



魏宇宁在观察一只刺猬。

受访者供图

夜跑@22点的智慧步道

从和平书院·综合馆出来，顺着草坪边沿走便可直通全长达1.5公里的环和平公园智慧步道。与之前20点档的散步市民不同的是，22点档正是讲究配速的夜跑族的天下，记者发现越临近深夜，夜跑者越年轻。

“最近工作压力蛮大的，时不时会失眠，我想与其在床上翻来覆去地内耗，还不如酣畅淋漓地跑几圈出身汗，回家洗个热水澡，睡得特别香。”张小姐刚跑完3圈，正在做拉伸运动。她告诉记者，之前自己是一个晨跑爱好者，之所以转成了夜跑，除了可以助眠之外，夜色中就不用做表情管理，抛开杂念更加自在。“比起K歌、刷手机，夜跑能让我觉得全身放松。”张小姐说。

与张小姐这样的独行侠不同，黄先生是和两位室友一起来夜跑的，一身的跑步装备相当齐全。他表示，作为社会新鲜人，加班是家常便饭，根本没时间去健身房，所以就干脆选择了夜跑这项有氧运动。说着，他还给记者演示了一下公园互动大屏的用法：“即便没有运动智能手表也没有关系，你看，只要用手机扫一下上面的二维码，完成注册，后台就会帮你记录你的运动数据，之后会在大屏上显示跑步速度、运动里程、消耗热量以及排名，互动性很强，即便一个人跑也不会感到孤单。其实夜跑还是有一定社交属性的，但是目前还没有发现这里有大规模的夜跑团。”

黄先生告诉记者，和平公园里还有一个室外智能健身房，种类齐全，风雨无阻，自己每周也会去练两次，但还是更喜欢夜跑，“那种可以甩开膀子拼命跑的感觉，很解压，非常爽，也只有在晚上10点以后，甚至更晚的公园里才可能有这样的条件。而且在暖色灯光带的勾勒下，公园仿佛变成了游离于现实的童话世界，很奇妙的感觉。”

夜观@23点的自然中心

随着夜跑族渐渐散去，公园越发安静下来，静得可以听到自己的呼吸声，虫鸣与蛙叫仿佛就在人们耳边。23点，当大多数人正准备沉沉睡去的时候，一群小家伙却正精神抖擞，它们是机警的螽斯、优雅的天蛾、善伪装的鳃龟龟……在和平公园西北角的自然中心周围，只要你够细心，说不定就可以邂逅这些可爱的小精灵。

“你看到湖边那只正在上夜班的‘捕鱼工’了吗？嘘，轻一点，不要惊到它。”自然中心策展与自然教育运营负责人魏宇宁博士轻轻地说道，“夜鹭有着很强的生存智慧，它们昼伏夜出、观察敏锐，在优胜劣汰的自然法则中稳定地延续下来。”

自然中心以和平公园为起点，围绕上海城市生

态主题，秉持人与自然和谐共生的理念，讲述上海的自然地理特点、本土动植物知识，以生物多样性、低碳与公共参与为特色，构建市民共建、体验、记录本土生态的风格。

就在前不久，这里的漫野园刚刚结束改造，40余种原生植物在这里扎根，其中30余种是首次在上海的公园里种植，这也是原生植物在上海中心城区集中种植的首个试点。“上海的原生植物和本地野生动物有紧密的联系，会从昆虫开始，逐步影响到两栖爬行动物、鸟类以及兽类。生态环境提升后，已经观察到黄尖襟粉蝶成功繁殖，近十种授粉昆虫前来访花，后续期待多伊棺头蟋等直翅目昆虫，广斧螳等捕食性昆虫陆续出现在园内。”魏宇宁解释道。

野生动物有自己的生活习惯，许多选择了跟我们人类相反的作息，白天睡觉夜间活动，它们被叫做夜行性动物。夜行性动物选择在夜间活动，是因为它们能够避开危险和炎热天气，还能伏击、捕捉猎物，有一定的生存优势。在和平公园这样的城市公园中，大部分的昆虫与节肢动物、两栖爬行动物还有兽类都是夜行性的，因此夜间调查是生物多样性调查必不可少的部分。2023年自然中心一共组织进行了12次夜间调查，涉及自然中心的讲师与工作人员、社会志愿者和青少年参与者共180余人次。调查结果包括近百种多姿多彩的昆虫、狮纳蛞蝓等软体动物、金线侧褶蛙等两栖动物，以及蝙蝠、刺猬等哺乳动物。

魏宇宁表示，如果大家想要夜游公园进行自然观察，需要注意以下几个方面：最首要的就是尊重野生动物的态度，不惊吓、不追逐、不捕捉，这样才能观察到动物自由自在的行为，也能防止动物受到惊吓后为了求生而产生毒液、毒刺、撕咬抓挠等自保行为给双方造成伤害；其次是不破坏这些动物的栖息地，包括花草树木、岩石、树皮砖块、洞穴、水池，都维持其原本的状态；再次是尽可能减少观察对野生动物本身造成的威胁和影响，包括光线和声音两部分。比如和平公园使用了生物友好的灯光系统，这里的路灯通过调整灯罩的方向和深度，光线基本只朝向行人路面照射，不会对其他区域造成光污染。在这样的环境里，白天活动的动物可以安心休息，夜间活动的动物则不受干扰。夜游的时候建议携带手电筒，但不要用过明亮的光线长期照射动物或者行人。最后是放平心态，寻找野生动物是一项专门的技术，找不到也不要灰心，多多积累平日的观察，同时不要忽略对植物的观察，许多植物在夜间也会有特殊的行为，比如合拢花朵、收紧叶片等。

所以说，如果大家在夜间观察中有所收获，尤其是进行了照片记录的，也可以参与到自然中心的夜间调查结果中来，增进附近的每个人对公园更深入的了解哦。

城市的夜，正在变得越来越长。过滤掉白天的喧嚣与浮躁，把身心彻底地还给自己，24小时公园便提供了这样一个契机。在拉长的营业时间中，拓宽的是城中人的心境、视野和认知。愿每个迟睡的夜晚，都可以被温柔以待，祝所有热爱生活，认真生活的人，晚安。



公园互动大屏。