

## 400+公园有大能量

## 锡城实现“公园自由” 你最爱哪一款？



当前最流行的生活方式是什么？许多年轻人选择去附近公园的草地坐坐，看大爷大妈锻炼，听着小孩子们的欢笑声，感受大自然的呼吸，获得身心的疗愈。这种自我放松的方式也被称作“公园20分钟效应”，这个春天在社交平台上爆火，成为最出圈的“遛弯”指南。“公园20分钟效应”缘何吸引年轻人？在锡城能否轻松实现？还能玩出什么新花样？记者进行了探访。



## 数量超400个 实现“公园自由”

春日的午后，位于环城古运河与京杭大运河交汇处的运河艺术公园传出欢快的音符，玩滑板的孩子、闲庭信步的老人、闲坐聊天的三两好友随处可见，这里已成为附近居民家门口的“打卡地”。徜徉在运河艺术公园，沿途有水景、雕塑、绿地，耳畔音乐喷泉响起，既有艺术的灵动，又丰富了城市街景，还给周边居民提供了娱乐、健身、赏景、游玩的好去处。

“公园也不再只是叔叔阿姨的专属聚会地，现在越来越多的

年轻人走进公园，让大自然给自己充充电，果真能让状态更好。”穿着衬衫西裤的徐女士独自坐在公共座椅上，专注地看着手机，神情放松自然。徐女士在运河艺术公园附近上班，趁着中午休息时间来公园放松。“单位旁边的公园真是‘宝藏’，只要不加班，午休时间我都在公园里转一圈，拍拍照，心情真的能变好。”吴女士亲测“公园20分钟效应”有效，直言在无锡可以轻松实现“公园自由”。

地处江南水乡的无锡，绿水

青山“家底”丰厚，市民在家门口就能找一处公园放松身心。数据显示，无锡市区已有400多座公园，公园面积达56平方公里，其中面积较大、设施完善的综合公园、专类公园、社区公园和郊野公园构成了无锡市区公园体系，是市民日常休闲游憩的主要空间。根据《无锡市区公园体系规划（2021-2035年）》，到2035年要新增24个综合公园、4个专类公园，规划15分钟生活圈居住区级社区公园共126个，打造更多“身边的快乐”。

## 类型多全龄化 逛公园选择多

蓝青色的健身步道、仿古风格的亭子、错落有致的廊架……走进金城桥南匝道口袋公园，眼前的景色赏心悦目，园路两旁有卵石树池、玻璃钢坐凳，穿插栽种海棠、蔷薇、桃花等景观植物，构成了一幅生机盎然的春景图。家住五星家园的姚惠丽带领舞蹈队在这里跳舞，一旁的亭子里，几个刚刚锻炼结束的阿姨正在聊天。这个“口袋公园”很袖珍，面积仅960平方米，通过改造空间格局

被打开，内部廊架、汀步、坐凳、小品、花卉植物等设施一应俱全，为周边居民提供一个闹中取静的游憩小微空间。

在无锡，即便不专程走进各大公园，市民经过路边、地铁站旁都能邂逅小游园、口袋公园，感受到锡城公园的魅力。最近无锡公布了“最美儿童友好公园”，为广大儿童构建了一个集自然、娱乐、运动为一体的趣味游园。

除了“遛娃”好去处，更有全

龄友好的“乐享园林”小型绿地活力空间出现在市民身边，成为可观可感可亲近的绿色空间。“这是城市园林绿化建设新理念，通过多元的场景营造，丰富市民的生活日常，从看‘风景’转向看‘场景’。”市市政和园林局相关负责人表示，去年恒春路街头公园、运河公园片区城市更新项目、太湖广场生态园更新项目等10处入选“乐享园林”活力空间，推动园林绿化成果从共享到乐享。

## 高颜值高品质 游园体验丰富

不仅数量多、类型全，无锡的公园还品质高。前不久，全市第一批高品质公园评价结果出炉，江阴芙蓉湖公园、宜兴龙背山森林公园、梁溪区流云广场、滨湖区融园、惠山区新城中央公园、锡山区映月湖中央公园、新吴区伯渎河公园（一期）、经开区金匮公园以及市城建发展集团管辖的太湖广场公园、友好园，市文旅集团管辖的鼋头渚、蠡湖大桥公园等32座城市公园成为我市首批高品质公园。

何为“高品质公园”？“高品质

公园是从服务、景观、管理、环境卫生、基础设施等多方面综合评定，按照‘以人为本’的原则让市民在公园中看到好风光，享受到便利的服务。”市市政和园林局相关负责人表示，比如，更新后的太湖广场就是高品质公园的现实图景，微地形草坡、镜面水池、艺术地坪、互动感应跳泉、炫彩灯光等艺术景观组成了拾光乐园，夜幕降临，艺术灯光和动态激光投影共同打造灯光秀营造出童话般的森林场景，成为周边居民集休闲娱乐、文化教育、

邻里交流于一体的精致休憩之地。

公园绿地不仅给环境披上“绿衣”，还承载着更为丰富的城市功能，未来将有多处高品质公园融入市民的生活。市市政和园林局相关负责人表示，接下来无锡市将加快高品质公园的建设力度，力争每个区有5个高品质公园，为市民提供更多亲近自然、游乐休憩的绿色活力空间。根据规划，至2035年全市80%的综合公园达到高品质公园标准。

（晚报记者 蔡佳/文、摄）

珍稀物种拉步甲  
现身大溪港湿地

本报讯 近日，科研人员在新安街道大溪港湿地公园内发现了国家二级保护野生动物——拉步甲（*Carabus lafossei*）。该物种的发现不仅丰富了大溪港湿地公园的物种多样性，还让记录到的昆虫种类进一步突破，达到了十分可观的288种。

据了解，拉步甲是一种体型较大、色彩鲜艳的甲虫，这种昆虫在中国分布范围较为有限，其生态环境和生存状况一直备受关注。这一“稀客”的露面，得益于大溪港湿地公园得天独厚的湿地资源和良好的湿地环境，其为湿地植物的生长、繁殖、生存以及湿地植物的多样性提供了有利的自然环境，为湿地动物提供了丰富的食物和舒适的栖息地。

随着人们对生态环境保护意识的提高，湿地公园的生态研究和保护工作也日益受到重视。昆虫作为湿地生态系统中的重要组成部分，其种类和数量直接反映了湿地环境的健康状况。为全面、深入了解大溪港湿地公园的昆虫资源，大溪港湿地携手中国林业科学研究院森林生态环境与自然保护研究所开展了昆虫调查研究工作。研究团队采用了多种调查方法，包括扫网法、网捕法、灯诱法、马来氏网、抓斗式采泥器等。在调查过程中，研究团队不仅记录了各种昆虫的种类、数量、分布等信息，还对其生活习性、生态环境等进行了详细的研究。经过长时间的努力，研究团队取得了一系列显著的研究成果。除了蝴蝶、蜻蜓、蝉等常见种类，也不乏一些像拉步甲这样的珍稀物种。这些昆虫在湿地生态系统中发挥着重要的作用，如传粉、捕食、分解等。通过对这些昆虫种类的研究，不仅可以更好地了解湿地生态系统的结构和功能，还可以为湿地保护和恢复提供科学依据。

此外，研究团队还对昆虫的生态环境进行了深入的研究。他们发现，大溪港湿地公园的昆虫生态环境多样且复杂，不同种类的昆虫对生态环境的需求和适应性也各不相同。这种多样性不仅丰富了湿地生态系统的结构和功能，也为昆虫的生存和繁衍提供了良好的条件。

（殷婉婷 通讯员赵灯苗  
受访者供图）

