

都市探春—— 寻找年轻人的自然疗愈密码

在繁华都市的快节奏生活中，年轻人正悄然探寻着属于自己的自然疗愈密码。当春风拂过，他们不再局限于室内的娱乐，而是纷纷走进自然。拿起剪刀“打野”挖野菜，在城市的角落寻觅春天的馈赠，以别样方式感受泥土的气息，为平淡日常增添一抹野趣；拿起相机“打鸟”，捕捉春日精灵的灵动瞬间，在一次次对焦中，体会自然与技巧的交融。无论是挖野菜带来的舌尖春味，还是“打鸟”定格的珍贵画面，都成为他们舒缓压力、拥抱自然的独特路径，开启都市探春的奇妙旅程。



红头长尾山雀。



共青森林公园。

本版均为受访者供图

带上相机“打鸟”，找一找春日的精灵

【文/青年报见习记者 林千惠】

轻人的魅力——每一次对焦都是自然与技巧的博弈。

张昊在社交平台的头像，是一只他“打”到的红头长尾山雀，圆滚滚的身体还镶着一副黑白“眼罩”，像极了小熊猫。超高的颜值让红头长尾山雀成了圈内的明星，不过想拍它却并不容易。因为“这种鸟又小又爱动”。拍摄体型大、活动慢的鸟，通常不苛求技巧和设备，但想拍红头长尾山雀这种小而敏捷的鸟，就很依赖相机的性能了。“一般我会用高速快门连拍，获取大量的素材，后期选择相对比较成功的照片。”孙佳文告诉记者。

“清晨是观鸟的好时候，有许多鸟出来活动，同时人类活动少，杂音少，鸟类活动频繁。”王海超表示，“下雨天以后虫类活动多，鸟类出来觅食，也相对活跃。”共青森林公园早上五点开园，如想来园观鸟，不妨起个大早，锻炼自己的同时，也能拥有一次与自然深度对话的机会。

在共青森林公园，最受欢迎的鸟儿莫过于戴胜，许多游客慕名而来。四月初正值爱鸟周，同时也是戴胜繁殖的季节。王海超也介绍了一番戴胜的习性：“公园有许多柳树、悬铃木和合欢树，作为戴胜筑巢‘偏爱’的选址，戴胜习性念旧巢，除开某些意外情况，通常每年筑巢都会选在固定的树上。”为了让鸟儿依照本有的自然生态习性生活，公园持续优化植被群落、提升鸟类栖息的生境，比如种植一系列鸟嗜植物，如南天竹、火棘，为鸟类提供食物。同时种植一些蜜源植物，如桃树、樱树，吸引虫子，间接为鸟类提供食物。

提醒

“打鸟”切记文明

“打鸟”对鸟类会产生哪些影响？“一些鸟类以及昆虫、动植物的生态学研究，确实可以采用公民科学的方式。在观鸟时，把数据上传到如中国鸟类观察记录中心这样的平台上，科学家会利用公共数据进行分析和解读，并得出结论。很多物种新分布区域的发现，也是靠鸟类爱好者的信息。”SEE长江口生物多样性保护项目官员姚望表示。

不过，人们仍需注意摄影时保持与鸟类的安全距离，不要打扰到鸟类的栖息，保持文明摄影：“鸟类繁殖的季节，在拍摄时需要注意远离鸟巢。如果拍摄到鸟巢，也要注意不要把鸟巢所在位置公之于众，更不能改变鸟巢周围的环境，因为这些都对鸟的生存有很大影响。”

如果新手想要入门，成为观鸟一员，姚望建议，除了阅读有关科普书籍外，还可以关注上海的生态、林业、公园、保护区等单位及上海野鸟会、汇爱自然等自然观察与环保公益组织的社交媒体平台，上面一般会介绍有关区域的自然生态、鸟类分布及近期鸟种目击情况。“崇明东滩会在每年第四季度举办‘观鸟生活季’活动。平时大家也可以通过崇明东滩保护区微信公众号预约参访崇明东滩鸟类科普教育基地，在此区域最近可以看到黑翅长脚鹬等一大批鸟类。”他表示。



共青森林公园戴胜。



红翅绿鸠。



许璐璐和男友挖野菜。

带上剪刀“打野”，闻一闻春天的味道

【文/青年报见习记者 林千惠】

当春风掠过黄浦江畔，钢筋森林的褶皱里正酝酿着一场返璞归真的实验。低头寻寻觅觅，在路边流连。蹲下身来，拿起剪刀苦干。是马兰头还是金花菜？拿起植物百科图鉴仔细分辨，这不是植物学家在作业，而是喜欢挖野菜的年轻人在努力分辨路边植物。手持园艺剪的年轻人如同现代游牧者，在公园河岸、街角绿地展开一场关于春天的寻宝游戏。这场被戏称为“现实版星露谷”的都市冒险，正以102.3万次浏览量的热度席卷社交平台，将“打野”二字重新定义。

泥土里的社交货币

随着春季到来，万物复苏，野菜在地上纷纷生长。“挖野菜的乐趣”“吃野菜的季节”，这些话题在社交平台上随之兴起。

“上海能挖到野菜的详细地点”“上海挖野菜地点大全”，在小红书上一搜索，不少网友已经整理出一份挖野菜地点清单。“佘山油菜花地附近有马兰头和野葱”“青浦区环城水系公园有荠菜”……这些散落都市的绿色坐标，被8000多条评论编织成了一场春日盛宴的邀请函。

自称“打野人”，这群年轻人在上海这座都市里玩上了现实版“星露谷”。还有年轻人拿“挖野菜”做社交活动，在盎然的春意里，和朋友们一起享受自然的气息。

00后许璐璐的“打野”行动起始于一顿火锅。当回想起在老家吃饭时，小蒜叶的辛香在蒸汽中氤氲，她和男友的春日计划便在觥筹交错间萌芽。“我搜索了上海可能有的野菜，结合攻略提供的点位，筛选出了距离我们近的几个地点，又下单了‘打野’需要的装备，周末就去了。”她说。

“我们都属于生活压力比较大的沪漂人，我临近毕业，实习和学业压力都很大，对象工作也比较忙碌，经常加班，所以周末我们也很少有精力长途外出。”许璐璐说。对他们而言，挖野菜是平替版的解压游戏——不确定性的惊喜、新地图的探索欲，与泥土交换呼吸的疗愈感，构成了都市生活的精神解药。

“打野”也是社交的好方法。在社交平台上，一个个群聊纷纷组起，相约去郊区团建挖野菜。“坐标浦

提醒

“打野”勿忘安全

随着“打野”越来越流行，大家总结出各式各样的“打野”地点，其中公园是常被提及的高频地点。但需要注意的是，有一些公园明确规定，不允许在园内挖野菜。如颇受欢迎的上海共青森林公园，大门进口就挂有《上海市公园文明游园守则》，其中第三条写明：“不得擅自挖野菜、树根、竹笋和种植土。”

为什么不能挖野菜呢？值班的巡逻安保解释：“一是有些野菜游客分辨不清，可能挖到有毒植物；二是公园里会消毒洒农药，这些野菜不能保证食用安全。”为了杜绝挖野菜现象，巡逻人员除了绕园巡逻，还会以广播形式制止挖野菜的游客，但难免会遇上“漏网之鱼”。虽然有监管，这件事还需靠园方和游客共同努力，游客自觉守则。

一些野菜与有毒植物相似，容易误采误食中毒，严重的还会危及生命。因此，对不熟悉的野菜，公众不要采摘，避免误食有毒野菜。而在采摘熟悉的野菜时，注意不要在环境可能污染区域采摘，如化工厂、垃圾填埋场、污水沟、公路等周边区域。即使这些地方的野菜生长茂盛，也可能早已被污染，不要采摘和食用。同时，采摘时要注意保护生态，不要过度采摘同一区域的野菜。

“很多大肆宣传的野菜品种其确切营养价值尚不明确，如田七菜、养心菜等；二是很多野菜与有毒植物不易分辨，极易造成中毒事件，如水芹和野芹；三是很多野菜重金属含量和毒性缺乏理论研究，多食会对人体造成伤害。”在《3种特色野菜食用安全性研究》里，研究者郭守鹏表示。

东，征集对象一起挖野菜”“沪漂情侣新型约会方式是挖野菜”。挖野菜的同时，也交流着与彼此的感情。“挖野菜总是在我们的日程清单里。其实不管挖的结果如何，能和对象一起探索新的体验就让人非常开心。”许璐璐和男友一起走遍各个田野，对他们而言，重要的不是挖野菜，而是通过挖野菜，实现的和恋人间的相处。

都市农耕的诗意栖居

26岁的白怀能读懂城市的植物谜语。在上海“打野”时，让她闻到了“春天的味道”。从小时候开始，她就喜欢观察植物，对野菜的种类烂熟于心。“野菜一般长在小河边、公园里、田野间，这些地方适合它的生长。”她科普道。细心观察下，她很快就能在一些不为人注意的地方，找到野菜。哪怕在自家小区门口，都能找到可食用的草头。于是，这名都市“农人”便带着剪刀和篮子去采摘。将草头嫩尖放入篮，剪刀开合声应和着鸟鸣。

“挖野菜的时候，很简单、内心很宁静，自己动手的快乐也无与伦比。”慢慢挖掘，和植物亲近，白怀十分享受“采摘的乐趣”。摘后再吃，获得的成就感也与在超市买菜不同，是和自然贴近，在无声间触摸到土地的脉搏。这位上班族的周末仪式，便是轻轻咀嚼着焯水后的野菜，让春意舌尖绽放。

在春日的郊野，毛茂的“打野”攻略引发了“蝴蝶效应”。“16号线到新场站下，2号口出来有农田和小河，边上有许多水芹。”最近，她找到了一个不错的位置，许多网友跟着她的帖子，也一起来“打野”，最后她挖野菜的地方，挤满了慕名而来的人。在春天挖掘野菜，能远离生活的喧嚣，获得零成本娱乐。带上干粮和水，她就出门去挖野菜，在路边随心寻找，找到的地方还能在网络上分享。那些沾着泥土的野菜照片已不仅是美食分享，更成为都市人采摘春光的身份徽章。“春季时令野菜是很受欢迎，不用花钱就能亲近大自然，是个挺好的事。”她说。

说到野菜的美味，毛茂科普说：“水芹长在水边，一般都是一大簇，很好挖，也很好吃，我很喜欢吃。”“在田野间我们如愿找到了野葱、芥菜、草头、鹅肠草、野芹菜，也成功烹饪出一些菜肴，非常有成就感。”许璐璐也说。



毛茂挖到的野菜。