

天气渐热,越来越多的年轻人赶在换上“轻装”前,塑造健康的身形,健身房里人多了起来,跑步、游泳、骑行、马拉松、攀岩等运动走俏。骑行在风中的自由,路冲带来的速度与激情,徒步途中的静谧与发现,水上项目的刺激与冒险,户外瑜伽带来的身心和谐……这些运动带来的不仅仅是汗水,还有源自内心的愉悦与满足。而运动后释放的内啡肽给人们带来的快乐,一点儿也不亚于谈恋爱。而在沪郊,这些点位可以让游客体验运动“有氧游”。



解压有氧游 释放内啡肽

新晋网红慢跑打卡地 奉贤庄行郊野·农艺公园环线

大圈线路:糖梨花泽-庄行郊野公园-北横路渔汇路-黄浦江边-友谊路-渔沥农场(芸野露营)-渔沥林盘(浦江边上涵养林)-糖梨花泽。

该线路全程约10公里,横跨了两个村,从浦秀村进入渔沥村,一路经过白墙黑瓦的原生民宅、福建土楼风格的茶室、1.3公里的浦江岸线及成片绿色涵养林,最后再回到浦秀村,通过漫步更深入感受郊野公园的“野”,两村最远距离车程15-20分钟。

小圈精华路线:糖梨花泽-渔沥农场(芸野露营)-渔沥林盘(浦江边

上涵养林)。

该线路全程约3公里,沿途自然风光秀丽,空气清新,在涵养林中漫步仿佛周遭一切都慢了下来,非常适合徒步小白前来打卡。

上海桨板运动好出去 青浦岑卜村

青浦区金泽古镇有着得天独厚的生态水系,最出名的要属小亚马逊水道。在这里打卡皮划艇和桨板的人超多。划着皮划艇穿过村庄直到小葑漾沿途风光自然原始,充满野趣,拍照发朋友圈超出片,不知道的还以为是在国外丛林探险。而且,比起冲浪,桨板和皮划艇运动上手更加简单,即使不会游泳,也可以体验玩水的乐趣。

推荐路线:选择一家自己喜欢的



水上运动俱乐部,下水后沿着村落往东划,经过窄水道及宽阔的“小葑漾”湖,和沪渝高速平行的那一段就是著名的“小亚马逊河”。

“速度与激情” 崇明西部“野生”骑行

全上海超过1/4的森林都在崇明岛。岛上森林、农田、淡水湿地、滩涂等遍布,真的非常适合骑行。而北沿

公路一直被上海骑行圈誉为“崇明最美公路”,高大挺拔的水杉、成荫的香樟,将公路勾勒成一条绿带。一路往西,沿途乡野小道、田埂巷陌,满眼翠绿,自带呼吸感。最后环着明珠湖骑行一圈,沿着湖边骑游,看着平静的湖面,偶尔有飞鸟掠过,心情都变得明朗了。

推荐骑行线路:东平国家森林公园-北沿公路-玉海棠-海棠花溪-明珠湖环湖。

全程:35公里。

亲子骑行界“顶流” 浦东滴水湖

说到亲子骑行,名单里一定少不了滴水湖。整个环湖骑行道对于小朋友来说非常友好,全程有蓝色跑道和多排并行的车道,旁边的人行道也很宽,是一条门槛很低的亲子骑行路线。沿途经过雕塑园、湖畔七桥等,组成一道自然唯美的风景线,为你的骑行之路增光添彩。若是没有自行车,也可以在一号码头租赁休闲自行车,享受欢乐时光。环线全程:8公里。

无论是想要感受大自然的宁静,还是寻求文化与艺术的深度体验,五月的浦江郊野公园都是一个不错的选择。

这个季节,奇迹花园区春光正好,色彩缤纷的花卉构成20000平方米的奇迹花毯,漫步在花丛中,仿佛置身于童话世界。进入滨江漫步区,沿着黄浦江行走到杜行渡口,就能收获公园一大美景滨江日落,看着夕阳将江面镀上一层金黄,静享美好。

如果逛累了,位于柳鹭田园区的杨姆酒庄民宿是放松心情的好去处。杨姆酒庄民宿以杨梅文化为主题,园内种有500余棵杨梅树,可以品尝到杨梅酒、杨梅饮品等杨梅系列产品。民宿以西班牙风格打造,复古典雅,12套房间房型各有不同。酒窖风的餐厅,配有8间独立包房和1间大型宴会

赏花、看戏、品咖啡 浦江郊野公园

漫游

在乡村感受慢生活的美学

暖风吹拂的5月,激起了人们外出踏青的热情。有人热衷“特种兵”式的旅游,也自有人偏爱慢生活的美学。走进上海的乡村,可以感受农耕文化、传统工艺的魅力;也可以在田间地头,收获新鲜农产品,品味地产美食的滋味;亦或是选一处乡野,安营扎寨,放慢脚步,聆听自然的声音……

厅,杨梅木制成的旋转楼梯适合打卡。而在公园附近的联民村里,还有一家生长在森林深处的咖啡馆——Ye Coffee野咖啡。游客可以在参天大树下悠闲地晒太阳浴,享受时光的流淌。走进店内,透明玻璃屋将自然和室内连接起来,舒适放松。店内,手冲咖啡、小食甜品都十分能打。

公园地址:闵行区浦星公路2578弄8号

享受田园慢生活 香朵开心农场

香朵开心农场占地面积200余亩,集餐饮、住宿、观景、娱乐、务农、亲子活动于一体。在明媚的阳光和绿意盎然的农场中,可以体验丰富多彩的田野生活。游客可以步入生机勃勃的香朵菜圃,亲手采摘时令蔬菜、水果;或是走进咕咕鸡舍,在草堆中寻找新鲜的鸡蛋;或是成为牧羊人,与羊家族一同从大羊圈出发,漫步在青青草地,向着小羊天地的新羊圈进发,与小动物共度快乐时光;或是在林间骑乘马匹,穿越枫树林道

湖畔边草坪,欣赏春日美景,让心灵得到放松和舒缓。

农场的美食同样不能错过,既有湖畔中餐厅使用农场当季食材,为游客烹饪一桌崇明当地美食,也有香朵西餐厅让游客身处静谧乡野间,也能品尝美味西餐。

在住宿上,香朵一期住宿将现代风格与欧式古典浪漫相融合,营造出现代人文感。二期住宿则呈现出中西合璧的新中式风格,距离户外泳池咫尺之遥。在享受亲近大自然的同时,体验到舒适便捷的休息空间。

地址:崇明区庙镇小星公路1500号
营业时间:9:00-20:00

追一场海上日出 南汇嘴观海公园

坐落在上海陆域最东南处的南汇嘴观海公园,在吹沙填海滩涂上新建而成。沿海而建的公园,视野开阔,可以将海景一览无余。这里远离城市的喧嚣,既能追一场海上日出,又能看到漫天星空。公园附近还有上海天文馆,设置“家园”“宇宙”“征程”三大主题展区以及“中华问天”“好奇星球”“航向火星”等特色展区,满足市民对天

文的好奇心。

地址:浦东新区南汇新城世纪塘路
营业时间:全天开放

森系露营 橙蓝国际森林营地

橙蓝国际森林营地,占地500余亩,拥有面积30亩的水域、2万平方米的多片大草坪、连片绿色蔬果种植区。营地以“森林连荫、绿化繁茂”著称,是一片原生态湿地,也是天然的“森林氧吧”,同时也是宠物友好露营点。在这里,游客可以自带装备露营,也能选择营地提供的天幕、麓场帐篷、草坪帐篷等特色露营,并有户外烧烤、蔬果采摘、环湖皮划艇、森林射箭、水上自行车等项目。

地址:松江区泖港镇朱定公路333号
营业时间:9:00-21:00



品! 手制新茶

一芽一叶一抹香,一茶一篓采茶忙。探访沪枫茶园,轻招嫩叶,再与茶农一起对刚采摘的嫩叶进行炒青、揉捻,现采现制,冲泡上一碗,茶香沁人心脾,乡村田园的惬意就在这一口亲手制成的新茶中。此情此景,怎能不记录一下?



看! 现实版的莫奈花海

遍野的花海,成片的麦田,花开海上生态园内色彩缤纷绚烂,犹如调色盘自空中倾泻,从观景台下俯瞰,仿佛置身莫奈的油画。虞美人、柳穿鱼、喜林草……成片花浪随风翻滚,星星点点的小花汇成粉与蓝两片花海,相映成趣,美不胜收,蜜蜂、蝴蝶环绕在花间,采撷甜蜜,随手一拍就是“大片”。

用镜头定格美好时光

花开烂漫,阳光正好,5月的沪郊正值人间好时节。如莫奈油画般唯美的花海、一芽一叶总含香的茶园、一步一景古色古香的寺院、复古摩登的霍夫曼窑……花草林木与建筑交相辉映,构成一幅幅“画报”般的美丽景致。如此美景,不仅要身临其境细细品味,更要留下影像慢慢回味。不妨到沪郊,与春天合个影,用镜头定格这份美好时光。



复古摩登 情调优雅

遥望浦东红窑的建筑外貌,工业风的场地,极具古典主义艺术性的红砖元素,复古的旋转楼梯,让这座老窑厂添上了更多优雅情调,抬手一拍就是一张画报。

听! 流水潺潺,宁静致远

来到阳光明媚的和睦村,沿着街边漫步,看着河水涟漪轻漾,不自觉地就被这方盛满人间烟火的小院吸引。行至和睦睦舍,屋檐上悬挂着的二十四节气灯笼,院内绚烂花卉、潺潺流水、枯木峭壁、绿植耳房的微景观,都让人忍不住拍拍拍。



一步一景 梦回大唐

伽蓝纵轴式布局,晚唐宫殿式的建筑风格,非洲红花梨纯木榫卯构造……宝山寺的一步一景,大气温婉,仿佛能带着游客一秒梦回大唐。

穿上汉服、唐装、旗袍等国风元素服装,手持折扇或油纸伞,人景相称,一颦一笑、一举一动皆可入镜,很是“出片”。

文字整理:记者 郁若辰 贺梦娇 见习记者 张孜怡 高一帆 许睿捷
摄影:记者 夏常青 见习记者 王金秀
版式设计:赵惟杰