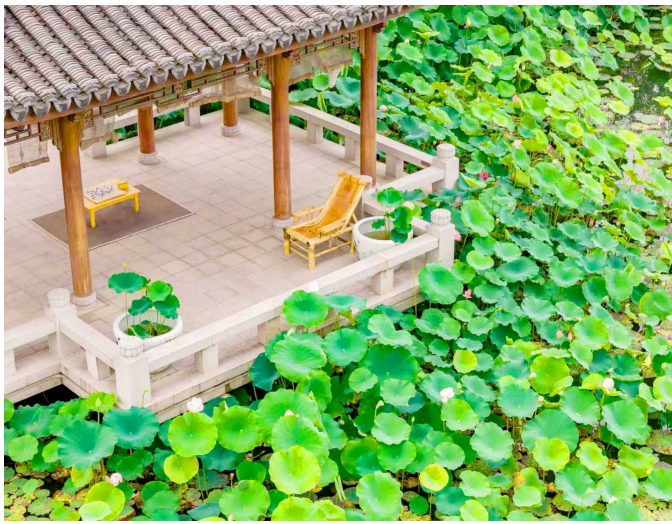


小桥流水纳清凉，一步一景入江南

夏日，不妨去沪上江南园林转转

沪上盛夏，暑气蒸腾，喧嚣都市中，江南园林是绝佳的避暑秘境。江南风格园林以叠山理水、曲径回廊、浓荫碧水为特色，小桥流水藏清风，古树繁花遮烈日，自带天然凉意。夏日游园，可避酷暑、赏荷韵、观古建、品雅致，沉浸式感受江南水乡的温婉静谧。



五大传世古典园林：百年古韵，夏日清幽顶配

豫园、古猗园、秋霞圃、醉白池、曲水园为上海五座古典园林，均为明清遗存的古园，历经数百年，每一处景致都藏着传统造园的精巧匠心。

黄浦·豫园

豫园坐落于市中心城隍庙旁，是上海地标性古典园林，始建于明代。豫园闹中取静，虽地处繁华商圈，园内却自成清幽天地。夏日的豫园，荷塘连片、绿树成荫，高大的古木与错落的回廊，隔绝市井燥热。

嘉定·古猗园

古猗园始建于明代嘉靖年间，以竹影清幽、水景纵横为核心特色。园内遍植翠竹、香樟等树木，浓荫蔽日，步道大半被树荫覆盖。微风拂过，竹影摇曳，水声潺潺自带降温buff。

夏日专属景致当属满池荷花，与白墙黛瓦、石栏小桥相映，构成经典江南夏日画卷。

松江·醉白池

醉白池前身为宋代松江进士朱之纯的私家宅园，自带厚重的人文底蕴。池水澄澈通透，沿岸大树参天、垂柳依依，夏日可漫步曲径，凭栏观水，观赏池中锦鲤嬉戏，感受“偷得浮生半日闲”的惬意。

嘉定·秋霞圃

秋霞圃始建于明代弘治年间，是五大古园中布局最精巧的一座。占地面积不大，但造园技艺考究，叠山、理水、花木、亭台完美融合。不同于秋日的红枫盛景，盛夏的秋霞圃满眼苍翠，绿意盎然。

青浦·曲水园

全园以水为核心，溪流曲折穿梭全园，亭台、轩榭、假山皆依水而建，“无园不水、无水不曲”是其最大特点。相较于豫园的热闹，曲水园更显清幽素雅，游客较少，是小众打卡地。

仿古江南园林：复刻古韵，传承底蕴

这类园林为后世仿古修建，复刻传统江南造园手法，保留

小桥流水、叠山理水、亭台回廊的核心风貌，景观精致出片。

松江·方塔园

方塔园以宋代建筑为核心风格，依托千年方塔打造仿古江南园林，整体风格简约大气、古朴端庄。临水步道、古式长廊阴凉舒适，可漫步赏塔、观水、纳凉。相较于传统古园，方塔园空间更开阔。

徐汇·桂林公园

虽以秋日桂花闻名，但盛夏的桂林公园也独具魅力，尤其是经过改造刚刚重新开放。夏日园内草木苍翠，早上可以在飞香厅喝一杯早茶，临水赏荷，午后在四教厅喝咖啡提神或者来一杯清凉饮品，都是不错的选择。微风穿林而来，清凉静谧。

浦东·世博文化公园申园

世博文化公园内的申园，是近年新建的江南仿古园林。园内完美还原小桥流水、叠山理水、曲径通幽的江南风貌，亭台楼阁、飞檐翘角、临水轩榭一应俱全。夏日的申园绿树环绕、碧水潺潺。园内游客密度低，静谧感十足。盛夏荷塘盛放，粉荷映白墙，搭配精致古建，出片率极高。夏日晚上，申园还经常举办



纳凉活动。

青浦·上海大观园

上海大观园是依托古典名著复刻的大型江南仿古园林，规模宏大、景致完整，完美还原江南私家园林的恢宏与雅致。夏日园内植被茂密，绿荫连片，大面积的水域有效调节温度。亭台临水而建，可静坐纳凉、观荷赏景，远离城市喧嚣。

青浦·课植园

坐落于朱家角古镇西井街的课植园，俗称“马家花园”，始建于民国初年，是古镇规模最大的私家庄园园林。园名取“课读之余，不忘耕植”之意，最大特色是江南园林基底融合中西建筑风格。

园内，大荷塘、九曲桥、假山洞穴、临水长廊一应俱全。盛夏荷塘连叶铺展，临水美人靠与湖心亭是纳凉首选；假山石洞如同天然凉室。逛完朱家角古镇老街转入园中，临水静坐，荷风拂面，适合半日慢游。

青浦·珠溪园

珠溪园是青浦小众仿古江南园林，主打简约素雅的江南水景风格。园林以溪流、荷塘为核心，小桥错落，绿树成荫，造景清新自然，没有过度商业化，保留纯粹的游园静谧感。园区人流量少，适合偏爱安静的游客，慢走细品，尽享江南夏日的悠然惬意。

青浦·和心园

紧邻课植园，藏在朱家角古镇民居之间，2007年打造完工，属于当代复原修建的江南私园。园子规模不大，遵循“三堂、四井、一后花园”传统格局，得名自一座迁建而来的清代和心亭。

这里如同一座古建文物展厅，厅堂摆放大量明清古构件，适合偏爱安静、细细品读古建细节的游客，可与课植园串联安排，一站式打卡朱家角园林。

【夏日江南园林游园小贴士】

最佳游园时间：夏季优选清晨8-10点、傍晚16点后，避开正午，园内树荫充足，体感较为凉爽。

避暑核心优势：所有江南园林均以水造景、绿植茂密，水系降温+古树遮荫双重加持。

穿搭建议：浅色系古风、简约休闲穿搭适配园林氛围，搭配薄外套防晒，舒适又出片。