

在千亩森林里“森”呼吸

宝山塘湾村绘就治愈系田园诗卷

六月的风掠过千亩林海,白鹭的羽翼划开澄澈的蓝天。母亲花文化园里,百种萱草翻涌成金色波涛,与20条清可见底的河道相映生辉。森林覆盖率40%,PM2.5常年保持个位数——这里水清、田秀、林逸、路幽。宝山区罗泾镇塘湾村,以得天独厚的“生态美”为底色,为都市人铺开“鱼翔浅底,鸟鸣深林”的田园诗卷,更是上海首批乡村振兴示范村交出的亮眼答卷。



□金天姿 记者 施懿赞

“吃”在塘湾:灶台烟火与雅致宴飨共赏

炊烟牵引着寻味者的脚步,在宁沈路与沪塘路的转角,返乡创业青年王莉莉夫妇经营着一家低调却口碑爆棚的网红农家乐——王家小院。

2018年改建的朴素小院,保留着原生态农舍风貌,四季时蔬带着晨露从自家菜园直抵餐桌,从最初的四张方桌到如今的十来张,凭借现摘现炒、镬气十足的农家本味,已然成为沪上“土味网红”。招牌“罗泾汤炒”,看似炒菜实为浓汤,鸡鸭内脏与菌菇慢煨,鲜香醇厚。罗泾十大名菜如农家蒸三鲜、红烧长江鲥鱼、地笼黄鳝烧螺蛳等皆可在此寻得,灶火升腾间,没有繁复摆盘,唯有都市人渴求的质朴乡愁。从上海本地老饕到慕名而来的海内外食客,都愿为这一口纯粹奔赴。

若追求雅致宴飨,宝山知名连锁品牌品膳房塘湾店则是理想之选。新中式格调典雅大气,2300平方米空间从容承接婚宴与商务宴请。片皮鸭油脂酥润,花雕鸡酒香醉人,勾魂鱼头鲜辣过瘾,近200道经典和特色菜肴尽显中华饮食之博。不远处的公园绿意葱茏,美食与清幽在此交融,让每一次举箸都多了份远离尘嚣的惬意。

“玩”在塘湾:萱草花海与野奢营地呼应

村内的母亲花文化园是中国首个萱草文化主题专类园。42亩土地上,超过100个品种的萱草在五六月竞相怒放,金黄浪潮沿河岸、林畔绵延起伏。漫步蜿蜒小径,森林覆盖率40%带来的高负氧离子,裹挟着萱草特有的清香沁人心脾。周围千亩香樟树林构成的“森林氧吧”,是村民散步休闲、游客静心养肺的绝佳去处。

移步换景,邂逅“上海最美河道”三仙沟,碧波托举亭亭荷花,白鹭悠然点水,灵动如画。夜幕降临,公园内20组构思精巧的特色花灯次第点亮,星光、灯影与暗香浮动的花海共舞,编织出梦幻的夏夜奇境。

不远处的开阔大草坪上,森语营地正铺展着野趣与活力。帐篷天幕错落有致,勾勒出独特的野奢风景线。在这里,你可以在“乡遇咖啡”捧起一杯醇香,于户外烧烤区点燃滋滋作响的烟火气,跨上单车在绿意中自由穿行,或挽弓搭箭体验专注力量。

精心打造的野奢场景是绝佳的拍照打卡点。依托成熟完备的配套,营地尤其擅长为企业团队定制丰富多样的主题团建方案,使其成为上海周边企业凝聚团队、自驾游客放松身心的优质选择。无论是追寻林间静谧的个

人放空,还是点燃团队活力的集体狂欢,都能在这片绿茵之上找到心之所向。

“学”在塘湾:康养育新与低空逐梦交汇

塘湾振兴的脉动,深植于人才与产业的沃土。馨月汇是塘湾村“母婴康养村”特色的重要组成部分,目前主营的月嫂培训学校是一所非营利母婴学校,为来自全国各地的5000多个学员提供母婴照护相关专业课程,助力考取资质证书,提升服务技能,也为村民开辟新的就业渠道。同时,学校也在积极探索“银发经济”服务模式,通过服务好“一老一小”,展现乡村的温度与未来潜力。

馨月汇门前的大草坪,则承载着科技赋能乡村的翅膀。芸瀚无人机在此设立培训外场,与上海工程技术大学等共建产教融合基地。从民航到人社技能认证,专业培训为学员插上腾飞之翼,也为低空经济在乡村的萌芽培土筑基。“党建+科创+文旅”的创新联动,让塘湾的产业图景更显多元生机。

“住”在塘湾:乡野民宿与星空绮梦同享

一日尽兴,塘湾的居所便是安顿

身心的港湾。由农宅焕新而来的“花泾堂”民宿,因融汇“萱草花”“罗泾”与“塘湾”得名。白墙灰瓦的外表谦和质朴,内里别有洞天:原木家具散发自然气息,乡野主题装饰画点缀墙面,五室六卫的阔绰空间足以安顿亲朋。超大露台将青山绿水尽收眼底,配套茶室更是静心品茗、坐看云起的清雅所在。清晨,带孩子到民宿旁的“一亩三分地”采摘沾露的青菜,或漫步村巷,听鸡鸣犬吠相闻,看邻家老伯修剪花篱,河风送来阵阵花草清香——这便是塘湾独有的“慢生活”注脚。

林间的森语营地则提供了更为独特的住宿体验。“星空仓”拥有透明穹顶,将浩瀚银河邀入枕畔,躺在床上即可细数繁星流转。“泡泡屋”以最轻盈的姿态拥抱自然,风声穿过林梢,虫鸣浅唱低吟,成为最天然的安眠曲。晨光熹微,推窗即见树影婆娑,新的一天在清新的森林气息中悄然开启。

塘湾的魅力,更在于它是罗泾镇“五村联动”振兴战略的璀璨一环——海星村膏满黄肥的大闸蟹与蔬果采摘,花红村的千亩稻浪、新陆村的石斛花节、洋桥村的研学“第三空间”……各村资源互补、特色呼应,共同编织出“四季有趣、四季有景、四季有果、四季有礼”的丰盛乡村网络,绘就“生态美、产业兴、百姓富”的振兴长卷。不如暂别喧嚣,让塘湾的星河、萱草与森林,疗愈每一寸都市倦意。

