，嘉定人熟悉的工人影剧院、高扬商场、塔城照相馆等老字号将在这里复建，老嘉定们可以寻找到儿时的记忆。游客们不妨在民宿里住上几晚，家长们能带着孩子们逛逛农业认知馆、宝贝农场；新人们可以在天地堂和乡村喜堂里举行最传统的婚礼；老手艺商街里，你还可以去街角老物件商店里淘淘老东西，到怀旧小吃点里尝尝小时候的味道。

(4) 徐秦古村



占地 45000 平方米的“徐秦古村”分为农业物联网服务平台、嘉定非遗制作工坊、文化养生中心、农业展销中心四大核心项目。游客们可以在传统戏台观看表演，欣赏古典戏曲。嘉定非遗制作工坊将会邀请专业大师入驻，这里会有嘉定传统手工艺制作过程。临走前，可别忘了到农业展销中心捎点土特产回家哟！

(5) 荷池蕉窗



占地 118000 平方米的“荷池蕉窗”分为佩兰工坊、佩兰种植园、美容 SPA 三大核心项目。以佩兰种植园为依托，游客可以在这里享受专业的美容服务，体验融入自然，放牧心情的感觉。

(6) 东冈草堂



占地 5700 平方米的“东冈草堂”将是一座文化艺术中心，明霞堂、何陋堂……文人雅士和他们的作品将汇集于此。

(7) 林踪野趣



占地 151000 平方米的“林踪野趣”有林下帐篷营地、林下野餐两大核心项目。到时记得要带上帐篷，和大自然来个亲密接触哦！

(8) 田间乐园



占地 198000 平方米的“田间乐园”有田间体育竞技、农耕体验、有机食品体验馆、垂钓基地四大核心项目。在这里能体验最质朴的田园风光，干干农活、钓钓鱼，品尝健康的有机食品，想想就觉得不亦乐乎

呢！

(9) 染香书院



占地 6589 平方米的“染香书院”有传统文化培训中心、儿童科普教育两大核心项目。小朋友平时只知道捧着 IPAD 玩怎么办？这不又多了一个好去处啦！

(10) 萤火虫酒店



占地 3554 平方米的萤火虫酒店有景观客房、特色本帮菜餐厅、萤火虫绘本馆三大核心项目。无限接近原生态，住在酒店还有萤火虫看，小编都不禁心动了起来！

游览线路 4 条不同游线



为了使游客有更好的体验，公园还规划了不同的游览线路，有 4.8 公里的水游线，9.2 公里的电瓶车游线，11.5 公里的自行车游线和 19 公里的步行游线。



■ 看了那么多，敢说你不动心？嘉北郊野公园一期将在 2017 年 6 月 30 日前建成开放。快和小编一起期待吧！

（记者：金晓易、杨光宇；文本编辑：薛琰；部分图片源自网络）

2. 上海辰山植物园

上海辰山植物园 (Shanghai Chen Shan Botanical Garden) 位于上海市松江区辰花公路 3888 号，于 2011 年 1 月 23 日对外开放，由上海市政府与中国科学院以及国家林业局、中国林业科学研究院合作共建，是一座集科研、科普和观赏游览于一体的 AAAA 级综合性植物园。园区植物园分中心展示区、植物保育区、五大洲植物区和外围缓冲区等四大功能区，占地面积达 207 万平方米，为华东地区规模最大的植物园，同时也是上海市第二座植物园。

位置境遇

上海辰山植物园^[1] (Chen Shan Shanghai Botanical Garden) 位于上海市松江区辰花公路 3888 号，坐落于余山国家旅游度假区内，植物园中心坐标为北纬 N31° 04' 48.10"、东经 E121° 11' 5.76"。

另外，据嘉北郊野公园建设指挥部总工程师成锡钧介绍，目前还在论证研究高空游线路，可能会采用热气球、登高的方式，让游客看到整个嘉北郊野公园的俯瞰场景。（此处应有星星眼！）



公园开园后将以“互联网+”理念为管理体系，以智能手环为终端，游客可以随时了解停车位、餐饮、电瓶车班次等信息。开园后，预计日常客流在 3000 到 4000 人左右，极端高峰客流大概在 3 万人，如果超过 3 万人，按照规定会采取限流措施。







上海辰山植物园

历史沿革

上海辰山植物园^[1] (Chen Shan Shanghai Botanical Garden) 位于上海市松江区辰花公路 3888 号, 坐落于[佘山国家旅游度假区](#)内, 于 2011 年 1 月 23 日对外开放。占地面积 207.63 万平方米, 是[华东地区](#)规模最大的植物园^[3]。植物园由上海市政府与中国科学院以及国家林业局、中国林业科学研究院合作共建, 是一座集科研、科普和观赏游览于一体的综合性植物园^[4]。

[辰山](#)位列[松郡九峰](#) (《[上海地名志](#)》中称作“云间九峰”)之一, 属于佘山山系, 海拔约 70 米^[5]。据明代[董其昌](#)记载, 辰山“在诸山之东南, 次于辰位”, 也以此得名。20 世纪由于采石, 山的南坡已被削去。在植物园的设计中, 这一部分被改造成为矿坑花园。

发展建设

2005年8月29日，上海市人民政府、中国科学院签定了合作共建上海辰山植物园的工作协议书。



2007年4月21日，上海辰山植物园动工兴建^[7]。

2010年4月26日，上海辰山植物园对外试开放，试开园仪式在植物园南入口广场举行。

2011年1月22日，上海辰山植物园温室竣工并向公众开放^[8]。

2011年1月23日，正式开园^[9]。2011年4月30日，植物园游园人数达到100万。

2011年10月，上海辰山植物园成为首批创建国家旅游服务业标准化试点单位之一^[10]。

2012年4月，植物园入选“上海市国际文化交流基地”^[11]。

2012年4月24日，辰山植物园正式将由27名院士出资认养的木兰园取名为“智慧园”^[12]。

2012年4月28日，中国科学院上海植物逆境生物学研究中心在植物园举行建设的揭牌仪式。建成后的研究中心将坐落于园内。

主要园区

(1) 矿坑花园

[上海辰山植物园矿坑花园](#)是上海辰山植物园景区之一，位于辰山植物园的西北角，邻近西北入口，由清华大学教授[朱育帆](#)设计，[清远德普浮桥有限公司](#)^[13]建造。矿坑原址属瀑布、天堑、栈道、水帘洞等与自然地形密切结合的内容，深化人对自然的体悟。利用现状山体的皴纹，深度刻化，使其具有中国山水画的形态和意境。矿坑花园突出修复式花园主题，是国内首屈一指的园艺花园。



矿坑花园瀑布

矿坑花园面积约39000平方米，这里原来是辰山采石场的西矿坑。根据原有生态地貌改造成了镜湖区、台地区、望花区和深潭区四个区域。矿坑花园具有优良观赏特征的乔木、低矮灌木和草本植物，包括蔷薇科、石蒜科、忍冬科、锦葵科、马鞭草科、锦葵科、菊科等1000多种植物。

早在二十世纪五十年代初至八十年代中期，辰山南坡被用作开采建筑石材的场地，采石挖掘后留下东西两个采石场遗址。其中西侧采石区在山体开采完后，又向地下纵深挖掘，深入地面六十余米，形成了面积达10000平方米的人工深潭，潭水水面离地面30余米，深30余米，悬崖峭壁高30至100米。

台地区是充分利用现存的矿场遗址，台地边缘将原有挡土墙打断、改造，并以铁锈钢板覆盖部分区域。台地区在已有竹类植物密林的基础上加以梳理，形成秘园空间，种植阴性观赏花卉的同时在外侧台地边缘种植阳性观赏花卉。种植了秋季色叶乔灌木和秋季为主要观花期植物和花卉，如无患子、三角枫、马褂木、黄山栾树等。

望花区通过结合地形，利用空间，种植以现有水杉林为基础，作为该专类园与外部空间的分区屏障，种植大量的开花乔灌木和地被花卉。这里的植物种类有：樱花、玉兰、含笑、锦葵、荚蒾、琼花、山茶花、八仙花、杜鹃、山茱萸等。

镜湖区以镜湖为中心,建有必要的游览路径,作为观景空间和游览空间,是组织、协调整个场址的核心。镜湖中植有再力花、千屈菜等挺水植物,沿岸配有紫薇、醉鱼草、蛇鞭菊、松果菊等观花植物。

(2) 北美洲植物区

北美洲与中国大陆同属大陆东海岸的亚热带季风气候,上海辰山植物园的北美植物区以竖林草地和花镜的形式种植原产北美洲的适生性植物,例如有柳栎,北美红栎,红花槭,北美鹅掌楸,北美枫香,加拿大紫荆,北美红杉,薄壳山核桃,北美红豆杉,美国红栎,美国黄栌。北美植物区系选用的是西方园林设计,选用了大面积几何图形的梯形。

(3) 水生植物园

水生植物园是辰山植物园内植物品类最为繁多、展示最为集中的区域。水生植物园展示水生植物丰富的种类及其类型,共有观赏水生植物池、中国重要水生植物池、浮叶植物池、沉水植物池、食用水生植物池、禾本科与莎草科植物池、泽泻科植物池和睡莲科植物池 8 个水池。

(4) 热带展览温室

展览温室位于上海辰山植物园的东北角 2 号门内,是由热带花果馆、沙生植物馆和珍奇植物馆等 3 个单体温室组成的温室群,总面积为 12608 平方米。其中,热带花果馆面积 5521 平方米,最高达 21 米,由风情花园,棕榈广场和经济植物区组成;沙生植物馆面积 4320 平方米,最高达 19 米,分别收集展示了澳洲、非洲和美洲的沙生植物;珍奇植物馆面积 2767 平方米,最高达 16 米,收集展示了表现植物生存和进化的奇特类型,如热带雨林现象,食虫植物,苏铁,蕨类,兰花和凤梨等等。展览温室与上海辰山植物园“绿环”地形密不可分,其平面形状和空间形态都与“绿环”的弯曲变化、高低起伏完全吻合。展览温室的建筑形态独特,采用弧形的大跨度铝合金单层网壳结构,三角形分块夹胶玻璃覆盖,轻盈通透。展览温室所采用的自动气候控制系统为来自世界各地的植物创造了适宜的生长环境,成为服务上海辰山植物园科学研究,科普教育,园艺展示和生物多样性保护的重要设施。

(5) 小小动物园

辰山植物园联手动物园打造“小小动物园”,展示原生动植物和谐共存的状态。辰山植物园为野生动物笼舍生态化改造提供植物技术支持、为野生动物提供野外小范围驯化所需要的山林、湖泊、草地等特定场所,上海动物园为辰山植物园提供适合特定生境的野生动物,

丰富生物多样性和食物链。小动物包括鸳鸯、羊驼、孔雀、黑天鹅、绿头鸭、小香猪、山羊等 7 种动物。

(6) 观赏草园

观赏草是一类形态美丽、色彩丰富的草本植物的统称,包括菊科、唇形科、禾本科、百合科、莎草科、美人蕉科、马鞭草科、龙舌兰科、天南星科、鸭跖草科、柳叶菜科等多科属草本植物。观赏草类植物是个相当庞大的族群,它的观赏性通常表现在形态、颜色、质地等许多方面。

2010 年,辰山植物园观赏草园建成,全园面积 1460 平方米,迄今已收集各类观赏草 100 余种,主要有禾本科、莎草科、天南星科等植物。2015 年早春时节,辰山植物园对观赏草园中丝兰、蒲苇、花叶黑藁草、蓝藁草等植物进行了修剪和分株,对已经死亡的植株进行了清理和补植。上半年,补植墨西哥羽毛草、粉绿披碱草、兔尾草、长柔毛狼尾草共计 4 个品种 172 棵。

晨光芒、血草、细叶针芒、银光芒、玲珑芒等多种观赏芒草,叶片颜色鲜艳醒目,除了常见的绿色外,还有翠蓝色、白色、金色甚至血红色。

麦冬又名沿阶草、书带草、麦门冬,为百合科沿阶草属多年生常绿草本植物。在观赏草园类,不仅有常见的作为地被的麦冬品种,还有金边阔叶山麦冬,叶片带有金色条带,花色淡紫、小巧玲珑,此外还有叶片颜色漆黑如墨的“黑龙”沿阶草。

矮蒲苇是国外著名的观赏草,具有优良的生态适应性和观赏价值,羽毛状圆锥花序修长美丽,更显壮观而雅致。

丝兰是龙舌兰科丝兰属植物,园内种有千手丝兰、柔软丝兰、细叶丝兰、‘金边’华丽丝兰等多个品种。丝兰花叶俱美,叶色亮绿或带有金边,叶沿有毛发状的抽丝,花朵洁白呈吊钟状,晚间开放时放出奇香。

(7) 科研成果

2010 年 4 月,园内已收集到植物约 9000 种,其中最多的属华东地区的植物,共有 1500 余种^[21]。上海辰山植物园也由此成为拥有华东区系植物最多的植物园¹。

2010 年 12 月,辰山植物园收集的珍稀濒危活植物(即国家一、二级保护植物)达到 107 种,其中包括羊角槭(*Acer yangjuechi* Fang)、普陀鹅耳枥(*Carpinusputoensis* Cheng)、夏蜡梅(*Calycanthus chinensis* Cheng et S. Y. Chang)、伯乐树(*Bretschneidera sinensis* Hemsi)等品植物(13 张) 种。这些植物中,部分为野外仅存若干株的珍贵物种,

有的则具有极强观赏性,还有不少是价值很高的药用植物和野生水果植物。



2012年9月28日,来自哈尔滨师范大学的刘保东教授向植物园捐赠了国家一级保护植物**中华水韭** (*Isoetes sinensis*) 的孢子人工繁殖苗。刘保东教授于2005年首次人工繁殖成功这一极度濒危的物种,落户植物园的植株将用于科普教育和物种保育。

3. 松江广富林遗址公园

松江发布”官方微博昨日宣布,位于**佘山**的广富林遗址公园开始首轮灯光调试。富林湖畔长约一公里的建筑已亮灯,水中的灯光屋景美轮美奂。即日起至正月十五,每天17时至22时亮灯,可免费参观。

早在6000年前的新石器时代,松江的原住民就在广富林一带繁衍生息,渔猎耕作。4000年前,来自黄河流域的最早一批移民来到这里,与原住民共同创造了“广富林文化”,上海的根系由此繁茂生长。^[1]

广富林遗址公园灯光工程日前竣工,夜游公园将能看到美轮美奂的灯光湖景。富林湖畔,长约一公里的水乡建筑在昨晚首次亮灯,向市民游客展示漂浮在水中的灯光屋景。走进广富林文化遗址公园,仿佛来到了一座灯光璀璨的繁荣古城。“城”内的灯和路灯一样,都是光控的。随着天色渐暗,富林湖畔徽派建筑的外轮廓、岸边的灯柱、以及漂浮在水中的文化展示馆纷纷亮灯,这里华灯绽放,繁星璀璨,成了一片光的海洋。据介绍,这是园方对灯光的首轮调试。经过调试,预计春节前后就能根据天气情况自动亮灯,市民游客可免费前往参观。

旧景点重刊

1. 上海外滩



出行方法：从复旦招待所出发，走至于国权路 10 号线地铁站，乘 10 号线到南京东路站下车，出站往东走不多路，即可到达外滩。

建议：花 1,5 小时在外滩走走，并拍拍照留念。

2. 上海豫园



出行方法：从外滩走回地铁 10 号线南京东路站，再乘地铁 10 号线到豫园站下车。

建议：花 2 小时走走逛逛，看景拍照，顺便也可品尝豫园小吃。

3. 新天地

该景点是以上海独特的石库门建筑旧区为基础改造成的集餐饮、商业、娱乐、文化的休闲步行街。以中西融合、新旧结合为基调，将上海传统的石库门里弄与充满现代感的新建筑融为一体。

瑞安挑选了美国旧房改造专家本杰明·伍德建筑设计





出行方法：从地铁 10 号线豫园站乘上车，到下两站的新天地站下车，即可。

建议：花 1 小时左右逛逛看看，拍拍照。

注：接下来，如觉得有些累，也可跳过田子坊与上海玻璃艺术博物馆两个景点，直接再乘地铁 10 号线到同济大学站下车，去参观深海探索馆参观。

4. 田子坊

特色：上海泰康路艺术街的街标，由上海特有的石库门建筑群改建后形成的时尚地标性创意产业聚集区。田子坊展现给人们的更多的是上海亲切、温暖和嘈杂的一面。这被人称为“新天地第二”的弄堂，最大的特色就是，它依然有很多居民在这里生活。



地址：上海市卢湾区泰康路 210 弄

电话：021-54657531

出行方法：大概只能走过去了，从新天地马当路口，沿马当路向南走至徐家汇路，再沿着徐家汇路走至泰康路，再随泰康路走 100 米即到田子坊。

建议：花 1 小时走走逛逛，拍些照。

5. 上海琉璃艺术博物馆

特色：共三层，一层不收费可以参观看看；二楼和三楼是展览，收费 20 元，有学生证免费。二层是 toots zynskt 的作品展。精华在第三层，是杨慧珊和张毅现代琉璃艺术展，各种佛像镶嵌在水晶中，简直是巧夺天工，太震撼了！

出行方法：该景点就在田子坊旁边，这两景点正好在泰康路两侧。

建议：参观底层展览后，要否往上继续参观，可自行决定。



地址：卢湾区 泰康路 25 号(田子坊对面)

电话：64672268-8088

6. 深海探索馆

特色：占地近 500 平方米，包含海洋纵览、深海探索、深海遨游、海底观测等四部分内容，以大量声光电等现代化展示技术，能欣赏到“黑烟囱”喷出的海底热液幻影、活跃在幽暗深海的大量珍奇生物、多姿多彩的有孔虫等海洋微体生物群等。



地址：杨浦区 四平路 1230 号 地铁 10 号线同济大学站(近同济大学东校区)

电话：021-65985528

出行方法：走回新天地 10 号线地铁站，乘地铁 10 号线至同济大学站下车，稍微走些路即到。

建议：参观时间长短，自行决定。

参观完毕，即可回复复旦招待所。

7. 秋霞圃（上海五大园林之二）

秋霞圃，中国南方古典园林艺术的又一代表，一般认为是南宋时期修建的秋霞圃同时也是上海五大园林之一，并以其布局精致、环境幽雅，小巧玲珑的特点而受到广大游客喜爱。而其建筑风格中的“小中见大”、曲折有致特点吸引了广大建筑学家们研究。

秋霞圃是中国江南著名的古典园林，位于上海嘉定区嘉定镇东大街，东邻秋霞公寓，西毗陆俨少艺术院，南连东大街，北依启良路。秋霞圃是一座具有独特风格的明代园林，由三座私家园林明代龚氏园、沈氏园、金氏园和邑庙（城隍庙）合并而成，全园面积 45.36 亩。该园分为四个景区：桃花潭景区（原龚氏园）、凝霞阁景区（原沈氏园）、清镜塘景区（原金氏园）及邑庙景区。秋霞圃布局精致、环境幽雅，小巧玲珑，景物与色彩的变化都不大，好象笼罩着一层淡淡的秋意，让人充满着诗情画意的遐想。



秋霞圃与松江醉白池、上海豫园、嘉定古漪园、青浦曲水园并称为上海五大古典园林，园内建筑大多建于明代，而邑庙则可以上溯至宋代，如果按其中的邑庙部分的始建时间推算，



可称为五大园林中最古老的园林。

纵览秋霞圃，景物与色彩的变化都不大，好象笼罩着一层淡淡的秋意，充满着诗情画意的遐想。

全园布局紧凑，以工巧取胜，有亭台楼阁，华池曲径，茂林修竹，低栏板桥，断岸滴泉，假山奇洞。

园内有园，景外有景，山具丘壑之美，水揽幽邃之胜，咫尺山林，再现天地，故有“城市山林”美誉。

是明代园林佳作，江南古典园林精品。邑庙景区的城隍庙大殿是上海民俗文化博览中心，内设“上海风土习俗写真”陈列室。

秋霞圃四区

桃花潭景区



桃花潭景区在园之西南，占地 8 亩，约 5400 平方米，东临宾藻风香室，西靠归家弄，南以院墙为界，北至清镜塘。景区以桃花潭为中心，南北两山隔潭相望，山石亭台互为衬景。南有晚香居、霁霞阁、池上草堂、仪慰厅，西有丛桂轩，北有即山亭、碧光亭、延绿轩、碧梧轩、观水亭，它们或筑于山上，或构于潭边。远近高低、前后左右，主次分明，疏密相宜。桃花潭南北两山对峙，南山峭壁耸崎，北山浑厚见长。沿潭茂林修竹，断岸滴泉，临水曲径，低栏板桥。可谓山具丘壑之美，水揽幽邃之胜。虽由人作，宛自天开。是典型的中国自然山水园林。

〔西门楼、仪慰厅〕 西门楼为公园西南部入口，南向，门高 5 米，宽 3.5 米，系嘉定镇清河路民居门楼移建于此。门楼上方塑以花鸟及纹状图案，楼脊上有吻兽，新增的“含芳凝露”砖刻门额为朱了然词，陈从周书。仪慰厅又作义慰厅，始建于民国 10 年，毁于八一三兵燹，1981 年按旧时式样重建。厅位于西门楼西侧，东向三楹，面积 25 平方米。其前后有两院，步入门楼为前院，南侧孤植女贞，东北隅有松竹湖石。园南的东西主干道越前院及厅中而过。厅檐悬“秋霞圃”行书额，系魏文伯 1982 年所书。后院以罗汉松、枸骨、慈孝竹、芭蕉、茶花与云层状假山组成一幅精致的庭院小景，院北侧有梅花形门洞通

南山坡，门南北两面题额为“幽赏”、“翠叠”。

〔南山、霁霞阁、仙人洞、晚香居〕 南山位于桃花潭南岸，以湖石夹土筑成，东西长 40 余米。山有南北两岗，岗上林木遮天蔽日。北岗有叠成牛、马、羊等动物形状的湖石。南岗有霁霞阁，方形，面积 6.3 平方米。此阁原建于金氏园，毁于清咸丰庚申（公元 1860 年）兵燹，1985 年重建，由百岁老人苏局仙题行书额。出霁霞阁，经长约 5 米的仙人洞，即抵位于南岗东南脚下的晚香居，此居为 1985 年新建，三楹，面积 66 平方米，由阙长山题额。居前有小院，植四时花木，散置湖石。居后有廊，通宾藻风香室。

〔桃花潭、涉趣桥、三曲桥〕 桃花潭系原龚氏园的中心，旧时潭畔桃红柳绿，故名。潭东西约 55 米，南北约 17 米，池岸曲折萦回。南岸港汊有石板平桥，长 2.83 米，宽 0.8 米，桥侧崖间嵌阴刻楷书“涉趣桥”三字，系明万历、天启年间“嘉定四先生”之一的娄坚所题，道光十八年（公元 1838 年）按残石拓本摹刻。潭东南有平桥通向凝霞阁景区，桥三曲，长 9.4 米，桥面双拼石条共宽 0.75 米，石条两侧刻圆形寿字和蝙蝠图形，故又名福寿桥。桥边置石栏杆，望柱头上镌有 4 头狮子，神态各异。

〔丛桂轩、三星石〕 丛桂轩位于桃花潭西，临池向东，方形，面积 49.5 平方米。此轩始建年代无考，毁于太平天国之战，光绪十二年重建，1980 年重修。轩东西两面为清式格子门，南北两面置落地花格长窗，四角有漏窗 8 扇，桥式穹顶，内陈明代红木家具。原额已毁，1982 年上海画院唐云重题“丛桂轩”行书额。“丛桂”之名，出自《楚辞·小山招隐》：“桂树丛生兮山之幽”。轩南侧有门洞，两面门额为“清芳”、“含芳”，系邑人浦泳所书。轩东沿池遍植迎春花、垂柳，南种芭蕉、翠竹，西有南天竹、金桂，北栽青松、腊梅；西侧两株金桂已逾百年。轩南侧有酷似老态龙钟的福、禄、寿星的三座立峰石，“寿星”居中，左“禄”右“福”，形神兼备，故名三星石。

〔池上草堂〕 形似舟揖，故又名舟而不游轩。位于桃花潭西南岸，南向，三楹两披，东西长 15.5 米，南北宽 6.65 米，高 5 米，面山背水。此堂始建于道光、咸丰年间（公元 1801~1861 年），名出自唐代诗人白居易《池上篇》、《草堂记》，堂与额均毁于咸丰庚申年兵燹，光绪二年重建，1982 年重修。堂中楹陈设明式红木家具，上悬夏雨的行书额。堂前置数峰玲珑石，间植桂花、海棠、芭蕉、杜鹃及南天竹。东披形如船头，三面临水，有一形如跳板的条石连结南岸。室内侧设扶王靠，上悬上海画院应野平题“舟而不游轩”篆书额。额下置一面大镜，可尽收桃花潭四周景色，虚实相间，真幻莫辨。

〔北山、即山亭、归云洞〕北山位于桃花潭西北，东西长约 40 米，高 2 米余，系黄石堆叠而成。因山颠有大银杏，西侧遍植青松，故名青松岭。山顶上六角形的即山亭，原建于清乾隆、嘉庆年间，咸丰十年毁于兵燹，民国 11 年重建，1974 年 6 月为狂风摧毁，1981 年于原址再建，由陈佩秋题额。亭西侧置石凳石桌，亭下的归云洞曲折三弯，长 12.6 米，高 1.9 米，南口有百年枫杨屏蔽。南北洞口原分别镌有“归云”、“洞天”的题刻，已佚，1982 年修葺后由浦泳重书。

〔碧光亭〕位于桃花潭北，归云洞东，三面临水，又名扑水亭。始建年代无考，毁于咸丰十年兵燹。民国 10 年由嘉定县城南门外各猪行捐资重建，易名二六亭。传说中的晋代赵亥有二首六身，“亥”在十二生肖中为猪，“二六”表示此亭由屠宰同人捐建。亭年久失修，1969 年濒临坍塌时被拆除，1981 年重建后恢复原名。亭面积 28.6 平方米，临水三面置扶王靠，亭额为谢稚柳书。亭北墙上辟月洞门，门上“渡月”额系浦泳书。

〔碧梧轩、横琴石〕碧梧轩位于桃花潭北，亦称山光潭影馆，俗称四面厅。始建年代无考，毁于咸丰十年兵燹，民国 11 年重建，1981 年整修。轩三楹，南向，面积 149.9 平方米，其名出自杜甫“香稻啄馀鹦鹉粒，碧梧栖老凤凰枝”之句。轩东侧植桂花、迎春，西侧栽芭蕉、青桐。轩前月台石板铺地，东西有两株百年盘槐，临潭石栏护围，凭栏眺望，南山景色一览无遗。轩后小院青苔如茵，两株百年桂花叶稠荫翠。轩内置清式红木桌椅、长几，中楹间堂板上悬松竹石“三清图”木刻画一幅，高 1.67 米，宽 1.36 米，伏文颜、顾振乐绘，王威刻，两侧粉墙亦悬名家书画。轩有“壶峤长春”、“静观自得”、“山光潭影”、“静观自得”、“碧梧轩”、“壶峤长春”等 6 额，分别由张爱萍、杨廷宝、胡厥文、沈迈士、叶路渊、王个簃书。轩东侧有古琴形云纹石，长 1.64 米，宽 0.85 米，为民国初年修园时所置，石上镌刻的“横琴”两字，由赵梦苏书。

〔延禄轩、观水亭、题青渡〕延禄轩位于北山北麓，碧梧轩西。始建于清初，毁于咸丰十年兵燹，光绪二十年重建，1981 年拆除并重建。轩南向，一楹，面积 28.42 平方米，额题由胡文遂书。轩外有曲廊与碧梧轩相连，四周青松、翠竹相间，芭蕉互映。观水亭位于碧梧轩东侧，北临清镜塘。原题额“枕流漱石”已佚，现额为陈秋草书，故又名枕流漱石轩。亭建于民国 10 年，面积 9.6 平方米，四披屋顶，飞檐翘角。亭内三面有扶王靠，亭前木莲根株盘结。

题青渡位于桃花潭东北隅，碧梧轩东，原为龚氏园一景，民国 10 年重建，1981 年再次重建。渡上架双拼石条，长 3.1 米，宽 0.72 米，为联结桃花潭景区与凝霞阁景区的捷径。

凝霞阁景区

凝霞阁景区在园之东部，原为沈氏园旧址，西邻桃花潭景区，东止于园墙，南联邑庙景区，北依清镜塘，占地 4 亩，约 2700 平方米。景区建筑密集，以太湖石堆砌的大屏山为中心，北有凝霞阁，南有聊淹堂、游骋堂、彤轩、亦是轩，东有扶疏堂、环翠轩、觅句廊，西有屏山堂、数雨斋、闲研斋、依依小榭等。区内多院组合，院廊相连，曲折深邃。院墙多置漏窗，院内孤植树木和丛植花草，步移景异，若隐若现。

〔凝霞阁、依依小榭〕凝霞阁一作迎霞阁，位于桃花潭东北，作为景区的主建筑，凝霞阁居高临下，登阁纵览，可观桃花潭、清镜塘两景区景色。凝霞阁处于景区中轴线的北端，坐北朝南，原系沈氏园景物，其旧址及建造年月无考。民国 10 年重建时为座北朝南五楹两层阁，1985 年改成三楹，只西楹上有阁；平房高 5.02 米，阁高 7.3 米，面积 87.78 平方米，阁额由宋日昌题写。阁四周有回廊，阁前庭院宽敞，湖石屏山，绿树成荫。依依小榭系从凝霞阁西出，再曲折向南连结屏山堂的曲廊，建于民国 10 年，毁于抗日战争，1985 年于原址重建。廊长 8.7 米，宽 1.6 米，高 3.1 米。廊东侧有一株百年枸骨。

〔环翠轩〕位于凝霞阁东南，原系沈氏园景物，民国 9 年重建，1985 年落地翻



建后，由顾振乐题“环翠轩”、“长春精舍”额。轩三楹，面积 73.5 平方米。轩东侧回廊北连洗句亭，南接扶疏堂。轩前院有古井一口，井口石栏圈呈六角形，镌有正楷阳文“义井”两字。轩四周遍植青桐、桂花、芭蕉。

〔扶疏堂、文韵居、彤轩〕 扶疏堂位于环翠轩西南，其西侧为彤轩，系沈氏园景物，其旧址及废弃年代无考，民国 9 年重建，1983 年重修时分别由刘小晴、林仲兴题额。扶疏堂三楹，南向，高 5.1 米，面积 58 平方米。彤轩一楹，西向。扶疏堂前庭院湖石玲珑，花木扶疏。堂南与聊淹堂毗邻有文韵居，1983 年重修时建，南向，一楹，面积 10.08 平方米，门前孤植的五针松枝繁叶茂。

〔觅句廊、洗句亭〕 位于环翠轩东北，均为沈氏园景物，1985 年重建。廊为南北复式五曲廊，长 22.15 米，高 3.3 米，16 方碑刻置于其中，由束长开、郑孝同分别题“觅句廊”、“碑廊”额。洗句亭位于觅句廊北端，内置《柴侯德政去思碑》。

〔屏山堂、宾藻风香室〕 位于凝霞阁西南，堂室联为一体，呈凸形，建于民国 10 年。朝东三楹为屏山堂，朝西一楹为宾藻风香室，中间有砖墙相隔。堂、室东西长 10.1 米，堂南北宽 9.4 米，高 5.3 米。堂前湖石假山高约 3 米，石质坚实润泽，形似屏风，故名。堂、室原额已佚，现额分别由张森、陈从周题。

〔闲研斋、数雨斋〕 两斋位于屏山堂南，北为闲研斋，南为数雨斋，有曲廊与堂相联。两斋原分别为沈氏园、龚氏园中景，早圯，民国 9 年重建，1985 年重修时，分别由钱茂生、童衍方题额。两斋均为一楹，东向，面积分别为 13.49 和 23.63 平方米，高 5.2 米。闲研斋窗外修竹淡石，斋前一株百年茶花高 4 米余；数雨斋旁植海棠、芭蕉。

〔聊淹堂、游骋堂、亦是轩〕 两堂并列于数雨斋南，南向，西为游骋堂，东为聊淹堂，中为天井。两堂原系沈氏园景物，其旧址及废弃年代无考，民国 9 年重建时为七楹，中一楹为启良学校校门，1985 年重修时将中楹改为天井。两堂均三楹，面积各为 52.99 平方米，高 5.75 米，分别由袁寿连、赵冷月题额。聊淹堂前乔松疏竹，游骋堂前有合抱雪松。亦是轩在两堂南，隔院与游骋堂相望，东西有曲廊与两堂相连。轩为 1985 年新建，一楹，高 4 米，面积 7.5 平方米，轩东、南、西墙有漏窗，可观四面景色。

邑庙景区

邑庙景区在位于园东南，北连凝霞阁景区，西北邻桃花潭景区，南及东南为职工生活区，东西两面为围墙，面积 4 亩，约 2700 平方米。殿建筑宏伟、高大，结构独特，系上海地区保存最为完整的邑庙。

〔大殿、寝宫〕 城隍庙大殿于明清两代因火灾和兵祸而屡毁屡

建，今大殿及工字廊、寝宫均系清光绪八年重建。清代末年，殿前尚有井亭、头门、仪门、打唱台，天井内置铁鼎，抱厦内有石制“千砍”、“水盂”等，解放前多已无存。1983 年大殿按原样修复，其南北长 50.66 米，东西宽 23.54 米，高 5.24 米，面积 1192.54 平方米。大殿重檐覆顶，檐口饰钉帽，屋脊上塑盘龙吐水戏珠图，两端塑动物及八仙。殿北有工字廊与寝宫相连，宫内置大床及家具，陈设华丽。殿西有月门，门额“逸趣”、“神韵”，由王仁元书；殿东侧有石板路通凝霞阁景区。殿前月台三面有石围栏，十八根望柱头上镌有形态不同的石狮。

〔井亭〕 两只亭均为原邑庙遗物，内有井，位于园东南大门外两侧。亭皆方形，飞檐翘角，斗拱花板，高 3.1 米，面积 6.76 平方米。经 1986 年修葺，檐口置人物塑像，亭内天花板镌双龙戏珠图，四周设石栏连四柱。

清镜塘景区

清镜塘景区在园之北部，为金氏园遗址，北、东、西三面为园墙，南与桃花潭、凝霞阁两景区相邻，面积 20 亩，约 1.35 万平方米。清镜塘横卧于南面，塘北与东有三隐堂、柳云居、秋水轩、清轩，西有青松岭、岁寒亭、补亭。柳云居前遍植垂柳，绿云叠翠。青松岭上青松、红枫、白玉兰、腊梅布局有致。景区以清镜塘贯穿东西，植物景观为主体，疏朗开阔。亭榭、林木、花径、溪塘、山丘、护岸或敞或蔽、或大或小、或明或暗，变化无穷，具有浓郁的村野气息，与建筑紧凑的凝霞阁景区形成强烈的反差，一疏一密，各具其趣。

〔清镜塘〕 原系城内练祁河的支流，1974 年被填平作为学校操场的一部分，1985 年重疏，面积 2700 平方米。塘东、西、北三端膨大如池，其余水面狭窄如溪，岸线曲折多变，并有河道与桃花潭相通，形成一个完整的水系。东端宽阔处置一绿岛。塘上从东至西有观荷、绿荫、听松三座石板平桥，在东北面园北门处还有一座混凝土结构的清镜桥。

〔三隐堂、柳云居、秋水轩〕 位于园东北，1985 年建，堂名系沿用华亭乡蒲华塘畔的原三隐堂之名，陈从周题额。堂南向，三楹，高 6.1 米，面积 315.27 平方米，宽敞明亮。东与其相连的柳云居，原系金氏园景物，旧址无考，1985 年新建，由陆慰萱题额。居一楹，西向，高 5.1 米，面积 33.82 平方米，四周植柳。堂西侧为秋水轩，1985 年建。轩西向，一楹，高 4.5 米，面积 25.08 平方米。轩南植桂花，西栽牡丹、杜鹃、海棠，北种腊梅。

〔青松岭〕 位于景区西部，1985 年挖塘堆土而成。山南北长 35 米，东西宽 18 米，高约 2 米，遍植青松。山顶有长方形亭，面积 11.34 平方

米，高 4.35 米，1985 年建，由徐家彝题“岁寒亭”额。亭内置一方石台，四周栽松、竹、梅。西南以黄石叠一座高 6.2 米的假山，山巅瀑布泻入山下小溪，溪中设汀步。山南临塘处有扇形亭，东向，大弧长 4.5 米，小弧长 3.8 米，间宽 3.8 米，高 4.25 米，1985 年新建，由丁祖敏题“补亭”额。亭内顶面、漏窗、石台、石凳皆呈扇形，造型独特。

清轩 位于三隐堂东北，为园北部出口，北向、三楹，1985 年新建。

8. 汇龙潭（上海五大园林之三）

汇龙潭于明代万历十六年（1588）所建，自北向南有五条河流汇集而成，应奎山坐落潭中，绿水怀抱，宛如一颗明珠，自古有五龙抢珠之称，汇龙潭因此而得名。



汇龙潭于明代万历十六年（1588）所建，自北向南有五条河流汇集而成，应奎山坐落潭中，绿水怀抱，宛如一颗明珠，自古有五龙抢珠之称，汇龙潭因此而得名。

园内布局分为南北两大部分。南部是应奎山和汇龙潭组成的自然山水风景。登上应奎山的四宜亭，俯视四周，魁星阁、玉虹桥、碧荷池、打唱台等尽收眼底。“打唱台”是一座金碧辉煌、精雕细刻的“百鸟朝凤”台，始建于 1888 年，为上海闸北区钱业会馆里的一座戏台，1976 年迁入此园。公园的北部景点相对集中，有碎玉泉、夕照亭、芭蕉小院、玉莲池等，错落有致异常精巧。

此外，园内还有建于 1885 年的怡安堂；建于 1886 年的缀华堂；建于 13 世纪的万佛宝塔和畅观楼、九曲桥、嘉乐亭等。汇龙潭已成为上海五大古典园林之一。

汇龙潭公园位于嘉定镇塔城路 299 号，与嘉定孔庙隔横沥相望，占地 70 余亩。公园因明万历十六年（1588）开凿的汇龙潭得名。潭由横沥河、新渠、野奴泾、唐家浜、南杨树浜五河流相交汇，犹如五条长龙蜿蜒伸展。



汇龙潭中有山岛一座，名叫应奎山，筑于明代顺四年（1460）。山巅新构一亭，名亭，立亭内可俯瞰汇龙潭全景。民国 17 年（1928）嘉定县通俗教育馆将汇龙潭、应奎山、魁星阁、龙门桥、孔庙一带风景优美之处改建为公园。将原有树木建筑经过整修，于第二年二月正式对外开放，取名“奎山公园”，这是汇龙潭公园前身，也是嘉定最早的公园。

1976 年和 1978 年，县、市分别投资 30 万元和 90 万元，以奎山公园的残存景点为基础，拓地扩建，于 1979 年 6 月 1 日开放，定名汇龙潭公园。此为第一期工程，面积 49.05 亩。1984 年又扩建二期工程，公园扩展到 70 余亩，分南北两个部分，南部以汇龙潭、应奎山和打唱台等组成山水相依的自然风景。潭畔有新修复的魁星阁，潭中有九曲桥、水宜亭，与应奎山新垒的山石和绿树红花相映成趣。

潭东部的大草坪，空间开阔，地势平坦，明代忠节侯峒曾、黄淳耀两先生纪念碑巍然矗立。潭畔还有几棵百年以上的枫杨，1853 年上海小刀会起义的一千多名将士，由于起义失败被清军杀害于此，“潭水泛赤”，如今这处珍贵的历史遗迹已成为一个革命传统教育的场所。

公园南部以汇龙潭水和应奎山组成山水相依的自然风景。魁星阁、百鸟朝阳台等明清建筑平地拔起，气势轩昂、参天古木，名花异草相映成辉。北部姑苏庭院格局，飞檐翘角、秀雅简朴、白壁粉墙、小桥流水、曲径通幽。布局紧凑，古建筑相对集中，畅观楼、怡安堂、缀华堂造型各异，古朴典雅。

园内历史文化古迹颇多，有宋、元、明、清朝代的石亭、石塔、石峰等文物古迹；百年以上的古树名木十一棵。古朴浑厚，保存完整，是历史文化艺术之精品。候黄二先生纪念碑与小刀会就义遗址的业绩古树给游客游园增添不少情趣。徜徉与古朴秀美的幽境，如入桃源之中，极富诗情画意。

汇龙潭公园曾先后获得上海市“双优公园”、“市绿化先进集体”、“上海市文明单位”等称号。

9. 醉白池（上海五大园林之四）

醉白池是江南著名的古典园林之一，是上海的旅游胜地。从这座园林的前身算起，已有九百余年历史。公园面积七十六亩。园内古木葱茏，亭台密布，古迹甚多。



松江醉白池位于上海松江区人民南路，占地5公顷，与上海豫园、嘉定古漪园、秋霞圃、青浦曲水园并称为上海五大古典园林，也是五大园林中最古老的园林。现醉白池已被扩建为公园，其中现存园林部分为清顺治七年(公元1650年)工部主事顾大申在明代旧园遗址上所辟建

醉白池历经300余年，至今仍保存有堂，轩，亭，舫，榭等古建筑，并保持着明清江南园林风貌，其曲栏横槛、回廊曲径，古色古香。园林布局以一泓池水为中心，环池三面皆为曲廊亭榭，晴雨均可凭栏赏景。园内古木葱茏，亭台密布，古迹甚多，有四面厅、乐天轩、凝舫、雪海堂、宝成楼、池上草堂等亭台楼阁及邦彦画像石刻、历史艺术碑廊、“十鹿九回头”石刻、《赤壁赋》真迹石刻、《难得糊涂》石刻等艺术瑰宝，还有树龄在三四百年的古银杏、古樟树，年龄在百年以上的牡丹。其曲栏横槛、回廊曲径，古色古香。醉白池是上海地区五大古典园林中最古老的园林。



“谷阳园”

从醉白池的前身算起，已有九百余年历史。醉白池的前身为宋代松江进士朱之纯的私家宅园，名叫“谷阳园”。园名意思是说，这是陆机、陆云家乡的名园。因为陆机曾有诗说“仿佛谷水阳”，说自己的家乡在谷水之阳。朱之纯是以名人名句来命名宅园的。



历代在“谷阳园”的基础上都有所扩建。到了明朝末年(公元 1644 年),松江著名书**画家**、**礼部尚书董其昌**在此处建造“四面厅”、“疑航”等建筑,并团结了当时一批文人在此处吟诗作赋,咏解不断。到了清朝康熙年间,著名**画家**顾大申将此处列为私人别墅重加修建,他继承和发展了古典园林建筑的艺术精华,利用松江最具有江南水乡,秀丽风光这一特色,以七百平方米长方形荷花池为主体,以不规则对称等园艺手法建造池岸。以竹、梅、假山、奇石为相互配衬,融合一体,建造了这座名扬江南的醉白池。

为什么叫它“醉白池”呢?有虚实二名来源。

主人将园建好时心里想,如果大诗仙李白再世,来此悠游,一定会被池上景物所迷醉、会被池旁园林所陶醉。所以就将池上园林叫“醉白池”吧!他具体又想到,宋代有个当过大官的诗人韩琦,对**唐代**诗人**白居易**的诗十分迷醉,曾在故乡河南安阳建筑了一座古典厅堂名叫“醉白堂”,顾大申也非常崇拜**白居易**,也常常陶醉在白居易的诗的优美意境中,于是也仿效韩琦的做法,将自己的园林命名为“醉白池”。“醉白池”这个名字新颖别致,含义深湛,意境优美,令人神往。几经兴废,几经劫难,醉白池终于迎来了生气勃勃的春天。



嘉庆二年(公元 1797 年)醉白池曾被改为育英堂。建国后恢复园林。1959 年被修缮扩建并开放,并扩充面积至 76 亩。园内多樟、女贞、桂等古树。1983 年又增建“赏鹿厅、玉兰院、深柳读书堂、雕花厅”等,占地面积达到 80 余亩,园内风光秀丽,景色迷人。



解放后,醉白池多次修缮扩建,如今占地 80 余亩,园内风光秀丽,景色迷人。从沿着两排法国梧桐和棕树林荫道向东行,途中可见一座崭新的院宅,那就是迁建不久的清代雕花厅。再向前是一座拱形石桥,石桥底有一对茅亭,上桥可纵观南北开阔的荷花池。夏秋之际,湖中荷花盛开,清香扑鼻。荷花池上有曲尺形长廊和鹤亭。过桥穿过杉树林,由西边廊屋可进入内园,这就是醉白池景色的精华所在。内园占地数亩,中间一座长方形水池,四周置有长廊、云墙和楼阁,高低错落,迤迤相连;花圃水榭,石桥漏窗,小巧玲珑。池北有棵大香樟,树干二、三人围抱粗,树龄已有 300 余年。池西有大冬青三棵,挺拔雄伟,依俯池面。**池东**有牡丹圃。池西雪海堂后院还有金桂、银桂。池四周怪石林立,用我

国明代见石不露土的手法叠成，精莹剔透，富有诗意。“池上草堂”横跨水池之上，堂正中挂有一块“醉白池”匾额，屋檐前乔木参天，窗北翠竹一片，屋下碧波荡漾，在此小憩十分幽雅。堂屋东面是一座四面厅，具有典型的明代建筑风格。

园林艺术

棕树林荫道

醉白池既具有明清时期江南园林山石清池相映、廊轩曲径相衬的风格，又具有历史古迹甚多、名人游踪不断的特点。它以水石精舍，古木名花之胜驰名江南。



全园分为内园和外园两部分，外园是新建的，内园是原有的。从人民南路西大门进园，迎面是一座大型砖刻照壁，生动形象地展现了醉白池的风光景点。沿着两排悬铃木(法国二球梧桐)和棕树林荫道向东行，途中可见一座崭新的院宅，那就是迁建不久的清代雕花厅。再向前是一座拱形石桥，石桥底有一对茅亭，上桥可纵观南北开阔的荷花池。夏秋之际，湖中荷花盛开，清香扑鼻。荷花池上有曲尺形长廊和鹤亭。过桥穿过杉树林，由西边廊屋可进入内园，这就是醉白池景色的精华所在。

折叠云墙和楼阁

内园占地数亩，庭院相接，亭台错落，长廊回环，清泓秀矗。中间一座长方形水池，池周怪石林立，用我国明代见石不露土的手法叠成，精莹剔透，富有诗意。外围则置有长廊、云墙和楼阁，高低错落，迤迤相连；花圃水榭，石桥漏窗，小巧玲珑。堂、轩、亭、舫、榭、池组成了主体建筑群，有池上草堂、玉兰院、雕花厅、四面厅、束鹿苑、卧树轩等十景。“池上草堂”横跨水池之上，池北有棵大香樟，树干二、三人围抱粗，树龄已有 300 余年。池西有大冬青三棵，挺拔雄伟，依俯池面。池东有牡丹圃，池西雪海堂后院还有金桂、银桂。



亭子

水池四周走廊宽狭有度，檐下装饰细巧素雅。水池四周还有不少精雅细刻的亭子：东南有大湖亭，东北有小湖亭，西南有六角亭，游客可在此凭栏观池赏鱼，和亭榭古木的倒影，别有一番情趣。黄之隽诗记：“小憩桐阴坐曲廊，一规镜槛绿泱泱。鱼跳密藻深无影，燕掠平芜静有香。”池东北还有一座船屋，名叫“疑舫”也是颇有特色的古建筑。长廊间隙花圃中植有冬梅、夏蕉、春牡丹、秋桂花，左右顾盼，处处生景。

石刻碑

园内廊壁和部分庭园里石刻碑碣较多，这是该园的特色之一。池南长廊的墙壁上嵌有《云间邦彦画像》石刻，共二十八块(一说为三十块)，

镌刻着松江府属各县从元到清初乡贤名士九十一人的画像和赞词，刻画甚工，其中不少是人们所熟知的，如董其昌、徐阶、夏允彝、夏完淳、陈子龙等。此系清乾隆松江人徐璋所绘，后来散失了一部分，由画家改琦补绘，刻于石上，得以保留至今。

曲水园

曲水园，位于上海市青浦城厢镇公园路 650 号，初建于清乾隆十年（1745），当时是城隍庙的灵苑。据说为了建此园，曾向城中每个居民征募一文钱，故有“一文园”之称。嘉庆三年（1798）改园名为“曲水”园，因园在大盈浦旁，取古人“曲水流觞”之意。二百多年来，几经兴废。

曲水园整体坐北朝南，占地三十亩（1.82 公顷），其中水体占 15%，园内建筑以青瓦、白墙、青砖构成，曲水园内植物以竹为主。以小巧玲珑、典雅古朴著称。有四个各具特色的景区：西园以建筑为主，楼堂华美，庭院幽静；中园以山水见长，山峰耸立，池水清澈；东园以野趣闻名，土地平旷，花木繁茂；书艺苑以古雅获誉，石鼓立地，碑刻满廊。

曲水园是上海五大古典园林之一，2007 年被评为上海市四星级公园。

曲水园起因于寺庙，所以在建筑布局上较为规则，坐北朝南。全园景物以凝和堂为中心，有觉堂、花神堂左右并峙，横向一轴三堂，是园林中少见的。三堂垣墙相隔，曲径相连，景色诱人。纵向也以凝和堂为轴，前堂后房（前：凝和堂，后：清籁山房），中以一山架二池为体（山：大假山小飞来峰，二池：荷花池、睡莲池）。园景的布局是以湖区为中心，环湖而增景，堂堂近水，亭亭靠池，山架二池水，游园必绕池，故有“深深院落重重水，庭院深深深几许”之感。

曲水园整体坐北朝南，南面为各自成园的花神堂、凝和堂，北侧为儿童游乐区，西侧为古建筑群有觉堂、得月轩区，东面则以绿化为主的植物景观区。各个景区皆环湖而营，自然成趣，合理而具匠心。

曲水园以小巧玲珑、典雅古朴著称。园中银杏参天，藤萝缭绕，古木林立，四季花卉长新，园内建筑以青瓦、白墙、青砖构成，树木枝荣叶茂，花繁果硕，全园共有二十四景，素有“春日樱桃争艳，夏天荷花出水，入秋金桂馥郁，冬令腊梅璀璨”，真是：四季名花桂为冠，满园金粟带香归。

主要景观

有四个各具特色的景区：西园以建筑为主，楼堂华美，庭院幽静；中园以山水见长，山峰耸立，池水清澈；东园以野趣闻名，土地平旷，花木繁茂；书艺苑以古雅获誉，石鼓立地，碑刻满廊。

曲水园内约有 200 多株牡丹，品种繁多，花朵硕大，主要有大红、粉红、白色三大色系，牡丹主要种植在牡丹园内和玉树琼花区域。

西园

夕阳红半楼 夕阳红半楼建在用太湖石垒成的假山上，楼下是盘旋曲折的山洞。楼的南北两侧都有石梯。



得月轩 “近水楼台先得月”，曲水园中的得月轩可谓名副其实，得月轩坐西朝东，全长六十余米，为中国传统风格的砖木结构建筑，东面正对园林一字排列了 84 扇长窗。

有觉堂 有觉堂始建于清乾隆 10 年（1745 年），于清光绪 15 年（1889 年）重修，是曲水园中历史最悠久的建筑物。有觉堂的四周有迴廊环抱，南北开设刻花落地长窗，东西是装饰着大块玻璃的方形透视窗，从堂中可朝四个方向赏景，所以俗称四面厅。

中园

睡莲池 睡莲池因池中植满幽静的睡莲而得名，它与荷花池是姊妹池。

佛谷亭 建在小飞来峰上的佛谷亭是一座极有特色、涵义丰富的三角亭。

小飞来 小飞来又称大假山，是曲水园的主景点，它位于园林中央，

是整个园子的枢纽。大假山通过山顶的九峰一览阁，居高临下地把四周的凝和堂、花神祠、听槽阁、镜心庐、竹榭、清籁山房、得月轩等古建筑组合成一个惠畅顺谐自成风貌的有机整体。

小濠梁 小濠梁位于小飞来西南麓之荷花池边，与恍对飞来、凝和堂、涌翠亭隔池相望。依山傍水，既可衬托山之高耸，又能获得倒影成趣，选址可谓巧妙。此亭建于清代。

东园

听槽阁 听槽阁位于东园护城河畔，和旧时的码头隔河相望。建于 2006 年。置身此阁，仿佛能闻咿呀槽声，故名之听槽阁。



牡丹亭 牡丹亭建于 1969 年。亭是单檐六角攒尖形状。六个立面变化丰富：西面以门洞与接景廊相连。西北面是白色墙面，六边形洞窗上有牡丹亭匾额，两侧是悬挂的楹联“红尘止步门墙外，野趣现身山水中”，十分形象而恰当地概括了眼前幽静秀美的景色特点。

绿波廊 从老东门进入青浦城，走上城河桥头，未入曲水园，先见绿波廊。绿波长廊临河而建，蜿蜒曲折，起伏错落，背景是苍翠森郁的重重浓荫，整个视野充斥着一派绿色，蓝天白云，碧水绿树；中间是一条风致秀雅的滨水长廊。

机云亭 机云亭是曲水园众多亭子中唯一用人名命名的亭子。机云，就是西晋著名文学家陆机、陆云兄弟。他俩是青浦人，光绪版《青浦县志》有其传。二陆的祖父陆逊、父亲陆抗都是东吴重臣。魏灭吴后，兄弟俩退居故里，闭门苦读十年，可见其节操。

书艺苑

石鼓文书艺苑位于曲水园西部，是展览石鼓文及有关书法作品之处，于 2006 年 11 月建成，已成为曲水园富有特色的文化景点。书艺苑中央是一座八角形的“石鼓亭”，南北两面的柱子上各有一幅楹联，所书之字均出自石鼓文；十块石鼓仿制品错落有致地矗立在高大的杉

树林下，除原诗外，每件石鼓的基座上都附有译文；左侧是古色古香的长廊，墙上嵌有研究石鼓文的石碑，称为“碑廊”，碑廊共分五大板块，刻有历代大家临写的石鼓文及他们对石鼓文的评介，碑廊的尽头是轻灵的“写意亭”。

词条图册



10. 古漪园

古漪园位于上海市西北郊嘉定区南翔镇，始建于明嘉靖年间，原名“猗园”，取自《诗经》中“绿竹猗猗”一句。清乾隆十一年（1746 年），更名

“古猗园”。为上海五大古典园林之一。^[1]

古猗园距市中心 21 公里，内有逸野堂、戏鹅池、松鹤园、青清园、鸳鸯湖、南翔壁 6 个景区，是上海最古老的揽胜之一。2006 年，古猗园被评为国家 AAAA 级旅游景区。



古猗园初名猗园，为明万历年间河南通判闵士籍所建，由明代嘉定竹刻名家朱三松设计布置，以“十亩之园，五亩之宅”的规模，内筑亭、台、楼、阁，立柱、椽子、长廊都刻有千姿百态的竹景图案。

闵士籍去世后，猗园约在万历末转让给翰林李名芳之子李宜之。明末清初，猗园又先后为陆、李两姓所有。

清乾隆十一年（1746 年）冬，洞庭山人叶锦购得猗园。次年春大兴土木重修和改建，乾隆十三年秋落成，因隔了一个朝代，改名古猗园。据清代沈元禄《古猗园记》记载，园坐广福禅院西，门对曹家浜，南临良田万顷。园中有孤山曲廊，香阁翠楼，石舫水榭，怪石假山，全是明代建筑风致。

乾隆五十三年（1788 年），嘉定地方人士捐款购买了古猗园作为城隍庙的庙园，香客均可入园游览。嘉庆十一年（1806 年）又再次募捐整修。

咸丰十年至同治元年（1860~1862 年）间，太平军同清军及“洋枪队”多次在南翔激战，园内部分建筑被毁。同治至光绪年间，南翔各行业公所陆续修复一些可用的建筑，并增建了一些作为行业集议的场所，后来还在园内开设酒楼、茶肆、点心店、照相馆，此时的庙园已名存实亡。

民国二十一年（1932 年）“一·二八”事变，日军于 3 月 3 日占领南翔，古猗园被侵略军占用两个多月。日军撤退后，园内房屋倒塌，假山崩颓，树木被砍，花草枯败。



1933 年 5 月当地爱国人士朱寿朋、陈少芸等 60 人署名成立古猗园整修委员会，募集银元 6000 元进行局部修复，并新建补阙亭，独缺东北一角，以志国耻，取名“缺角亭”。此时全园的面积为 1.8 万平方米。

民国二十六年（1937 年）“八一三”事变，南翔再遭战火，园内除缺角亭、小云兜及五老峰等假山怪石外，大部分建筑被毁，逸野堂成了日军的马厩，花木古物荡然无存。

抗日战争胜利后，镇政府将其作为公园开放。当地人士又集议修复古猗园，先后筹款重修了缺角亭、不系舟（书画舫），新建了微音阁、南厅、白鹤亭，并种植了一批树木花草。

1957 年，南翔镇集资 5807 元修缮古猗园，3 月开工，当年 10 月 1 日竣工开放。

1958 年，上海市园林管理处拨款 13 万元，对公园进行了较大规模的整修和扩建。园界向西、南两面扩展，全园面积增至 5.84 万平方米。

公园于 1959 年 10 月 1 日重新对外开放。同年，南翔镇政府将当地原云翔寺的一对唐代石经幢和一座宋代石塔迁入园中。此后，又将陈少芸捐赠的战国剑、诸葛鼓等一批文物交给古猗园长期在南厅展览。王鸣一捐赠了一株已逾百年的重瓣大红牡丹给公园，移植于五曲长廊北边。



1962 年重建梅花厅。到 1963 年，公园面积为 7.8 万平方米。

“文化大革命”中，石经幢和石塔上的佛像被破坏，古建筑的翘角被砸，明万历年间“嘉定四先生”之一的李流芳（李宜之的叔父）手迹的石碑被毁，丰子恺等名家书画和其他文物被毁或被没收，并从 1967 年 1 月起将园名改为南翔公园。

1973 年以后，陆续进行修复，并重建了鸢飞鱼跃轩、小松岗假山、白鹤亭、南亭、缺角亭和浮筠阁。

1977 年恢复古猗园的园名，投资 28 万元整修。主要是改建公园围墙，重建绘月廊、柳带轩和配置花卉。

1979 年又投资 78 万元进行修建和扩建，公园面积为 92 亩（6.13 万平方米）。重点是在松鹤园内叠假山，造瀑布，挖河池，种松竹，将石塔移入荷花池中，新建鹤寿轩和改建柳荫桥。

1981 年整修南大门，并把北大门的一对石狮移置于此，在门内新建仿砖雕照壁一座。同年向东征用土地 33 亩（2.2 万平方米）。

1982 年重建逸野堂。1983 年，根据清沈元禄在乾隆十一年所作的《古猗园记》，重新改建北大门，筑幽赏亭，种植桂花、丛竹。

1985~1987 年，市政府拨款 60 万元，在园东部扩建 2.2 万平方米的青清园，使全园面积增至 9.19 万平方米。扩建工程由市园林设计院谢家芬负责规划及绿化设计，张永来负责建筑设计。青清园以竹造景，并在园中建造了荷风竹露亭、君子堂、翠霭楼、青清园等景点。

1985 年熊山改建为龟山。

2006 年，古猗园被评为国家 AAAA 级旅游景区。

古猗园位于上海市西北郊嘉定区南翔镇东，离市中心 21 公里。园林正门向南朝向沪宜公路，西近南翔老街、云翔寺，北联沪嘉公路，占地面积 130 余亩。

主要景点

全园布局，主要由四面环水的两块岛地组成。以五座平桥与两岸连通，以一座曲桥使两岛相接。划分为逸野堂、戏鹅池、松鹤园、青清园、鸳鸯湖、南翔壁 6 个景区。

逸野堂景区



此处为古猗园的老区，处于园林的西北角。逸野堂面阔五间，进深三间，本是园中主厅，是园主招待宾客和休息之处。原来的柱梁均用楠木构筑，又称之为“楠木厅”。又因四面道路相通，登堂可览全园之胜，也称“四面厅”。“文革”时被破坏，20 世纪 80 年代重建，以钢筋水泥取代楠木。堂外“逸野堂”三字匾额由书法家唐云所书，拾阶走入堂内，抬头可见明代书法家董其昌题额“华岩墨海”，反映了当时文人相聚的盛况。

以逸野堂为中心，北有曲廊、幽赏亭，南有鸢飞鱼跃轩、小松冈和南厅。集厅、堂、廊、亭、山、水于一体。四周分别有五老峰、古盘槐、小云兜和桂花林。堂的西北面有一棵与古猗园同龄、高寿达四百七十多岁的明末古盘槐，系上海市一级保护树木。

戏鹅池景区

戏鹅池景区位于古猗园的中心地带，戏鹅池因池内有白鹅成群而得名。西边建有明代为纪念“白鹤南翔”而建的“白鹤亭”。

沿戏鹅池往东走，戏鹅池的北面是一三面临水船型建筑，为石舫，又名不系舟，建于明代。原为园主的书画舫，前舱后楼，花窗曲槛，舳楼高耸，有祝允明题额“不系舟”三字。后遭毁坏，由清代名医和鸿舫重题，舟上有清末进士廖寿丰撰书的一副对联：“十分春水比檐影；百叶莲花七里香。”

池东面的梅花厅为全木结构，墨柱紫窗，窗格精巧，均由梅花图案精雕嵌镶，飞檐古朴，是一座典型的清代建筑，四周遍植梅花。

戏鹅池东南岸与石舫相望的是浮筠阁，原是竹榭，俗称“竹节亭”，

半浮于水，小巧玲珑。浮筠阁后有一土山，称“竹枝山”，山顶上有一方亭。它不同于一般亭阁飞檐高翘，而是在三只角上伸出拳头，东北则缺一角。这是“九·一八”事变，东北沦陷后，南翔人民造了这座缺东北角的“缺角亭”，并取名“补阙亭”。

松鹤园景区

松鹤园景区位于园区北面，区内轩、塔、厅、阁，配以松、荷、竹、梅，鹤寿松龄。景区内的“微音阁”高 10 米，廊门三开，三向仰视，可观赏月圆月缺奇景。建筑师们按月球四季运动轨迹，根据此地地形特征，精心运算观月最佳点，设计了绘月廊。

阁前庭园中有一座 10 米高的唐经幢，仰莲基座，四大天王坐立其顶，典型唐代雕饰风格。始建于唐咸通八年（公元 867 年），唐乾符二年（公元 875 年）建成，1959 年移入古猗园内。

荷花池中建有宋嘉定十五年（1222 年）的六面七级石塔一普同塔，是古猗园最古老最珍遗文物之一，高约一丈，六面七级，腰束莲花瓣，塔柱镌如来佛像，雕刻精美。

青清园景区



青清园景区建于 1985 年，位于古猗园最东面，是园内最大的景区，面积 30 余亩。景区以猗猗青竹为主，体现了古代猗园“绿竹猗猗”的特色。青清园内植竹 30 多种，有龟山、龟山湖、君子堂、艺苑、观月台和翠霭楼，与竹园相配，景色清秀。

龟山位于青清园与鸳鸯湖之间，高 7 米，面积 5 亩，四面环水，四周有小桥相通，如巨龟四爪。龟山之东有圆形小岛，是巨龟之首，名“龟头岛”。

河边的荷风竹露亭旁怪石乱卧，亭前接水，如逢六月出水芙蓉，袅娜清风指竹，意境深邃。

翠霭楼高 13 米，分上下两层，全木结构，二楼中央飞出一阁。

楼檐两边飞檐斗拱，雕二龙戏珠。整个窗面开阔，细格斑鳞，鬼斧神工。楼内展出百余件奇石，盆景。

君子堂则以“梅、兰、竹、菊”四君子取名，堂内悬挂四君子书画，堂前植四君子代表植物。

鸳鸯湖景区

鸳鸯湖景区水面约 15 亩，以长 18 米，宽 4 米的九曲桥分隔东西两湖。九曲桥拦腰浮于湖面，与东面柳荫桥遥遥相望，桥面中部是造型玲珑剔透的湖心亭，又名镇蛇亭。湖的南面是曲香廊，又名五曲长廊，因沿湖岸犬牙交错，就曲设廊。廊底有亭，曲径通幽。穷五曲香廊，沿左岸尽头，便是楼高厅阁的茗轩。

南翔壁景区



南翔壁景区位于原南大门口。包括大草坪、紫藤架、南亭樟树林、大假山，其中以南翔壁为主要景点。“南翔壁”壁宽十米、高五米，雕有“白鹤南翔”的图案，形象地向游人介绍着南翔镇得名的美妙历史传说。

古猗特色

明代建筑



古猗园的亭台楼阁多临水而建，与水景配合，体现了“亭台到处皆临水，屋宇虽多不碍山”的意境。园内主要建筑逸野堂、梅花厅、春藻堂、

翠霭楼、柳带轩等水榭曲廊，造型秀美精致，这些建筑既是风景点缀，又是观赏风景和遮风避雨休息之处，以曲折长廊花墙分隔，形成大小不等的自由变化的自然空间。建筑平面形式多种多样，立体造型变化多端，体现江南园林建筑精巧自由活泼的特点。小瓦覆顶，屋脊镂空，各种斗拱、飞檐翘角、门窗式样、雕刻装饰，油漆粉刷色彩简朴素雅，具有明代园林建筑艺术风格。

猗猗绿竹



《猗园》记，竹圃有方亭，为“怡翠亭”，临水的竹枝山下有“浮筠阁”，竹园中有“翠霭楼”，小溪水边有“荷风竹露亭”，曲廊两侧修竹茂盛。除老园区的部分空闲处，或石旁路边，屋前宅后，粉墙边角零星点缀丛竹三五群和小片竹圃外，还向东另辟数十亩竹园，名为“青清园”，成为园中之园。除明代建园时就有的方竹、[紫竹](#)、佛肚竹外，园内还有小琴丝竹、[凤尾竹](#)、黄金间碧玉竹、孝顺竹、哺鸡竹、龟甲竹、罗汉竹等，使古猗园成为了上海市观赏竹品种最为丰富之地。

幽静曲水



古猗园的园艺布局，自明代起就以戏鹅池为中心。清代至建国后

的历次修复和拓扩均注重挖河理水，使水置于园林，以水为主，相映园景。古猗园的水，与外隔绝，但在百亩之园中，有千米距长的溪流。以方池和狭长形的水面形态，贯通全园。

猗园向东扩建的三十余亩风景区，亦凿池引水，建亭架桥，池中设岛，曲径通幽，使新老景区之间水体布局，纳入明代[江宏](#)《游猗园》诗：“烟花雾植古槎桥，涌出珠宫倚碧霄。风度猗园竹影静，水依殿霭石幢高”的意境。

花石小路



园林道路随建筑、绿化、山石水池的布局曲折绕行，依地形起伏而自由变化。路面花纹的安排和材料的选择，因地段而异。在厅堂门前、亭廊建筑周围、多采用[黄石](#)、青石、卵石、青砖、青瓦、缸片、碗片等多种材料铺成植物、动物等花纹图案；一般道路则用黄石、青石、缸片，铺设花纹线条简单明快。在建筑周围长方规则形地处，选择方形或六角形几何图案；在道路弯曲宽狭不一以及多边自然形地处，选用冰裂纹直线图案，以适应路面曲折变化。花纹图案内容，与周围景观相配合，如梅花厅前后地坪，铺设了梅花形状的图案；在小云兜假山地坪处，铺设“龙”的图案，有[龙云](#)相配意境；在逸野堂四周地坪上铺设冰裂纹，中间嵌以“暗八仙”图案。

园林文化

建筑命名

古猗园建筑注重题名立意。清代沈元禄《猗园》记：“奠一园之体势者，莫如堂”，堂曰逸野，堂前栽盘槐一对，右立奇峰异石，左为假山水池，堂后植桂，中秋赏月，庭中桂香，疑身在广寒宫中。堂内悬挂明代著名书法家[董其昌](#)所题“华岩墨海”匾额，表明建筑其堂是反映当时一些[士大夫](#)和和文人墨客寄情于山水，沉溺于悠闲雅逸，欣赏风花雪月，以隐逸

为高的思想情趣。

缺角亭，故意残缺东北一角，以示东北沦陷，其余三角均塑高举拳头，表示反抗侵略和收复失地的决心，反映了当时人民的抗日革命意志。

白鹤亭，顶端白鹤停立，展翅欲往南飞，是根据古代“白鹤南翔”传说而建此亭，南翔地名亦由此而来。相传有一个农民种地时掘到一块一丈见方的巨石，随即有两只仙鹤飞来停留上面。有个叫德齐的和尚看见了，便认定此处是“佛地仙迹”，于是天天乘仙鹤四处化缘集资，在此兴建了白鹤云翔寺。待寺庙修毕，德齐和尚随仙鹤乘风翩然南飞而去，从此了无踪迹。

楹联诗词

“不系舟”楹联：十分春水双檐影，百叶莲花七里香。——（清）廖寿丰

“南亭”楹联：月来满地水，云起一天山。——（清）叶长春

“梅花厅”楹联：池馆清幽多逸趣，梅花冷处得香遍。——陈从

周

园林绿化

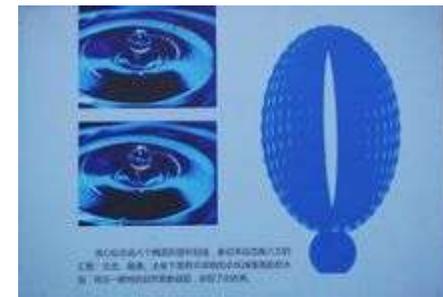


古猗园的园艺布局除突出竹以外，还以传统的园林植物相配，环湖植柳，大草坪周围苍松翠柏，主建筑前种槐，梅花厅四周遍植梅花，厅堂院落内配以梅兰竹菊四君子。全园种植乔灌木 133 种 1.22 万株，乔木与灌木之比 1：4.93，常绿树与落叶树之比 1：0.29。

公园北部建有温室，铝合金结构，面积 200 平方米，年生产各类花卉 10 多个品种 3000 余株，盆花 40 余个品种 4000 多盆，供公园的四季用花。

11. 滴水湖

滴水湖又名芦潮湖，位于浦东新区南汇新城镇，距离上海市中心约 76 公里，是南汇新城的中心湖泊，由德国 GMP 公司的总体规划设计^[1]，于 2002 年 6 月开始建设。滴水湖呈正圆形，直径约 2.6 公里，总面积约 5.56 平方公里，蓄水量约 1620 万立方米，最深约 6.2 米，湖中还有三个总面积为 0.48 平方公里的小岛，湖水源自大治河，水质为五类地表水^[2]。北岛占地约 23.5 万平方米，西岛占地约 6 万平方米，南岛占地约 14 万平方米。滴水湖水利配套工程包括春涟河、夏涟河、秋涟河三条链状河道以及赤风港、橙和港、黄日港、绿丽港、青祥港、蓝云港、紫飞港七条射状河道，还有滴水湖出海闸、芦潮引河出海闸、黄日港节制闸、绿丽港节制闸，形成了防汛挡潮、引排自如的水利体系。滴水湖建成后改变了浦东地区没有湖泊的历史，为第九批国家水利风景区。



滴水湖设计构思来源于德国 GMP 公司最初对南汇新城的总体规划方案：一滴来自天上的水滴，落入大海，泛起层层涟漪，水滴落入处形成直径为 2.5 公里、面积为 5.66 平方公里的湖面。该区域呈现“一湖三环”的城市发展格局，是南汇新城城市综合功能服务区。^[1]

滴水湖湖心雕塑由八个椭圆形圆环组成，象征来自四面八方的汇聚、交流；雕塑主体下面的半球宛如水珠滴落溅起的水泡，将这一瞬间的自然景象凝固，体现出雕塑的动态美。



滴水湖是在南汇地区尚未成陆的海滩上填海造陆开挖的人工湖，总面积 5.56 平方公里。总投资 5 亿元人民币。该湖呈圆形，直径为 2.5 公里，总面积为 5.56 平方公里。2002 年 6 月 26 日正式开工，2003 年 10 月 6 日基本完工。据统计，工程共挖土 1780 多万方，相当于 15 座金茂大厦的总体积。

湖中分布着三个不同定位的岛屿——北岛、西岛、南岛。

北岛被称为“娱乐之岛”，位于滴水湖的北面，占地约 23.5 万平方米，也是三岛中最大的一颗“珍珠”，根据规划，北岛上将建设一个有海洋特色的游乐园，其中涵盖水世界、绿洲、游戏隧道、蓝鲸表演艺术中心等。

西岛占地约 6 万平方米，定位为商务和旅游住宿区，规划建设标志性的两幢高星级酒店。

南岛占地约 14 万平方米，为水上休闲娱乐岛，建有游艇俱乐部、游艇港湾等设施，形成了具有举办大型国际水上运动赛事能力和健身娱乐的水上运动休闲中心。

2007 年，一尊形似风帆和贝壳的巨型不锈钢雕塑在滴水湖湖心建成。此外滴水湖内还计划建设一个标志性建筑云塔，该建筑高耸入云，游客们可在云塔顶端俯瞰滴水湖、眺望东海。

沿湖为平均 80 米宽的风景带，景观带以绿化建设为主，不仅环境优美、景色宜人，也可以开展各种亲水、娱乐休闲活动，如沙滩排球、享受日光浴、垂钓等。为了改善滴水湖的水质，南汇区新建了一条引清河道，直接将大治河的河水引入湖中，并通过生态和生物处理方式，将湖中的水变得更清澈。整个城市依湖而建，体现出天人合一的理念。

滴水湖的水源大治河水质较差，总体为 V 类。滴水湖生态系统脆弱，水体已呈富营养化，2006 年—2008 年连续 3 年的湖水年平均富营养化指数 (TLI) 均超过了 70，透明度呈逐年下降趋势，氮、磷是滴水湖污染最重要的因素。



滴水湖游览图

南汇嘴内，扼扬子江，外眺太平洋，雄踞东海之滨，毗连杭州湾畔—南汇新城的重要地标“南汇嘴观海公园”占地 1.82 公顷，也是上海陆域的最东南处。

岛屿的周围一圈将建设住宅区，基本上以风貌各异的别墅为主，辅以部分的小高层，呈阶梯状分布。届时，居住在此地的别墅主人，推开窗门，就可以看到门前‘绿色地毯’般的大片芳草，再往前则是水波浩淼、清澈见底的滴水湖。开车出行 10 分钟的路程就可见到不远处的湛蓝大海……

自 2003 年启动建设以来，南汇新城一期开发基本完成，“滴水湖”引进了中国航海博物馆、上海天文馆、滴水湖皇冠假日酒店、豪生国际酒店、大润发购物中心等一批功能性项目，建设了 80 万平方米商办楼宇和 130 万平方米各类商品住房，新兴的滨海城市雏形初显；社会事业超前发展，上海海事大学、上海海洋大学、上海电机学院等高等院校整体迁入临港，

上海中学东校、上海市第六人民医院东院等社会事业项目纷纷落户，一批中小学、幼儿园、菜场、超市、银行、酒店等配套设施建成投用。

景区项目

水上运动俱乐部

位于风光秀美，环境幽雅的南汇新城。本俱乐部由上海港城滴水湖建设管理有限公司与上海帆船艇运动俱乐部共同组建。本俱乐部旨在为热爱生活的人们打造一个水上天堂，通过提供帆船、帆板、皮划艇、龙舟等水上娱乐体验项目，使更多的人能够享受玩水的真正乐趣。

水上项目

游览观光游船（滴水湖 1 号码头）

快艇环湖游（滴水湖 1 号码头）

水上悠悠球（滴水湖 2 号基地）

水上摩托艇（滴水湖 1 号码头）

帆船体验（滴水湖 2 号基地）

龙舟（滴水湖 2 号基地）

皮划艇（滴水湖 2 号基地）

陆地项目

休闲自行车（滴水湖 1 号码头）20、40、60 元/辆



休闲自行车（滴水湖 1 号码头）

环湖电瓶车（滴水湖 1 号码头）

沙滩摩托车（滴水湖 2 号基地）

休闲垂钓（滴水湖 2 号基地）



12. 顾春公园

顾村公园位于宝山区顾村镇，北至沙浦，南至蕴藻浜，并与外环线环北大道相邻，东起沪太路，西至陈广路，规划总用地面积约 430 公顷（规划建设用地面积为 350.3 公顷），已建成，是本市最大的郊野公园，相当于三个世纪公园大小。公园是上海环城生态规划系统上的重要组成部分，是上海绿色生态核心之一，也是宝山区生态专项工程的主体工程。公园的建成将为市民提供一个休闲娱乐的场所，为宝山未来的社会、经济、文化、生态的和谐发展做出贡献，也将为上海环城生态乃至整个城市的建设发展增添一个新亮点。

词条图册



顾村公园是一座集生态防护、景观观赏、休闲健身、文化娱乐、旅游度假等功能于一体的大型城市郊野森林公园。是上海市外环生态工程的重要组成部分。规划总用地 430 公顷，以中心河为界分为两期。公园内水系、湿地、植物群落，田园风光相交汇，并融合和传承历史人文，体现人与自然和谐相处的理念。公园位于上海市宝山区外环线 S20 以北，东起沪太路，西至陈广路，[地铁 7 号线](#)顾村公园站就座落于公园内，交通十分便利。

顾村公园总规划用地约 424.7 公顷，规划定位是以生态、休闲、娱乐为主体的大型城市郊野森林公园，营造人与自然和谐共存的生态环境。公园以中心河为界，分两期实施，一期规划占地 180 公顷，二期为 244.7 公顷。公园一期建设布局为“一轴、一带、三区、七园”，即悦林大道（原陈富路）景观发展轴，外环 100 米生态防护林带，东南北三个主入口的景观服务配套区，七园为郊野森林园、异域风情园、森林漫步园、森林烧烤园、儿童森林嘉年华、森林休闲运动园、植物观赏园。

公园二期规划有“一弧、一轴、两带、三片区、五心、十区”，即特色景观弧生态廊道，悦林大道（原陈富路）景观发展轴，规划 S6、S7 高架两侧宽度 100-200 米的生态防护林带，“三片区”为悦林湖森林水景片区、养生农庄片区、森林拓展片区，“五心”为悦林湖景观中心、青少年活动中心、康健活动中心、养生农庄休闲中心、森林拓展活动中心，“十区”为悦林湖景区、中心码头景区、森林草甸区、水上森林景区、康健活动区、青少年活动区、花木和园艺展示区、养生农庄区、森林拓展区、奇石园区等主题园区，以不同形态的景观效果展示植物群落的生态效应。同时，公园还将宝山工业文化、国际民间艺术文化融入其中，传承区域历史文脉，彰显具有宝山特色的文化内涵。



顾村公园樱花节活动风景

樱花节

举办时间：3 月 22 日——4 月 21 日

举办地点：顾村公园(上海市宝山区顾村镇沪太路 4788 号)

樱花品种：有淡红色单层花瓣的“米国樱花”；有白色大朵单瓣有浓烈苍香的骏河台樱花；有枝叶自然下垂、花色浓郁的八重红枝垂樱；有日本的代表性樱花-吉野樱；有树姿伞状、重瓣大型淡红色的“红笠樱花”；有花蕾呈深红色、下垂的重瓣花笠樱花；有深紫色、花朵为钓钟状的台湾绯樱和绯寒樱；有以前生长在东京荒川堤防的美丽八瓣松月樱；有枝是直立状、花朵也是向上开的“天川樱花”；有绿黄色多层花瓣的御衣黄樱花；有萼长椭圆状披针形、淡黄绿色至淡紫色、内侧花柄有柄的“郁金樱”；有神代曙樱花，思川樱花，早春樱花-河津樱等^[2]。

荷花节

举办时间：7 月 5 日——8 月 10 日



举办地点：顾村公园(上海市宝山区顾村镇沪太路 4788 号)

接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红。将于顾村公园举办 2014 消夏赏荷活动。

消夏赏荷活动三大主题活动：

1.“心手相莲”--亲子游

活动期间正值暑期，公园与儿童乐园、古生物化石馆、4D 影院等配套项目合作，共同推出“买大送小”游园赏荷套票。套票涵盖上述游玩景点，还可乘坐电瓶车轻松游览顾村公园夏日风光。活动期间的双休日上午，顾村公园举办“背诗词送套票”的活动，小朋友在指定地点流利背诵《爱莲说》即可获赠家庭套票并可参与荷花扇 DIY 的活动。衡山北郊宾馆推出了多款团购套餐，带着家人到顾村公园避暑、赏荷、品美食、游儿童乐园，还赠送儿童礼品、冰淇淋等，非常适合暑期家庭出游。

2.“荷香清韵”--乐悠游

(1) “诗与画”摄影配诗比赛

为提升顾村公园游园赏荷文化内涵，展现荷花美景，举办摄影配诗比赛，吸引游客参与。

(2) 戏曲沙龙

邀请沪剧、昆曲等戏曲表演者在荷花亭演出，展现传统戏曲文化的魅力，游客还可现场互动。

(3) 观名家作品

宝山国际民间艺术博览馆正火热展出旅意华裔艺术家宋刚的“水墨精品回顾作品展”，游客可以一睹艺术盛宴。

3.“荷花佳肴”--美食游

衡山北郊宾馆将推出“仲夏夜·海鲜烧烤自助餐”优惠活动，让游客在领略荷花美景的同时，感受舌尖上的美味。此外，北郊宾馆还在多个知名团购网推送“赏荷团购套餐”，丰富的自助餐、套餐给游客更多的美食体验。来上海顾村公园看荷花，那 2 万多平方米洁白如玉的荷花盛放在清凌凌的水面上，微风拂过，花瓣微微颤动，花香扑鼻而来，有一种清新脱俗之美。在朝霞中、阳光下或是月色里，与家人一同漫步在荷塘边，静静享受那一份盈香暗浮的高雅吧。^[3]

公园特色

公园也不乏江南园林的“小家碧玉”特色。河流在公园内蜿蜒而过，河上架着各具特色的桥，亭台楼阁散布在公园的溪水边、山坡上，岩石旁栽种着菖蒲、细叶芒、虞美人等各种水生植物、观赏草和草花。

“野趣”是顾村公园想要打造的另一特色。顾村公园保留了原来该处村子里的一些河流，其中的自然坡岸经过略微雕琢、完善，就显现出了湿地的风貌。踩着伸向树林中的木栈道，记者就走进了树林内，虽然林外是一片炙热的阳光，可林内犹如空调房，阴凉舒适。耳边，不时传来了乌鸫的鸣叫声。冷不防，一只小鸟就从眼前飞过。

沿着木栈道，走到了河边，原本的河流、沟渠被清理后，栽种了菖蒲等水

生植物，河边摆上几块石头，更显出自然的韵味。站在木桥上，带着青草味的微风迎面吹来，朝河两岸放眼望去，岸边丰富的植物，也吸引了很多鸟类，麻雀、乌鸫、白头鹎等在林子里蹿来蹿去。园内的工人说，如果运气好，说不定还能遇到黄鼠狼等小动物。

公园二期规划用地 245.6 公顷，其中浏中湖景区将有约 10 公顷的湖面和沿岸森林湿地，沿岸包括水上码头、鸟岛、湿地、垂钓、索桥等景点；今后，在果园区，还能让游客体验各种农业活动，包括挖笋、摘果和种菜等；养身区将建造一个超过 100 亩的中草药百草园和中医保健的养身园；在农艺体验区内，将建造多幢风情木屋，游客可在此小住，参与各种农家乐活动。还有 4D 电影院可看

13. 上海植物园

上海植物园位于徐汇区西南部，前身为龙华苗圃，是一个以植物引种驯化和展示、园艺研究及科普教育为主的综合性植物园。1974 年起筹建，1980 年 1 月 1 日正式建园，占地 81.86 公顷。展览区设植物进化区、盆景园、草药园、展览温室、兰室和绿化示范区等 15 个专类园。

上海植物园的前身——龙华苗圃建于 1954 年，以广泛收集珍贵盆景闻名。1972 年，上海市园林管理处开始着手研究将龙华苗圃逐步改建为植物园。次年秋，该处设计组完成了植物园的规划方案，并于 1974 年 3 月 5 日得到了上海市革命委员会的批准。改造施工随即开始，到 1978 年初公园已初具规模，于 4 月 1 日局部开放。1980 年元旦上海植物园筹备组撤销，正式定名为上海植物园。

1984 年，植物园一期工程竣工，总投资额为 1028.39 万元。1981 年后，上海市人民政府批准将共青苗圃、龙华公园、吴淞公园的部分土地改作它用，以植物园相邻的土地补偿。因此从 1984 年起公园又在新增的土地上实施第二期工程，至 1987 年竣工，总投资额为 648.59 万元。^[2]

2009 年 9 月 20 日，上海植物园基础建设改建工程启动。2009 年 11 月 1 日至 2010 年 1 月 31 日，上海植物园的全园闭园，实施改建工程。该工程是建园后的首次大规模的基础设施改建。

展区介绍

上海植物园的展出、游览区域约 60 万平方米。展出区域没有照搬一般植物园通常的分区方法，既宣传植物的科学知识，又展现多彩多姿的园林风貌。园内分植物进化、环境保护、人工生态、绿化示范等 4 个展出区和黄道婆庙游览区，各区下又分若干小区。各小区以专类植物为主景，配

以园林建筑小品，形成不同意境的园林景观和植物季相特色的[山水园](#)。

植物进化区

植物进化区位于园中部，面积 32.2 万平方米，占全园展出区域的 62%。区的北、西、南三面环河，区中曲水萦回，聚于中央而成水生植物池，环池四周有蕨类园、松柏园、木兰园、牡丹园、杜鹃园、蔷薇园、槭树园、桂花园、竹园。区内地形起伏，亭廊台榭与花丛草地交相辉映。



植物楼

植物楼位于园中部南侧，处于全园的中心点，东有干道直通东南园门。楼系两层现代展览馆，混合结构，面积 4420 平方米。

该楼的一楼设置“生命的起源”和“植物的进化”两个展馆，以模型景箱、标本图片展示生命的起源，和植物从无到有、从低等到高等的进化过程。二楼设科普报告厅和植物展览大厅。植物楼的北侧和西侧由香樟、龙柏、银杏、桂花树等高大乔木组成绿色屏障。南侧庭院中央有一水池，太湖石驳岸，池周围黄馨低垂。东南通过临水平台隔湖与环境保护植物区相望。

水生植物池

水生植物池位于植物进化区中央偏西南，面积 7080 平方米。池西岸有座双坡面敞廊式水榭，钢筋混凝土结构，面积 105 平方米。池内植睡莲、荷花、芡实、花叶水葱等[水生植物](#)。



蕨类园

蕨类园位于水生植物池东侧，占地 1.2 万平方米。园内有座双层顶伞形荫棚，钢筋混凝土结构，面积 430 平方米。园中种植铁线蕨、凤尾蕨、鳞毛蕨、贯众、海金沙等 10 种[蕨类植物](#)。

松柏园

松柏园位于水生植物池东北部，占地 8.3 万平方米。园内丘陵起伏，群植雪松、白皮松、龙柏、中山柏、罗汉松、香榧、水杉、墨西哥落羽杉、池杉、日本柳杉等 54 种[裸子植物](#)。

木兰园

木兰园位于松柏园与水生植物池之间，占地 1.5 万平方米。园内有只仿玉兰花型的圆亭，钢筋混凝土结构，面积 28.2 平方米。园中种植白玉兰、二乔木兰、广玉兰、黄山木兰、天目木兰、鹅掌楸、乐昌含笑等 36 种[木兰科植物](#)。

牡丹园

牡丹园位于水生植物池北，占地 3.6 万平方米。园内建牡丹亭、牡丹厅和长廊，均系仿明清建筑，砖木结构，面积分别为 16、54、72.5 平方米。

园内种植着牡丹 150 个品种和芍药近万株，其中有被誉为牡丹中的花王姚黄、花后魏紫，以及枣红色的首案红、青白色的昆山夜光、肉红色的胡红，还有紫乔、洛阳红、大棕紫、玉楼春、乌龙卧墨池、晨玉、紫斑等精品。每年四五月间，牡丹、芍药争先怒放，满园姹紫嫣红，成为沪上赏牡丹的最好去处。园内还配植香樟、月桂、杜英、紫椴、杜仲、红果榆、枫香等 86 种[乔灌木](#)。

杜鹃园

杜鹃园位于水生植物池西北，占地 3.4 万平方米。园内植春鹃、夏鹃、毛白杜鹃、西洋鹃、云锦杜鹃等各种杜鹃 5000 多株。园南有座钢筋混凝

土廊架,面积 75.4 平方米,廊侧植猕猴桃 2 种 7 株。园西北是片柿林。北部主要种植秤锤树、野茉莉、小叶白辛树、赛山梅、垂珠花等 [野茉莉科](#) 植物。

蔷薇园

蔷薇园位于水生植物池南侧,占地 3.4 万平方米。园内有钢筋混凝土结构的廊式蔷薇棚架一座,面积 166.3 平方米。园中植垂丝海棠、樱花、梅花、桃花、棠梨、山楂、紫荆、合欢等 97 种 [蔷薇科](#)、豆科植物,仅月季就有 150 个品种近万株。除了隆冬,园中花开不绝。

槭树园

槭树园位于水生植物池西,占地 5 万平方米。园东有一个面积 1480 平方米的水池,池周围铺设 1300 平方米的草坪。池北侧的红云亭为砖木结构,四角高翘,青瓦攒尖顶,面积 12.25 平方米。

园内以 [槭树科](#) 植物为主,共有 160 多种植物。红云亭北山坡植 [山茱萸科](#) 植物,春日绿树白花,一片清香。园西紫薇区种植紫薇、浙江紫薇、石榴、栾树、无患子等乔灌木。园东南为占地 460 平方米的葡萄区,植葡萄、刺葡萄、雀梅藤、南蛇藤等以藤本为主的植物。园东、南部占地 1 万平方米的红枫区,植红枫、羽毛枫、樟叶槭、中华槭、罗浮槭,并配植黄栌、火炬树、乌桕等色叶树,深秋层林尽染,令人赏心悦目。

桂花园

桂花园位于蔷薇园南,占地 1.9 万平方米。园内有座菊艺廊,混合结构,面积 112 平方米。园中种植者桂花、女贞、光缘苦槠木、白腊树、丁香、金银木、木绣球、荚蒾、锦带花等 86 种植物。

竹园

竹园位于桂花园东,占地 3.2 万平方米。园内有座仿傣家的竹楼架于溪水之上,为钢管仿竹结构,面积 64 平方米。园中种植着孝顺竹、刚竹、早园竹、鸟哺鸡竹、金镶玉竹、紫竹等 85 种竹类。

人工生态区

人工生态区坐落于上海植物园的东南部,占地 11.6 万平方米。区内地势平坦,园中两条东西向的主干道横贯了南北面。

草药园

草药园位于人工生态区东南,占地 2 万平方米。四周有围栏,园门西向,门内为钢筋混凝土的李时珍塑像,高 2.5 米,基座高 0.65 米。

园东有高 4 米的黄石假山与砂积石假山各一座,占地分别为 800 平方米和 200 平方米。园西建面积 20 平方米的竹亭和面积 55.29 平方米的竹制棚架。园西北有一座面积 98 平方米的砖木结构温室,用于培育不耐寒的药用植物。园内有一面积 840 平方米的水池,池内种植水生药用植物。全园共植草药 600 多种。

盆景园

盆景园位于人工生态区西北部,占地 4.1 万平方米,由序景、树桩盆景、山石盆景和服务等四个区组成。园内有竹亭、竹廊、树皮亭、柴门、藤架和青瓦粉墙的展室,构成江南庭院式园林。

序景区里的盆景博物馆第一馆为砖木结构,面积 115 平方米;第二馆为混合结构,面积 374 平方米。两馆均系 [江南民居](#) 式建筑,馆中陈列中国盆景发展的史料,重点介绍海派盆景资料。区内展出“迎客松”、“松鹤延年”、“枯木逢春”等巨型盆景。

树桩盆景区中有一条曲曲折折的混合结构游廊,总面积为 563 平方米。游廊将全区分割成多个小院,院中陈列各式树桩盆景千余盆。游廊两面空敞,下置围栏,各院落有相对的两门可出入。雨天或烈日当空时,游客在廊中就可以观赏到两旁院落中的盆景。区内的劲松院的松柏类盆景有五针松、罗汉松、黑松、真柏、桧柏、金钱松、矮紫杉等树种,苍松翠柏、古朴素雅。花果院的花果类盆景有梅、榆、紫藤、海棠、石榴、红枫、火棘、胡颓子、腊梅等树种。小型、微型盆景展览原来是在一座名四景轩的仿明清建筑内。轩为混合结构,面积 322 平方米。轩中陈列的都是在数寸方圆的小盆中栽种的各种小树桩,远望犹如掌上之物,近观却有旷野林木之姿。1995 年移小、微型盆景于展览温室内。温室为八角形,混合结构,面积 443 平方米。

山石盆景区的水石盆景馆系仿明清建筑,混合结构,面积 449 平方米。入口处有长达 7 米的以斧劈石制成的桂林山水盆景,气势雄伟。馆内陈列以斧劈石、英石、石笋、钟乳石、太湖石、浮石、砂积石、海母石、芦管石等各种石料制成的 [水石盆景](#) 共 28 盆,把各种山川奇景尽收于咫尺之间。

兰室位于盆景园南侧,原占地 4500 平方米。2000 年兰室经扩建后占地 11150 平方米,是一座具有中国 [古典园林](#) 风格的大型赏兰、养兰场所。

扩建后的兰室分为三个区域,分别为盆栽式展示区、自然式展示区、庭院式展示区,还设立了兰花展览温室营造了兰花原始生态环境,以及赏兰、咏兰、宣讲养兰技术的活动场所,使兰室同时具有兰花展览和普及兰

文化的多种功能，使中国的兰花进一步得到人们的熟悉和赞扬。

老一辈无产阶级革命家朱德委员长生前专门为兰室题写了室名，并向植物园赠送了朱氏新梅、虎头兰等 22 盆兰花。兰室还收藏了著名爱国将领张学良将军和日本友好人士赠送的一大批名兰，共计 300 多个品种。



兰室



展览温室

展览温室位于盆景园东侧，草药园西侧。展览温室为大空间多斜面的塔形建筑，建筑面积 5000 平方米，高 32 米。温室的室内布置设计热带雨林和室内花园两大主题，展示世界各地热带植物 3500 余种。

环境保护区

环境保护区位于上海植物园中部南面，占地 3.07 万平方米。区内种植对有害气体的抗性植物，包括能吸收有害气体的夹竹桃、臭椿、罗汉松、女贞、香樟、大叶黄杨、广玉兰、桑、构树等植物，以及能指示某种有害气体污染程度的雪松、金丝桃、酢浆草、桃等植物。

区内建混合结构环保宣传廊，面积 144 平方米。本区主要是宣传发展绿化、保护环境的知识，向工矿企业推荐适用的环保树种。

黄石假山

黄石假山位于植物园东南部，占地 392 平方米，高 7.5 米，全部用黄石堆叠而成。山前为通向一号门的主干道，干道两侧种植高大挺拔的广玉兰行道树，气势雄伟。山后干道以人字形分成南北两条深入园的腹部。

绿化示范区

绿化示范位于上海植物园东北部，占地 4.44 万平方米。区内设有垂直绿化、绿篱、草花、地被、草坪和屋顶绿化等示范小区，种植的大多是从外地或国外引种的新种类，配以廊、榭、棚架等园林建筑小品，景色优美。

垂直绿化小区

垂直绿化小区位于绿化示范区东北部，占地 540 平方米。为表现垂直绿化的形式与效果，小区内有 3 组园林建筑。

临水处建绿萝榭，双层，混合结构，面积 70.3 平方米。混合结构的屏风式篱架，一列长 52.5 米，高 2.5 米；另一列长 20 米，高 3 米。钢筋混凝土结构的人字形廊式棚架，面积 415 平方米，廊内设坐椅。在这些建筑上攀援着猕猴桃、常绿油麻藤、广东蛇葡萄、鸡血藤、异叶爬山虎、山荞麦、美洲南蛇藤等 30 余种藤本植物。



绿篱小区

绿篱小区位于绿化示范区东南部，占地 2000 平方米。区内种植榕木、

金叶女贞、红花继木、厚皮香等新型绿篱材料及定型植物。

草花小区

草花小区位于绿化示范区南部西侧和北部东侧，占地 1160 平方米。区内植角堇、球根鸢尾等一二年生和多年生宿根、球根花卉。

地被植物小区

地被植物小区位于绿化示范区南部东侧，占地 920 平方米。区内种植荷兰菊、钓钟柳、大滨菊、大花萱草、鸢尾、金鸡菊、花叶蔓长春花、品种美人蕉、过路黄等多种**地被植物**，绿叶葱葱，色彩艳丽。

草坪小区

草坪小区位于绿化示范区北部，占地 3400 平方米。主草坪为矮生多年生百慕大和黑麦草混播。种植细叶结缕草、马尼拉草、海滨雀稗、钝叶草等草坪植物，宛如一片绿茵地毯。

屋顶绿化小区

屋顶绿化小区位于绿化示范区中部南侧，占地 212 平方米。种植矮锦带花、六月雪、紫叶小檗、小叶扶芳藤、花叶玉簪、金钱蒲等 10 多种宜于屋顶绿化的植物。

黄道婆庙游览区

黄道婆庙游览区位于绿化示范区以北的园东北部，由黄母祠、陈列馆及展廊、游憩区三个部分组成，占地 4200 平方米。

黄母祠

黄母祠位于游览区中部，始建年代有两说：一说为元代；另一说为明万历年间（1573~1619 年）龙华里人**张之象**建，清雍正八年（1730 年）重建。此后，在光绪二十八年（1902 年）及 1957 年两次重修，在“**文化大革命**”中损毁殆尽，1991 年又重建。现为六架梁五开间，歇山顶、砖木结构，面积 84 平方米。祠堂正中有尊玻璃钢的黄母半身塑像，高 1 米，基座高 1 米，神态庄重。祠内陈列**黄道婆**生平事迹。

陈列馆及展廊

陈列馆及展廊位于黄母祠北侧，五开间悬山顶的陈列馆与三曲展廊连成一体，均系砖木结构，面积分别为 87 和 123 平方米。馆内陈列中国棉纺织生产发展的历史资料。

游憩区

游憩区位于游览区西南部，占地 2700 平方米。中央为莲花池，面积 150 平方米，池内植荷花。池西浮雕墙长 14.2 米，宽 3.6 米，底座高 1 米，墙上砖雕图案为古代植棉、脱棉籽、纺纱、织布等纺织

工艺流程。池南的上智舫三面临水，砖木结构，面积 27.7 平方米。区内主要种植银杏、桂花、腊梅、红枫、青枫、桑树、枫香、结香、杜鹃、十大功劳、刚竹等乔灌木。



绿化种植



2014 年上海植物园“暗访夜精灵”活动

上海植物园的植物配置按植物分类与专类观赏相结合，室内与室外相结合，自然进化与人工进化相结合的原则设置。全园种植乔灌木 8.87 万株，乔木与灌木之比 1:1.33，**常绿树**与**落叶树**之比 1:0.67。

园内有草坪 8.27 万平方米，花坛 1117 平方米。花坛及花境种植鸡冠花、孔雀草、三色堇、羽衣甘蓝、矮牵牛、金盏菊、花菱草、虞美人、雏菊、石竹、万寿菊、一串红等四季花卉，年用量 5 万多株。

苗圃主要集中在园西部和北面，共占地 15.33 万平方米，全园各类生产养护温室 9321 平方米。全园先后引种栽培植物共 3033 种（包括种下等级）。圃内木本引种区占地 6.89 万平方米，草花引种区占地 6700 平方米，内有温室 1000 平方米，年生产草花 3 万多支。盆景生产区有地箱式苗床 1000 平方米，养护砂床 1000 平方米，养护温室 1937 平方米。

14. 上海世纪公园

上海世纪公园，位于**浦东新区**花木行政文化区，东邻芳甸路，南临花木路，北靠锦绣路，占地面积 140.3 公顷，是上海市中心区域内最大的城市生态公园。

公园总体规划方案由英国 LUC 公司设计，设计思想体现了中西方文化、人与自然相互融合的理念，公园建设总投资 10 亿元人民币。公园以大面积的草坪、森林、湖泊为主体，建有七大景区，分别是乡土田园区、观景区、湖滨区、疏林草坪区、鸟类保护区、异国园区和迷你高尔夫球场区；

并建有景点 53 处，分别是世纪花钟、镜天湖、大喷泉、绿色世界浮雕、音乐喷泉、音乐广场、缘池、鸟岛、奥尔梅加头像和蒙特利尔园等。世纪公园绿地面积 86 万平方米，水体面积 27 万平方米，道路总长度为 16 公里，道路面积 7.3 万平方米，广场面积 8.5 万平方米，其他均为建筑面积及停车场。公园内共有乔木 8 万株，灌木 74 万株，草坪 71 万平方米。

公园犹如一枚绿色的翡翠镶嵌于壮观的世纪大道终点，充分体现了“人、自然、和谐”的主题。

景观概述



世纪公园以大面积草坪、森林、湖泊为主体，体现了东西方园林艺术与自然的融合，划分为 7 个区域：湖滨区、观景区、疏林草坪区、鸟类保护区、乡土田园区、异国园区以及迷你高尔夫球场区。有世纪花钟、[镜天湖](#)、高柱喷泉等四十五个景点。^[1]

园内还设有儿童乐园、休闲自行车、[观光车](#)、[游船](#)、绿色[迷宫](#)、垂钓区、[鸽类](#)游憩区等十三个参与性游乐项目，同时设有会展厅、蒙特利尔咖啡吧、佳盅苑、世纪餐厅、[海纳百川](#)文化家园和休闲卖品部。

湖滨区

湖滨区内正对着世纪大道的终点，坐落着公园的标志性建筑——世纪花钟；一号门附近用不锈钢网罩制作的



树影灯极富现代韵味，昭示着新世纪的到来；湖滨区旁是公园最

大的中心湖泊——镜天湖，在湖滨码头上能眺望整个陆家嘴金融贸易区；倚坡而建的露天音乐广场，占地 13270 平方米，可容纳 3500 名观众观看演出。

世纪花钟

是[世纪公园](#)标志性景点，它背靠镜天湖，面向世纪大道。圆形的花坛直径达 12 米，以绿色的瓜子[黄杨](#)为刻度，以花卉作点缀，整个花钟绚丽多彩。世纪花钟由卫星仪器控制定时，误差仅 0.03 秒。公园于 2000 年 4 月 18 日正式对外开放，为纪念这个具有跨世纪的意义，加之该钟处于世纪大道末端，故称为世纪花钟。

镜天湖

步入世纪公园 1 号门，映入眼帘的便是面积为 12.5 公顷的镜天湖。它由人工挖掘而成，最深处达 5 米，目前是上海地区面积最大的人工湖泊。镜天湖与公园外缘的张家浜相通，湖的东面建有水闸，用以控制湖内的水位。

露天音乐广场

倚坡而建的露天剧场位于世纪公园西侧，占地面积 8000 平方米，前区观众席可容纳人数 2500 座，全开放条件下可接待游客 4000 人次。观众席前设舞台及音乐罩、灯控、音控及一些辅助用房，其规模目前是全国最大的人造露天剧场。这白色钢膜制成的音乐罩是用于增强音响效果的。

音乐喷泉

位于观景区，该喷泉集声、光、动、形、韵为一体。它的设计理念采用了几何图形排列，20×20 米正方形旱喷泉分割成 4×4 米的[单元格](#)。每个单元格由 8 个 DN25 可调直流喷头以 1.33 米等距排列，采用一泵一喷头，多媒体电脑变频控制；每个喷头下设 3 只不同色彩的专用防水灯，208 个喷头和 600 只彩灯使光和水融为一体。



云帆桥

位于世纪公园中央，西临镜天湖，东依公园生态湖泊——鸟类保护区，南北联接公园两大游憩区域。该桥造型采用[悬索结构](#)形式，跨度达 43 米，

是上海地区公园中最大的步行桥。

绿色世界浮雕墙

由花岗石制成，全长 80 米，总面积 178 平方米，作品展现了亚洲太平洋地区的 29 种[动物和植物](#)，其中动物有中国熊猫、泰国[大象](#)、越南水牛、澳洲[袋鼠](#)、美洲鹰、俄罗斯熊等；植物从左至右依次为热带、亚热带、湿带、寒带，由陆地到海洋，体现了物种与生态环境的合理过渡。该雕塑的设计制作由著名旅美画家[陈逸飞](#)先生担任艺术总监。

观景区

观景平台位于镜天湖北侧，上下呈四层阶梯状。沿着平台拾级而上，可观赏到四时花境内种植的多种植物，如[欧亚活血丹](#)、[美丽月见草](#)、[牛至](#)、吊绅柳、绉甲草和德国[鸢尾](#)等。观景平台的东南角是设有 208 个喷头和 600 盏彩灯的音乐喷泉；音乐喷泉旁为水上餐厅，餐厅坐岸入湖，三面傍水。在平台西侧还栽种了[扬州琼花](#)。

疏林草坪区

位于公园南面的七号门区域。区内的南山逶迤起伏、坡缓林疏，大片绿盈盈的草地，透出尖顶红瓦建筑，带有几许南欧风味；七号门南侧建有春园、夏园、秋园、冬园，园内遍植松、枫、桃、梅等植物，颇具季节特色；一道清澈的小溪沿山坡而曲折而下，卵石水涧情趣盎然，“宛溪戏水”为该处的一道特色景致。



群龙追月（也称大喷泉）：是公园内的一处特色景点，距离七号门不远。喷泉长 38 米，宽 14 米，有 327 个大小喷头和 300 多个射灯排列组合成 1 个小环和 4 个大环。当喷泉启动后，四周由雾[喷泉](#)环绕，4 个大环中分别喷出 1 根高水柱，其中一根名为“冲天柱”，最高可达

80 米。夜幕降临，在射灯的映照下，光柱与水柱交融，共能演绎出 108 种图案。

宛溪戏水：位于南山疏林草坪区，溪流长达 500 余米。溪流从南山顶端涌泉而出，顺坡而下，蜿蜒曲折。两旁植被茂盛。

鸟类保护区

鸟类保护区位于公园的中心区域。这是上海其他公园不多有的鸟类保护岛屿，岛上种满了鸟儿们爱吃的无花果、冬春果等植物。由加拿大蒙特利尔市赠送的友好城市礼物——蒙特利尔园也坐落于鸟类保护区。



竹林：位于公园鸟类保护区，种植了毛竹、哺鸡竹、慈孝竹、凤尾竹等竹类品种，共计 2 万余株，面积 1 万平方米。

百年银杏树：在鸟类保护区的三岔路口，游客会看到一棵参天大树，它是从江苏移植而来的百年银杏树，据说它是当地的村民举行了烧香拜佛的隆重仪式后才移植过来的。

鸟岛：位于世纪公园中央，占地面积 2 公顷，整个岛屿四面环水，水体与镜天湖相通。岛上种植了[香樟](#)、[女贞](#)、[意杨](#)、红叶、[桃树](#)、[梅花](#)、[金合欢](#)、[桂花](#)等乔灌木约 50 余种。公园还在岛上专门驯养了 100 余只灰喜鹊。

蒙特利尔园：位于世纪公园鸟类保护区，占地面积 2 万平方米，总投资 2,000 万元人民币。整个蒙特利尔园由岛屿、湖泊、大展厅、多媒体影视厅、咖啡吧等组成，园内主要展示加拿大高科技多媒体技术，该园的总体设计思想体现了两地人民珍视人、自然与科技和谐的主题。2000 年 7 月 13 日，上海市市长[徐匡迪](#)和蒙特利尔市市长皮埃尔·布克为该园举行了落成仪式。

乡土田园区

乡土田园区位于公园东北角，正对三号门区域。三号门是世纪公园最大的入口，造型似一只飞翔的海鸥，气势非凡，宽阔的入口广场能容纳上

千名游客；区内的缘池有着白色的沙滩、清澈的湖水，还有一棵棵高大的棕榈簇拥周围，营造出一派南国风光；一条笔直的长达 400 米的银杏大道，将游客导入公园深处，道路两旁种植的有数十年树龄的高大、挺拔的银杏树。

异国园区



异国园区位于公园五号门区域。该区的设计采用了田园式园林艺术手法，将景区内不同功能、不同风格的小型园林和谐统一在整体的环境之中；区域的北面将建十多幢不同风格带有异国情调的田园别墅，可供度假和会议接待使用；该区南面建有专类园，有玫瑰园、山茶园、菊园、竹园等；园区内还建有一条用彩色植物装点的大道，取名友谊纽带。^[1]

奥尔梅加头像：奥尔梅加民族雕刻技艺出众，头像雕塑更是其文明成就的集中体现。该“奥尔梅加头像 8 号”的复制品，系墨西哥维拉克鲁斯州政府赠于上海市政府的礼物，是两地人民友谊的象征。

绿色迷宫：位于异国园区，它以绿色植物“珊瑚”围合而成。外围高 3 米，中间高 2 米，占地面积 1200 平方米。

高尔夫区

迷你高尔夫球场区位于公园的西面，八号门区域，是一座符合国际标准的小型九洞高尔夫球场。会所面积 670 平方米，由休息厅、咖啡屋、球具出租屋、浴室等组成。小型高尔夫球场占地面积 35000 平方米，设有九个球洞，可进行以切杆、推杆为主的高尔夫球运动。球场配有沙坑、池塘、灌木丛等障碍区，是一座健身活动场所。

其他设施

会展厅

位于世纪公园中心位置，色彩素雅、靠水而筑。建筑面积 1650

平方米，具有展示，接待，会晤等多种功能，内设接见厅、展示厅、会议厅等。



观光车

公园设立了观光车项目，固定站点位于公园一号门、三号门、七号门的入口处。观光车沿公园主干道行驶，在乘车观光的同时，驾驶员还将为您讲解沿途风景。

游船

游船是人们普遍喜爱的水上休闲项目，租借点位于公园三号门、七号门。乘坐电动船、手划船、脚踏船，可畅游环绕世纪公园的张家浜。

游园活动

世纪公园每年都举办或以花卉园艺为主题，或以人文为主题的游园活动，旨在不断提升公园的园林文化品味和上海海派文化风格，其中一些活动已成为上海市的旅游文化品牌。

花卉为主题

2000 年 9 月 23 日~10 月 23 日，举办了“第三届国际花卉博览会”，规模可谓盛况空前。在面积 140.3 公顷的园内，游客所到之处无不被各种大色块的鲜花所包围，至今，在国际精品展馆内展出的世界各地的独特植物，还让许多游客难以忘怀。花展期间累计接待游客 150 万人次，10 月 2 日曾接待游客达 22 万人次。



2001年4月20日~5月5日,世纪公园举办了大型郁金香花展,这是上海历年来规模最大、品种最全的一次郁金香花展。共展出191种、近百万余株郁金香,其中名贵品种60余种,分8大室外展区、1个室内精品展馆,并引进50万余株各色草花和野花点缀于园内,展现出了“一支独秀,百花齐放”的春色美景。同时,还为游客精心设置了“七彩花仙子”、“荷兰比德城堡”、“罗马竞技场”三大演出板块。

从2002年起的每年春节,世纪公园在蒙特利尔园内已连续举办了3届艺术盆栽梅花展,展期1个月,每次展出数量有600余盆。其间,集中展示了徽派、江浙派、岭南派、海派四大流派的盆景梅桩造型,展出的40多个品种既有早型梅,又有晚型梅,以保证游客在长达1个月的展期内都能观赏到盛开的梅花。在梅桩的造型上,有悬崖型、大树桩型、曲干型、卧干型、直干型等;在梅花的颜色上,有白色、粉红、紫色、绿色、绛色、大红色等。每次梅展都吸引了众多爱好者前来赏梅、拍梅、画梅,感受“人与梅花一样清”的傲骨气质。

2002年4月20日~5月12日,世纪公园与《新民晚报》一起策划举办了“花季狂欢节大型游园会”。2005年10月23日~11月30日,第八届全国菊花展在世纪公园举办,本届菊展的主题是“金秋菊韵,都市生活”。全国70个城市(地区)参加,本次菊展共设37个景点和126个展台,充分展示了中国菊花的魅力。

2006年9月15日~11月30日,上海国际立体花坛大赛在世纪公园举办。来自世界15国家、55个城市的82组立体花坛作品,演绎了“地球·家园”的主题。“立体花坛”英语直译为“马赛克文化”。按照国际立体花坛委员会的定义是:由一年生或多午生的小灌木或草本植物进行多组立体组合而形成的艺术造型。包括二维和三维两种类型乙立体花坛大赛首次在中国举办,大赛布展融自然与艺术于一体,

充满异国情调和丰富的文化内涵,吸引了近85万人次游客。

文化娱乐

2000年8月,在镜天湖12公顷的宽阔湖面上,首次举办了三场“清凉水世界—美国滑水表演”,美国滑水冠军队——美国ROCK AQUA JAYS滑水俱乐部一行20人首次来沪,为观众带来了芭蕾滑行、赤足倒滑、障碍滑水、旋转滑行等近20项惊险刺激的滑水表演;2002年7月,又举办了“中美滑水明星对抗赛”,此次活动是上海空前的一次大型国际水上滑水运动比赛,来自中国和美国的顶尖滑水选手为上海市民表演了特技跳跃、水上芭蕾、赤脚罗汉、双人技巧、腾空椅、多人穿花、绕船360度、尾波空翻、水上伞翼等数十项精彩的滑水表演,让上海市民近距离领略了水上极限运动的精彩瞬间。



2000年10月底,由上海浦东新区人民政府、上海旅游节组委会在世纪公园共同主办了“首届上海国际音乐烟花节”。从第二届起,每年燃放时间定于9月30日、10月3日、10月6日,至2004年已累计举办了4届,共计燃放了13场。烟花节组委会每年邀请不同国家的一流烟花设计师轮番献技,已有法国、意大利、德国、加拿大、日本等13个国家来沪演出。设计师们以精美绝伦的构思,将绚丽的烟花演绎得出神入化,现场观众无不惊叹陶醉,如入梦境。“上海国际音乐烟花节”经过几年的培育和打造,已成为上海旅游节的重点保留节目,并已成为上海城市旅游文化形象的一张名片。由于活动深受市民喜爱,每场印制的2万余张门票,早在开幕前两周就一售而空。

2001年11月2~4日夜晩,世纪公园举办了“法国大型灯火景观和水上梦幻表演”。每晚活动由大型景观式水幕电影、艺术激光、音乐喷泉和音乐烟火组合而成,表演水域跨度120米、纵深80米,变幻出水天一色

魔幻般的海市蜃楼，同时还穿插表演了澳大利亚高空舞蹈和德国阿尔卑斯长管演奏，让观众欢度了一个梦幻浪漫的夜晚。

健康网文选阅专栏

1. 《老年病自调自解手册》，手把手教您亲自把疾病赶走！（收藏）

2015-11-15

我们中国有 5000 年历史，中医文化源远流长，从实践中积累了丰富的、有效的针对老年病的经验。

中医认为，高血压、糖尿病、颈椎病都要重视**自调自解**，下面 7 个简单手法，学下来，坚持做，消病很有用！



赶走高血压

取穴：位于耳郭背面，用手摸时可以清晰地摸到一条凹沟，此处就是耳背沟。

功效：经常按摩不仅能降血压，还能消除头晕目眩、耳鸣耳痒。

操作方法：用食指和拇指夹住耳朵的上半部分，用拇指对准耳背后的凹沟，依据凹沟的走势，由上向下按摩，每次按摩 15 下，每天按摩 2~3 次，以耳部微微发热为度，力量不宜过大。



赶走糖尿病

取穴：在足内侧，先找到足内踝尖，在其前下方可以摸到一块隆起的骨头，这个粗隆的下方就是然谷穴了。

功效：坚持每天按揉然谷穴，可以起到很好的降糖作用。

操作方法：每天晚上洗完脚，可以用拇指用力点揉然谷穴，直到有明显的酸胀感为止。



赶走高血脂

取穴：将手掌心正对膝关节髌骨上，四指向下伸直，中指尖所到达外侧即是足三里穴。

功效：有降脂的功效。宁心安神、疏通经脉。

操作方法：涂点红花油在该处，每天早晚食指按揉 5~10 分钟，坚持一周。



赶走冠心病

取穴：离腕横纹三个手指的位置，此处就是内关穴。

功效：内关穴是对心脏调节作用最强的穴位之一。点按内关穴能强心、调节心律、缓解胸闷，能够治冠心病。

操作方法：用力不停点按内关穴，每次3分钟，间歇1分钟，能迅速止痛或调整心律。



赶走颈椎病

取穴：把手握成拳，掌指关节后横纹的尽头就是后溪穴。

功效：后溪穴是奇经八脉的交会穴，通督脉，能够调颈椎、利眼目、正脊柱。

操作方法：用拇指指腹按揉后溪穴穴位，注意按压时力度要适中，每次按摩 5 分钟，每天按摩 2 次。



取穴：在膝盖骨后背的凹陷处，就是委中穴。

功效：该处走膀胱经。膀胱经是人体最大的排毒祛湿通道，长期拍打可以赶走关节炎。

操作方法：拍打 5~10 分钟至淤斑痧点显出，每两周拍打一次。



赶走便秘

取穴：在肚脐旁开三个手指的位置，此处就是天枢穴。

功效：能够通肠道，治疗便秘。

操作方法：每天至少敲打两次，每次5~10分钟，敲至小腹发热为止。

上面7个老年病自解方法，非常容易学，自己在家就可以做到。

把疾病赶走之后，别忘了把这份健康分享给身边的朋友，大家一起健康过冬！

2. 日本医学专家提出杀死癌细胞新方法——简单！人人都可轻松做到

2015-12-25 信息王



石原结实（医学博士）简介：

石原结实，其历代祖先皆为日本古代种子岛藩主的御医，现为日本No. 1的自然医学养生博士。石原结实毕业于长崎大学医学部，专攻血液内科，并取得该大学医学博士学位。石原博士曾在长崎原爆医院服务，接触过许多现代医学无法治愈的患者。1985年石原博士在伊豆、伊东地区开设了断食疗养所，施行以“胡萝卜&苹果汁”“运动”“温泉疗养”为主的断食疗法，独创的中医食疗法极受日本各界名人信赖，包括日本前首相羽田孜和细川护熙。。石原医师目前担任石原诊所院长，参与广播、电视的健康节目，每年还会巡回日本演讲50~60场。著有《日本No. 1自然医学家的“健康保证班”》《好食物事典》、《先别急着吃三餐》、《体温决定生老病死》、《不生病的生活方式》等书。（以上内容来源百度百科）



日本石原结实医师提及「癌细胞怕热」的观念。他认为，现在医学已非常进步，医师也愈来愈多，癌症却依然有增无减，其中一个很大的因素，就是现代人普遍体温低下，因人体体温降至 35 度时，正是癌细胞最活跃繁殖的时候，反之，当体温达到 39.6 度以上时，癌细胞就会全部死掉。

高温可治好癌症

19 世纪时，德国有位 Busch 医师，发表多例自然治愈的癌症，也就是有罹癌病人，分别得到肺炎和丹毒(一种皮肤感染症)等疾病，连续发高烧 1-2 个星期，没想到意外治好癌症。此外，1900 年美国纽约市立医院的科莱医师，同样发表有癌症病人因肺炎和丹毒引起持续高烧后，治愈癌症的实例。换句话说，西洋医学也已明白癌细胞很怕高温。

癌症是一种从头到脚都有可能发病的疾病，但心脏、脾脏、小肠(十二指肠)是发生癌症机率较小的器官。那是因为心脏虽只有体重的 1/200，却负责提供 1/9 的体温；脾脏则是红血球集中的地方，同样属于高温器官；而小肠要负责消化，必须经常活动，自然会比较温热，从这些事实可知，癌症并不容易发生在温度高的器官上。

人体容易罹癌的器官如食道、肺、胃、大肠、直肠、卵巢、子宫.....等都是中间呈空洞的器官，有空洞的器官，细胞会比较少，体温也比较容易下降，所以比较容易罹癌；至于乳房因突出身体外面，也是温度比较低的器官，故乳癌发生率也较高。



一般而言，癌症是因免疫力下降而形成，当然与血液有关连，也可以说它的发生与血液循环不佳有密切关系。东洋医学认为「万病之源来自脏血」，所以，身体为了燃烧并排出体内的废物，让血液变干净，才会出现发烧的反应。就某个层面来说，发烧其实能提高免疫力，而免疫力就是白血球的运作能力，实际上只要体温上升 1 度，免疫力就能提高 5-6 倍。

一旦身体冰冷，血液循环会变差，体内细胞的代谢也会变差，体温每下降 1 度，代谢就会减少约 12%，免疫力也会降低 30%。通常人体体温最低的时候，也是死亡率最高的时候，一天当中，凌晨 3-5 点的体温最低，这时也是最容易引发气喘、溃疡性大肠炎的激烈腹痛、异型狭心症等疾病的时候。



人体平静时的体温约有 1/4 来自肌肉，但现代人却不像从前的人一样常走路，也没有以前的人勤快，开始用机器来取代双手打扫和洗衣，这种运动不足的结果，就是体温降低的一大原因。加上现代人常见压力问题，压力一大，肾上腺就会分泌肾上腺素，使血管收缩，造成血液循环不良，长期持续下去，自然会让体温降低。一到夏天多数人会整天躲在冷气房里，及平常摄取过多造成体质寒凉的食物，都是造成体温低下的原因。不只是癌症，要同时预防罹患生活习惯病(包含高血脂、高血压、高血糖、高尿酸等病症)，一定要设法提高体温，其方法如下：

1、运动

肌肉约占全身体重的 45%，是人体最大的器官，所以只要运动，肌肉所产出的热量就会愈大，甚至达到体温的一半。体温上升有助于促进新陈代谢，白血球的运作也会活跃，运动过后身体会觉得轻，

就连心情都觉得舒畅，主因就是体温上升，促使体内的废物和血液中的多余养分被燃烧，甚至被转换成汗水和尿液排出，以及透过吐气被排出，等于在体内做1次大扫除。要解忙碌现代人运动不足的烦恼，最简单的方式就是「走路」。



2、泡澡

日常生活中最简单又有效的温热身体方法，就是泡澡。采用全身泡在浴缸的入浴法，使水温帮助扩张血管，促进血液循环，使得内脏和肌肉得以补充到氧气和养分，进而促使肾脏和肺排出废物。此外，流体静力平衡（或称静水压平衡）具有让肌肉紧实的效果，且这种流体静力平衡会压迫血管和淋巴管，促进血液和淋巴液的循环，让全身代谢跟着活跃起来，尤其位在下半身的肾脏血流也会变好，自然会增加排尿量，改善水毒状况，进而除去水肿和冰冷现象。



3、食用温热食物

石原医师鼓励大家，平常应食用可温热身体的食物如荞麦面、黑面包、糙米、鱼贝类、根茎类蔬菜、海藻、姜、蒜、葱、味噌、苹果、樱桃、葡萄、黑糖、红茶.....等。想要让身体温热的快速方法，就是喝**生姜红茶**。生姜最大的功效就是温热身体，而住在寒冷地区的欧洲人习惯喝红茶，藉以温热身体，如将红茶加入生姜，就能发挥更大的效果，**使身体热起来**。

中药的古籍就记载着「生姜能去百邪」，16世纪时，英国爆发黑死病大流行，至少有1/3的伦敦市民因而丧命，却意外发现平时常吃生姜的人，都幸存下来，因此，当时的英王亨利八世，大力提倡多吃生姜，现在英国坊间到处可见的姜饼，就是当时留下来的深刻影响。

2006年密西根大学综合癌症中心研究人员，在美国癌症学会上发表「将市面上贩卖的生姜粉泡开后，投入培养中的卵巢癌细胞里，结果癌细胞全死了，足见发生了细胞凋亡与细胞自噬的作用」，虽然这项实验所用的癌细胞是「卵巢癌细胞」，但相信这个实验对所有癌细胞都具有同样效果。



看了石原医师的书，才知人体发烧正是自体提升免疫力的机制，更重要的是体温达到 39.6 度以上，可以热死癌细胞。要是开刀前也能发烧，癌症也许就不药而愈，就可少挨那一刀，也免受化疗之苦。前一阵子，有家人感冒发烧了，特地恭喜他自体闷烧，大概把不少体内癌细胞给热毙了！掌声是别人给自己的一种肯定，健康是自己给自己的一种肯定，当掌声与健康不可兼得的时候，宁可选健康而舍掌声因为掌声会消失，而拥有了健康也同时拥有了获得其他掌声的机会，如果一旦失去了健康其实也就失去了一切。

白汤排毒法：一天五杯热水，完全排毒

现在日本的艺能界流行一种「白汤」排毒法！日文的「汤」就是热水，而「白汤」就是什么都不加的热水！这种疗法源自于印度的阿育吠陀(Ayurveda)，藉由喝温热的水让身体热起来，达到和用芝麻油按摩让身体热起来同样的效果！由于实行起来非常简单，每个人都做得到，也不用花钱，因此由艺人千叶丽子推荐之后，许多艺人纷纷仿效，成为一股风潮！

喝热水有哪些效果？

1、促进新陈代谢

喝热水不仅能够刺激肠胃蠕动，也能促进肾脏肝脏等器官的活动！维持担任排毒重责大任的器官的活性，让血液能够更轻松的运输氧气与养分到全身，促进新陈代谢。

2、调整味觉

开始喝热水，会感觉到温水的甜味，慢慢的你会对于食物的味道越来越敏锐！稍微吃一点就会有吃了东西的实感，进而避免暴饮暴食。



3、排出毒素

热水能够温暖内脏器官，促进消化，让囤积在体内的毒素排出体外！除了有利尿作用之外，因为体内水分的调节，更能够改善便秘！此外也能加速排汗，达到良好的排毒效果。

4、赋予满腹饱足感

和一般的水比起来，喝热水需要花时间一口一口慢慢喝，因此更能够获得饱腹感！在吃饭的时候搭配食物一起喝，更能够增加饱足感。



5、帮助消化

经常暴饮暴食会影响消化，并让无法消化的食物开始囤积在体内。热水可以刺激胃的蠕动，帮助消化，并帮助囤积的老废物质顺势排出！

6、沉淀心情

除了身体机能的调整之外，喝热水也具有精神层面排毒的功效。慢慢的喝杯热水，能够缓冲一下忙碌的工作，消除压力，让你神清气爽！



根据阿育吠陀

(Aayurveda) 的说法，影响人类身体与精神健康的元素可以从风、火、水三种元素来看，头痛、肩颈酸痛、失眠、肌肤粗糙、便秘等都是因为火的元素失调的关系，追究原因就是身体「太冷」！夏天经常吹冷气，吃冰的东西，内外夹攻，这时候喝热水就是一种均衡的消化剂！虽然喝热水排毒非常简单，但也不是随便喝喝就能达到最好的效果喔！在喝法上还是有些讲究的：

(1) 早上起床喝一杯热水

早上起床喝一杯热水，水温在不要烫口，能够顺顺喝下的温度最好。能够温热内脏器官，溶解体内的老废物质，加速排出！让一天有个神清气爽的开始！

(2) 一天喝 1.2-1.5 公升的热水

任何东西过量都不好！虽然喝热水没有副作用，但是以为这样而狂饮的话，反而会造成多余的水分在体内囤积，新陈代谢恶化，成为寒冷体质，进而容易肥胖。

(3) 一次一点点慢慢喝，不要牛饮

不要在渴的时候咕嘟咕嘟狂饮，最好是每次半杯小口小口慢慢喝！1-2 个小时喝一杯左右的量！不要烫口的热水，温热就可以了！

(4) 入浴后水分补给

洗完澡后，喝一杯温水(和体温差不多的温水)，补充流失的水分！这时候好不容易藉由泡澡让身体温热起来，最好避免喝冰的东西，让身体冷却！



经过日本许多明星的实践证明：热水排毒法能够提升基础代谢，让身体觉得轻松舒畅，改善便秘，排出老废物质，进而达到美肌与瘦身的效果！这种不花钱的健康排毒法，赶快试试。