

江苏版“莫奈花园”火出圈

这届年轻人为何爱上逛公园？

公园总有种神奇的治愈力，那些小时候只爱去游乐园的孩子，如今爱上了公园。近日，淮安柳树湾风景区在各大社交平台火出圈，各色春花浓烈的颜色，将这里打扮成一个“莫奈花园”，引得各地游客纷纷前来打卡。扬州瘦西湖、无锡鼋头渚、盐城荷兰花海等地也同样如此，游客们惊叹“仿佛掉进油画里”。

现代快报/现代+记者 李子璇 顾潇 王菲 陈敏 文/摄



年轻人爱上逛公园

色彩盛宴，共赴江苏春天的花约

要如何描绘这一场花事呢？“不愁占断天下白，正恐压尽人间花”。淮安柳树湾景区内，一簇簇洁白的梨花绽放在枝头，深深浅浅，淡雅含香，恰似一场春雪，飘落在游人的鼻尖心头。打开社交软件，关于淮安柳树湾景区的好评如潮，年轻人说自己越来越爱公园里的美景，即使什么都不做，每天只是在公园里待会儿，就能让人状态变好。

樱花大道拍粉色的春、钵池山拍郁金香、柳树湾拍梨花二月兰……这个月，淮安的小杨完全没闲着，“工作日做打工人，周末做自己。不知怎么的，一到公园里，心情都好了。”她告诉记者，以前总是笑父母喜欢看花拍游客照，没想到如今自己也加入了看花队伍。

都说烟花三月下扬州，进入4月后扬州各景区游客爆棚，踏青赏花成为主流。瘦西湖里的“莫奈花园”非罗城花园莫属，罗城有着唐代扬州最为美好和繁华的记忆，如今，万花园罗城旧址上精心打造了一座令人向往的“秘密花园”，这里有“藤本皇后”铁线莲、有代表相思的紫藤，还有吸引眼球的绣球等多个名贵品种花卉，让游客犹如置身童话世界。

据此，扬州市文旅系统围绕“春游赏花”主题，推出赏花类主题活动20多个，发布赏花类旅游线路8条，扬州也成功上榜“清明假期全国热门赏花目的地”榜单前十名。4月11日，现代快报记者在扬州瘦西湖风景区内看到，随着春暖花开，扬州瘦西湖景区迎来最好的赏花期，琼花、绣球花、桃花、茶花等次第

开放，整个景区姹紫嫣红，吸引了大量的游客前来赏花、拍花。

花开日渐暖，盐城大丰荷兰花海3000多万株郁金香已到盛花期，百花争艳，好不热闹。阳光灿烂，微风拂过，穿行在郁金香花海，看着五彩斑斓的花朵，仿佛置身油画中。多头郁金香的出现，吸引游客驻足，多个花托共用一个花柄，非常神奇。据统计，清明假期，荷兰花海接待游客37.57万人次，其中年轻人约占45%。

作为世界赏樱胜地，无锡市鼋头渚也是春季热门赏花地。每年3月起，樱花盛开，汇成粉色海洋，吸引了来自全国各地的“赏樱大军”。作为“太湖佳绝处”，鼋头渚赏花可实现“水陆空”全景式赏花——游客无论身处樱花谷、长春桥、鹿顶山或是湖中游船内，处处都可赏樱，且各具风格。近年来，鼋头渚还开放“夜赏樱花”，樱花与灯光结合，似梦似幻，别有一番滋味。此外，樱花文创连年出新，双拼色文创雪糕、春樱风铃、龙樱棒棒糖等琳琅满目，应有尽有，也吸引了越来越多的年轻游客前来赏花“打卡”。

专家：逛公园提高幸福感

“没有天花板的大自然，就是疲惫生活的良药。”朋友圈里，28岁的王女士分享着自己的生活动态。

《国际环境健康研究杂志》指出，即使不做运动，只是每天到公园待上二十分钟，也能让状态更好。

找个阳光好的天气，去自己喜欢的公园，感受阳光，鸟鸣和微风，感受来自大地温暖的拥

抱，看着一片叶子随风飘落，也会觉得很治愈。

为了吸引更多年轻人的关注，扬州还陆续举办了游园赏花、红楼剧场演艺、国潮表演、花朝节祭祀、万花雅集等十大主题的“花文化”体验活动。今年24岁的刘女士告诉记者，出来晒晒太阳、赏赏花，非常惬意，这两天拍了好多照片发到了朋友圈。徐州游客李先生也趁着春光来到扬州，他表示，平时一直在学习，精神状态很紧张，这次和女朋友一起来扬州，看到这么美的风景，特别开心。

因为精神焦虑、工作压力等状态去就诊的年轻人不在少数，淮安市第三人民医院医学心理科副主任医师陈刚告诉记者，与城市的嘈杂环境相比，公园里有大量的花草树木以及清新的空气，这些自然元素可以促进自主神经系统的平衡，减少交感神经系统的活动，增加副交感神经系统的活动，从而促进身心放松。其次，逛公园行为本身也是一种生活节奏的变化，对于长期处在紧张且单调节律的生活状态中的人们来讲，节奏的变化可以有效放松神经，舒缓情绪。逛公园还可以促使身体释放内啡肽，增加血清素水平，从而提高情绪稳定性和幸福感。

陈刚建议，闲暇时去公园逛逛，能让人暂时摆脱日常的压力，在没有束缚的空间里放松身心，心境也会变得更加开阔。



扫码看视频

自家阳台变身“开心农场”

这个春天你种菜了吗？

阳春四月，年轻人的种菜DNA又动了，即便生活在城市高楼里，也可以变身“都市农人”，在家中阳台实现“田园梦”。4月12日，现代快报记者走访花卉市场发现，各类菜苗摆在店铺显眼处，售价3元一株，最畅销的是辣椒苗和番茄苗。多位阳台种菜爱好者表示，一点点见证蔬菜的成长，放松又解压。

现代快报/现代+记者 史童歌



刘女士家的阳台 网友@楠来北王供图

在阳台实现“田园梦”，年轻人迷上在家种菜

“一个多月前种植的杭椒，最近结了3个辣椒；窗前种的两盆番茄，已经快比我高了；今天收获了一盆菠菜，一盆木耳菜……从播种到收菜，见证它们生长的整个过程，在城市楼房里也能过上向往的生活。”最近，居住在山东威海的刘女士在社交媒体上更新了她的阳台种菜日记。

去年4月份，刘女士开始在自家阳台上种菜。“起初是想给孩子做饭，种一些新鲜健康不打药的蔬菜，后来越种越多，逐渐喜欢上了这种田园生活。”刘女士告诉现代快报记者，目前她家的阳台上种了十几种蔬菜，包括韭菜、生菜、番茄、辣椒、芹菜、鸡毛菜、茄子等，能够满足一家三口日常吃菜的需要。在她家的阳台上，整齐排放了近20个大小不同的花盆，绿油油一片，仿佛一个小型农场。

家住深圳的孙女士是一名90后，也是阳台种菜爱好者。一年多前，为了节省日常开销，她决定自己种菜，然后带饭去上班。种子、花盆、铲子、营养土……一套设备购买下来，共花了150元，此后便开启了“自己动手，丰衣足食”的生活。“一开始种的是香菜和小米辣，一次便成功了，后来还种了小白菜、菠菜、油麦菜等，最近正在尝试种植小葱。”孙女士说，看着自己种下的菜从嫩芽出土到逐渐结果，整个过

程放松又解压，可以缓解不少焦虑感。

每年的三四月是春种的好时节，如今越来越多的年轻人正在成为“都市菜农”。现代快报记者在某种草平台上搜索“阳台种菜”，看到相关笔记有30多万篇，从种菜攻略、种菜工具到种菜相关知识，内容十分丰富。有网友表示，“每天睁眼第一件事，去阳台看看菜是不是长高了”“年轻人的娱乐尽头是种菜”“在家也能实现‘蔬菜自由’”……

辣椒苗、番茄苗畅销，叶菜类适合新手

春季种植正当时，阳台种菜的火热也带动了菜苗及种子的销售。4月12日上午，现代快报记者在南京花卉西市场看到，很多店铺门口都绿意盎然，琳琅满目的各类菜苗摆在显眼处，还销售蔬菜种子和相关配套设施。

西红柿、薄皮椒、香葱、茄子、黄瓜……在一家店铺门口，摆出了约40种菜苗，售价都是3元一株。“最近春天菜苗的销量比较好，来咨询的年轻人挺多的，除了想种在自家小菜园的，也有不少想种在家里阳台的。”一家店铺老板说，最近卖得最好的是辣椒苗和番茄苗，比较好养活，而一些爬藤类植物需要较大的生长空间，不太适合在阳台种植。

除了蔬菜苗，很多店铺还销售各类水果幼苗。一家店铺老板告诉记者，店里有西瓜、黄皮香瓜、草莓、羊角蜜等幼苗。“很多家长会

带着孩子来买草莓苗，适合在家里养，一盆种出来的草莓数量虽然不多，主要是享受种植的乐趣。”

除了买菜苗，种子也是很多人的心头好，不过更适合“进阶玩家”。在销售菜苗的店铺中，往往也会搭配种子和配套设施，如花盆、营养土、肥料、铲子等。“相比于菜苗，种子播种的技术含量更高，需要提前给种子催芽，发芽后不能浇太多水，否则容易光长个子不长叶，植株还容易倒。”店铺老板说道。

在电商平台上，有菜种店铺月销量超4万单。记者咨询了多家店铺客服，询问种植方法、收获周期等，客服建议新手可以从叶菜类开始尝试，如生菜、菠菜、鸡毛菜、香菜等，相对容易种植一些。

最近，刘女士在阳台上新播种了樟树港辣椒，等待着新一轮的收成。“在阳台上种菜，光照和通风都不如室外田地，光照不足时晚上需要开补光灯，室内种菜还容易有虫子，这些问题都是难以避免的。”每天早晨起床，刘女士都会挨个检查每一盆每一株蔬菜，看着嫩芽一点点破土而出，在日复一日的种菜、收菜过程中，找到了向往中的生活。



扫码看视频



PPMG
凤凰出版传媒集团

国内统一连续出版物号

CN 32-0104

邮发代号

27-67

主办

凤凰出版传媒集团

出版

江苏现代快报传媒有限公司

地址

南京市洪武北路55号置地广场

邮编

210005

网址

现代快报网 www.xdkb.net

传真

025-84783504

24小时新闻热线

025-96060

本报员工道德监督电话

025-84783501

今日总值班

王磊

头版责编

王娟

版式总监

沈明

零售价每份1.5元

版
权
声
明

现代快报旗下媒体原创内容著作权，均属江苏现代快报传媒有限公司所有。为维护自身版权利益，制止非法转载行为，声明如下：

- ① 任何单位或个人，在任何公开传播平台上使用著作权归属于现代快报原创内容的，必须事先取得书面授权；
- ② 本报欢迎合作，但对侵犯本报著作权权益的违法行为，将采取一切合法措施，追究行为人的侵权责任；
- ③ 欢迎读者提供侵权线索：法律顾问曹骏律师（025-84728578）；版权合作：快报总编办（025-84783580）。

本报法律顾问 江苏曹骏律师事务所 曹骏律师