

观鸟、探访麋鹿、偶遇刺猬……

足不出沪探访野趣， 这些湿地也很值得玩



全市 13 处湿地空间 游玩也注意保护环境

记者获悉，上海规划和自然资源局近期推介了 3 大类 13 处的首发湿地空间推荐点，包括郊野湿地 8 处、城镇湿地 4 处、滨海湿地 1 处。

有可以看到古法圩田千年活标本的金山枫泾新元村湿地，展现出“田绕山”独特空间形态的松江天马山翁家浜湿地，水体环境好适合观鸟的金泽西岑山深村湿地，大岛如珠小岛成链、莲藕和茭白都很有名的青浦无忧岛湿地，田舍水系与村落、林带、水田、葡萄园等环绕的嘉定葡萄园曲水湿地，遍布 40 余条河流和 70 多座小岛、坐落在 6000 年古海岸线遗址的金山水库村湿地，靠近迪士尼的浦东黄楼湿地，以及著名的崇明东滩湿地。

探访麋鹿：崇明区麋鹿苑湿地

北滩麋鹿苑位于崇明区新村乡新卫村辖

区内，位于新村乡副业场，北至永隆路，与江苏海永镇相接，南侧和东侧至现状海塘大堤，西至现状鱼塘。

北滩麋鹿苑是上海唯一的麋鹿种群自然栖息地，是麋鹿极小种群恢复与野放项目的实施地点，拥有优美的生态环境，清澈的河流和茂密的水杉林交织形成“水林润”的湿地特色，构成了一片极富艺术感的“水上森林”。

不过要看到麋鹿主要靠偶遇。

青浦淀湖村湿地：可以玩皮划艇、 桨板的“魔都小亚马逊”

青浦区金泽镇淀湖村湿地，被称为“魔都小亚马逊”，大多数区域只能划船到达，划船穿梭于丛林之间，仿佛一条天然的水上长廊，非常适合来玩皮划艇、桨板等水上运动。

这个湿地北临淀山湖，南距岑卜村不足 1 公里，西距华为练秋湖研发中心不到 3 公里。湿地范围内以尺度较小的自然河流和密林为主。

而且这里河流岸线被自然植被覆盖，植有高大乔木，树冠向水域延伸，郁闭度较高，形成遮天蔽日的绿荫，夏天来玩皮划艇、桨板也不会太晒。

浦东新区红窑湿地：交通便利，能 去玩越野车

不少郊区湿地因为在被保护中，公共交通并不是很方便，玩起来也需要多多探索，而浦东的红窑湿地的交通则相对来说比较便利。

红窑湿地位于浦东新区惠南镇与老港镇交界处，这里生态环境良好，景色类型丰富多样。河道纵横交错，开阔处形成荷塘或者湖泊。河道两岸地形平缓，亲水性极佳，很适合在水岸边玩耍。密林中的河道基本尚未开发，水质清澈，不过提醒大家要注意安全。

一尺花园、越野车基地，以及众多适合遛娃遛狗的项目，去玩也很方便。

世博江滩湿地：市区的原生态风光， 还可观鸟

如果不想跑远去郊区，在市区也可以观赏湿地。

世博文化公园已经很熟悉了？要不要来更加原生态的世博江滩湿地玩玩？

世博江滩湿地位于黄浦江沿岸，主要包括后滩湿地公园以及向南北延伸的自然江滩湿地。

南北两侧的自然江滩则更大程度保留着黄浦江畔自然演替的湿地生境，可以观赏最原生态的黄浦江畔风光。

后滩公园依托防汛墙外天然形成的缓坡长滩，建立了滴瀑水墙、梯地禾田、湿地水系等生态休闲场所。

来这里还可以观鸟，目前已经有大型鸟类在这里安家。

长宁生境花园小微湿地：小而美， 还能偶遇刺猬

这个位于中心城区的湿地小而美，还被联合国评为典型案例。

“十四五”期间，长宁区已建成生境花园 27 处，其中，已经建成的乐颐生境花园在联合国《生物多样性公约》第十五次缔约方大会（COP15）上作为展示案例，并成功入选“生物多样性 100+ 全球典型案例”。

乐颐生境花园中有一处小微湿地，由生境花园旁的南渔浦提水，经细沙过滤层，穿过旱溪，汇集在 15 平米左右的小微湿地中。

上班的间隙来这个小而美的湿地吸吸氧气吧，晚上甚至还可以偶遇刺猬等动物来戏水栖息。

需要提醒的是，很多湿地还没有成熟的公共交通可达，风景也比较野趣，有兴趣的朋友带着好奇心探索野趣的时候，也注意保护好生态环境。

见习记者 唐 玮



票价下调 30%，《不眠之夜》改版焕新

戴着面具走进剧场，演员近在眼前。这里没有固定的舞台，而是一座五层楼的“麦金依酒店”。同一时间，在酒店的不同房间、不同角落都上演着剧情。观众一路跟随，一路探索。有时在观看，有时是一对一的互动，哪怕 N 刷都有可能还在解锁新的体验。

这是现象级沉浸式戏剧《不眠之夜》。五一长假即将到来，该剧也宣布改版，特别版首次推出两种不同观演模式，新增角色内容与周日夜场，且票价下调近 30%，以满足更多观众的个性化需求。

自 2016 年上海首演至今，《不眠之夜》项目总收入超 5.6 亿元，驻演八年依旧达到平均 90% 以上的上座率。基于八年来在上海超过 2200 余场的演出经验，运营团队获得了一份样本量超 63 万人次的独特市场反馈，剧方决定根据观众群体反馈的需求，在时长、内容和价格等方面进行调整。

内容层面，《不眠之夜》特别版在保留原经典版剧情的前提下，创新推出两档模式体验。“冒险灵”模式新增入场体验和角色内容，触发隐藏叙事线，强化了一对一和角色互动的部分，并通过多支线剧情与原经典版核心剧情的互相补充，引导观众深入解读庞大世界观，时长为 150 分钟；“漫游灵”模式则是将原经典版 3 轮循环的主线剧情调整为 2 轮，时长为 120 分钟。

《不眠之夜》的故事主线改编自《麦克白》，有过伦敦版、纽约版等多个版本，目前上海是《不眠之夜》在全球范围内唯一驻演城市，也是其问世二十余年来首个创作并驻演特别版的城市。上海版融入《白蛇传》等中国本土文化元素，每场有 20 多位主要演员，几乎每个演员身上都有一条故事线。观众戴上面具，变身演员身边的“隐形人”，打破传统舞台戏剧演员和观众的距离感，使得观演过程更像是一场演员和观众共同经历的探秘旅行。

《不眠之夜》驻团导演 Eric Jackson Bradley 介绍，整个剧组由 40 余名中外演职人员组成，外方演员占比超三成，有时接近半数。全剧几乎没有对白，观众更多是要在其中观察演员的表演和肢体动作，在演员的带动下，跟随剧情不断深入。不过偶尔演员也会和观众进行少量简单交流，此时或许你可以听到中文、英文以及更多国家的语言混在其中。

上海文广演艺集团总裁马晨骋补充道：“以往观众在麦金依酒店排队进场，在酒吧戴上面具后坐电梯进入各场景，时长为 3 个小时。特别版从统一入口改为两条不同路径，新增很多故事线，包含隐藏剧情和前情提要，让观众没那么累，且可以趣味盎然地从头看到尾。”



在价格方面，特别版票价为 590 元—690 元不等，相比经典版最高 790 元—990 元的日常票价下调了近 30%，观众可在《不眠之夜》小程序或第三方演出购票平台购票。

值得一提的是，该剧最低观演年龄为 16

岁，而一些需要跟随演员进行一对一互动的环节则需要年满 18 岁。如因身体原因需要使用轮椅可以提前与剧场取得联系。

晨报记者 王 琛