

□本报记者 韦莎妮娜

公园,当代都市人的“精神快充”地

当我们说起公园的时候,我们在谈论什么?是公园里一块钱可以玩上一整天的海洋球、大飞机、碰碰车这种遥远的童年记忆,还是放下手机、暂时从繁忙工作中脱身,悠然坐着云起的疗愈场所?

一个不争的事实是,如今公园里的人越来越多。“公园热”的背后,是社交媒体上铺天盖地的“公园20分钟效应”。

今年4月,《国际环境健康研究杂志》发表的一篇文章指出:“每天在户外待上一小段时间能够让人感到更加快乐。即便不做运动,只是每天到公园待上20分钟也能让人状态更好。”

这个“公园20分钟效应”,吸引了许多人到公园亲身实验。

在基层工作了将近20年的王女士,今年因为工作上的压力感到有些焦虑和抑郁。朋友向她介绍了“公园20分钟效应”。现在,每每感觉到自己有负面情绪,她就会走到公园里去,与绿色植物面对面,再听大自然的白噪声。“公园治好了我的内耗。”

市民苏先生今年去公园的频率比以前更高了。訾洲公园、七星公园、园林植物园、桂海晴岚……几乎每一个有阳光的假期,他都会带上家人去这些地方打卡,在公园里看孩子追逐泡泡,在树荫下铺上野餐垫躺会儿,重新打量熟悉的山水收获新发现……公园成了职场人实现“精神快充”的地方,也让苏先生重新找回了生活的松弛感。

在大多数人的印象中,公园总是与老人挂钩,日常很少有年轻人的身影。在小红书等社交媒体的助推助澜下,如今有些年轻人不再追逐热闹和刺激,而是走进公园,在长椅上发呆,看看云,把目光从手机屏幕上移开,捕捉微妙细小的感受。

网友“欢山越岭”在“五一”小长假期间打卡了桂林园林植物园。她感性地在小红书上写道:“林间暖阳洒落,当我再次踏入桂林植物园,如往常一般漫步。今日的公园异常热闹,或许是天气良好的缘故。一脚踏入园门,我便被欢快的歌声所吸引。大爷大妈们聚集在树荫下,弹奏乐器、歌唱、下棋,这样的景象让我感受到了生活的美好……”

“同样是‘久在樊笼里,复得返自然’,和这几年风靡一时的露营不同的是,‘公园20分钟’并不需要太多的仪式感,它可以是很随机的,也是很灵活的,也许因为今天天气好,也许刚好有半小时空闲。它是我们随时可以实现的日常,不是高不可攀的,也不需要投入很多时间成本和精力成本。”市民赵悦说。

“公园自由”的背后,是一座城市长达1600年的经营

对于桂林人来说,公园是随处可见的。他们有“桂林佳境,一园看尽”的岭南第一园雁山园,有在桂林有史可考的最早园林遗址上建成的訾洲公园,有第一大综合性公园七星公园,还有桂林久负盛名的“城徽”象鼻山所在地象山公园。此外还有伏波山公园、叠彩山公园、虞山公园、西山公园、芦笛公园、穿山公园、南溪山公园、山水公园、园林植物园,有桂林最大的开放

我们为什么越来越喜欢去公园?

坐在草坪上发呆,感觉自己能量低下时去抱抱树,在柳荫下听蝉鸣给头脑做个SPA……继“围炉煮茶”和“露营热”之后,如今,公园又成了都市人热爱的地方。

对于很多人来说,公园承载着古早记忆,可能是孩提时某个周末跟父母去过;也可能是学生时代春游去了无数次的地方;又或者多年后带着孩子来到公园,发现时光仿佛在这里慢了下来,一切好像都变了,一切又好像都没变。

今年,随着“公园20分钟效应”在社交媒体上走红,公园不再是爷爷奶奶的“会客厅”,大批年轻人涌入,在这里寻找没有甲方、没有PPT、没有群待办事项打扰的“绝对精神空间”。



▲公园草坪上,人人都在享受着绿地带来的闲适。
记者苏展 摄



▼喂喂公园里的动物,放慢忙碌的脚步,治愈心灵。
记者苏展 摄

式公园两江四湖景区……它们伴随着一代代桂林人成长,也见证了一代代老人老去。

公园,就像我们身边那个不起眼的挚友,无论何时想回去,它们都在那里,敞开怀抱等待着,无论你怀着怎样的心情,什么样的目的走进公园,你都会收获到期待中的回馈。

数据显示,目前我市的公园景区(包括口袋公园、街头小游园)达137个;公园绿地占地面积合计超过1771万平方米;全市建成区绿地率达40.99%,建成区绿化覆盖率达42.83%,建成区人均绿地面积为14.70平方米。

“公园自由”“绿地自由”的背后,是桂林长达1600年的规划与经营。

东方园林讲究“虽由人作,宛自天开”。桂林天赋异禀,山环水绕,本就宛如一个大公园,优美的桂林山水为公园的建设提供了天然的条件。桂林的公园都是依原真山水而建,根据山体位置和江河流向布局园林。像我们熟悉的象山公园、伏波山公园、叠彩山公园、虞山公园等等,都是先有自然山水的要素,再围绕这些山水名胜造园。

桂林的园林史,往上可以追溯到遥远的南朝。公元424年,诗人颜延之开发独秀峰及读书岩,被视为桂林山水园林建设之开端。到了唐宋,随着大批名流学士自北向南到达桂林,他们为这里鬼斧神工的山水所折服,并且在此修亭造园、开发景致,因而产生了隐山、叠彩山、象山、訾洲、伏波山、西山、南溪山、虞山、尧山等园林,桂林山水园林的格局基本形成。到了宋代,桂林城内所有山林湖泊悉数成为园林之地。当时的园林在美学上更上层楼,不仅依从自然,更超越了自然。到了元代、明代,桂林的园林发展更加成熟,清代则达到了高峰。

在清代南京画家张宝的画作《桂林泊棹》中,我们可以一窥当时桂林园林之盛况,也可以看到清代的桂林已经形成了水、城一体的“大园林”格局。

园林专家、市园林局规划建设科科长李腾钊介绍说,我市第一座严格意义上的现代公园是1926年为了纪念孙中山来桂林而修建的中山公园,就在今天的独秀峰·王城景区的独秀峰下。当时,中山公园里种有梅花、松树、柏树,还有动物园。

中华人民共和国成立后,桂林成立了专门的机构营建、管理、开辟公园园地,构筑蹬道,公园建设由此拉开序幕。

1959年,尘封了半个世纪的芦笛岩重新开发,在此基础上建成的芦笛公园于1962年正式对外开放。

1981年,桂林航空口岸正式对外开放、桂林海关正式开关,我市旅游事业迈入蓬勃发展期。也就是在这个时期,桂林一批现代化公园比如大家熟悉的伏波山公园、西山公园、象山公园开门迎客。这些公园的前身是自隋唐开始便久负盛名的乐游游览胜地。

到了20世纪90年代,市民、游客逛公园有了更多选择。据《桂林市志》记载,到1994年,建成和正在建的公园有15座;城区公园建成游览面积170.06公顷(1.7平方千米),人均占有公园绿地4.2平方米。在这个时期开放的公园有叠彩山公园、南溪山公园、虞山公园等。

千禧年前,我市启动了桂林环城水系建设,也就是“两江四湖”工程,通过人工开挖木龙湖,并将其与榕湖、杉湖、桂湖以及漓江、桃花江沟通,形成环城水系,成为融自然

景观、生态景观、历史文化、人文景观于一体的桂林市中心区大型城市公园——两江四湖景区。2002年6月,两江四湖环城水系建成通航;2018年2月,两江四湖环城水系二期工程建成通航。

2008年,西山、穿山、虞山、南溪山、园林植物园等五大公园先后向市民免费开放。

近年来,我市如火如荼地开展了“三小”绿地建设,小游园、小广场、小绿地数量激增,也大大拓展了“公园”的外延,普惠了市民,也更贴合“桂林是座大公园”的理念。

经过多年打造,目前,我市已经形成了综合公园(专类公园)—社区公园—游园三级公园服务体系。“三百米见绿,五百米见园”是属于桂林这座城市的松弛感。无论你来自何方,只要漫步在桂林东南西北中任何一个片区,随时随地都可以从现代化都市中抽身出来,投入“城市后花园”的怀抱,在公园里放慢脚步,等等灵魂,畅游花海,找回宁静。

未来的公园,更值得期待

南北朝时期,诞生了“公园”一词。《魏书·任城王传》中有“表减公园之地以给无业贫口”之句,意为“建议减少官家园圃,将土地分给无业的贫民。”从中不难看出,古代的“公园”指的是皇家花园,供少数人娱乐所用。像我们熟知的《兰亭集序》中的兰亭,便是当时“公园”的雏形。

经过上千年的发展,“公园”的性质已经大大改变。现代的“公园”,强调“公众所有,平等共享”,是每一个人都可以进去游乐、休息以及进行文体体育活动的公共园林,更具公众性、平民性和开放性。

公园的内涵和外延也在不断延展。根据《中国大百科全书》与《城市绿地分类标准》对公园的概念界定,城市公园是城市建设的主要内容之一,是公共绿地的一种类型,也是城市生态系统、城市景观的重要组成部分。它不仅满足城市居民的休闲需要,提供休息、游览、锻炼、交往,以及举办各种集体文化活动的场所,也是营造城市小气候、改善城市空气质量、维系城市生态平衡、防震减灾的“调节器”。

作为风景旅游名城、国家首批历史文化名城,桂林大大小小的公园服务对象不仅是生于斯长于斯的百姓,还有五湖四海慕名而来的游客。纵观我市的公园,最显著的特征就是绿地、山体、水体融为一体。这些山体、水体和滨水的绿地空间多为带状空间,具有较强生态、生活、生产的多重连接性。按照利用率来看,除了一半的带状空间作为公园在服务城市居民,还有一半没能得到充分利用。

因此,《桂林市国民经济和社会发展第十四个五年规划和二〇三五年远景目标纲要》提出,未来我市要充分发挥山水林田湖草沙资源禀赋,构建“八楔八廊六十四园”的公园体系布局。以绕城高速和水系为依托,形成内外绿环相抱、绿廊相通、河湖湿地相连的城市公园体系。与此同时,我市还将以现状公园绿地为基础,逐步弥补城北和城南公园绿地缺乏的状况。根据公园规模与服务半径分级,力求做到大、中、小型公园绿地均匀分布。

依托全域性、系统性、均衡性、功能化和特色化的全域公园体系,桂林,这座宜居、宜游、宜业的国际化公园城市,正呼之欲出。

我有话说

共享绿地,共享诗意的栖居

□李腾钊(市园林局规划建设科科长)

“公园20分钟效应”走红后,大大鼓励了我市各大公园探索未来发展之路的积极性。积极推进绿地共享便是其中之一。

我市城市公园绿地的开放共享可以追溯到2008年。当时市区五大公园免费对市民开放,实现了初级版本的绿地共享。

这几年,我市公园绿地共享的力度更大了,市民不仅可以在公园的绿地小憩、遛娃,还能铺上垫子在树下露营和野餐,市民亲近自然,亲近绿意,公园的治愈和社交属性进一步放大。

每逢春来,各公园就成了赏花踏青的佳处,公园也围绕着花组织开展一系列活动。如南溪山公园利用公园种植的品种达26个、数量超过2000株的樱花,推出“樱花节”等主题活动,让樱花这个IP与南溪山公园紧密关联。

未来,我市公园将继续扩大共享区域,延长市民游园共享时间,增加体验的内容。比如,眼下露营仍受到很多人欢迎,公园计划开辟专门的野餐露营区,在满足市民休闲需求的同时实现环境保护与绿地共享。又如,在园林植物园内增加体育休闲设施、特色婚纱摄影打卡点,开设园林植物大讲堂等,让公园的功能性更丰富,让每一位步入公园的人,都能找到自己内心所需,都能找到精神所依,在桂林这座公园城市里诗意地栖居。

◀桂林市的公园依托得天独厚的山水修建而成,形成了“园在城中,城在园中”的“桂林是座大公园”山水园林格局。
李腾钊 撰