

# 多元文化拉近居民距離,三大廣場組成迷你世界 丹麥公園功能齊全

丹麥是北歐五國中最靠南的國家,南接德國,北部與瑞典、挪威隔海相望,這裏是進入北歐的“門戶”。丹麥特別適合徒步旅行,因為無論走到哪,人們都彷彿漫步于公園之中,獨特的建築和綠蔭一直環繞在身邊。丹麥人對於建築的設計理念是具有“顛覆性”的,他們可以使一條枯燥乏味的街道變得生機盎然,也可以使一片雜亂無章的居住區變得井然有序、色彩紛呈。其中最有趣的便是丹麥首都哥本哈根的超級綫性公園,這是一個集戶外健身、娛樂休閒、提高生活質量于一體的多功能街區公園。

## 多國標志物入選公園“家具”

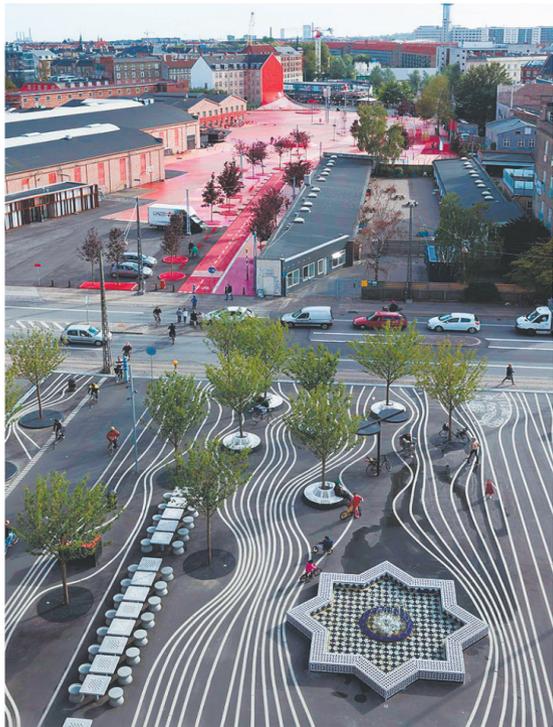
超級綫性公園位于哥本哈根的北橋區中心,由建築集團BIG和藝術設計集團SUPERFLEX,以及園林建築公司TOPOTEK1合作建設。他們將建築、風景園林和藝術進行“跨學科”融合,打造出一個適應現代城市的游樂園、城市花園和休閒運動公園的匯聚體。“超級綫性”得名于其長而窄的帶狀地形,占地3.3公頃,約1公裏長。整個公園溝通北橋區兩條主幹道,北通財納斯路,南通北橋大街,與城市公共交通系統、自行車交通系統和步行系統無縫銜接,人們每天都能穿行于公園之中。

由于北橋區一半以上為移民人口,公園從一開始就將文化多樣性作為其設計理念之一。這裏擁有來自世界多國的“城市家具”,從郵筒到大型健身器械,全部由北橋區移民代表親自參與挑選,為的就是讓移民們在異國他鄉也感受到家鄉溫暖。在居民選定公園所需的“家具”後,設計師們親自前往巴勒斯坦、泰國、西班牙等地,為居民“帶回”了來自62個國家的108件具有當地特色的標志物。其中包括:中國的銀杏樹、泰國曼谷的拳擊場、土耳其的健身器材、伊拉克巴格達的圓筒秋千搖椅、日本東京的章魚滑梯等。這些熟悉的家鄉產物讓北橋區的居民們與公園產生了特殊感情,自然而然地成為了公園的“主人”。

此外,公園是全開放式的,街道兩側的居民區也因為公園建立了溝通,多元文化氛圍拉近了居民與公園、社會的距離,有效消除了種族歧視,減少了移民與本國居民的文化衝突。

## 三大功能分區讓人們愛上戶外活動

超級綫性公園用顏色劃分成三個區域:紅色



廣場(紅場)、黑色市場(黑市)和綠色公園(綠園),也是一個“成人游樂場”,也是一個“迷你世界”。

紅場代表了集市、文化和體育競技,泰國的沙袋、拳擊場,土耳其的健身器材,還有標有中文的霓虹燈廣告牌和俄文的賓館招牌等,都矗立在這裏。紅場其實是北橋體育館的戶外延伸,紅色的地面一直從體育館內部延伸到廣場,很多私人教練利用紅場寬闊的場地來開展集體健身運動。廣場上還有覆蓋了多功能橡膠的大面積區域,可以用來舉辦市場交易會、游行和溜冰等。在居民的提議下,北橋體育館設置了大型咖啡廳和餐廳,每周會舉辦經濟實惠的社區晚宴,以“公共廚房”的理念共享烹飪與飲食文化,吸引了很多人參與。不僅如此,周邊社區還經常舉辦各種文體活動,例如慢跑、自行車賽、瑜伽、露天音樂會、文化交流會等。

黑市緊挨着紅場,屬於公園的中段,地面是黑白條紋,被譽為“城市客廳”,可能是因為這個區域被東西走向的居民樓所環繞,形成了一個客廳似的“私家花園”。這裏的“家具”被錯落有致地擺放着:春天,人們可以坐在日本櫻花樹下的椅子上捧書閱讀;夏天,一家人圍坐在阿根廷的烤爐邊享用美食,孩子們在摩洛哥的星型噴泉池中玩水嬉戲;秋天,和朋友坐在保加利亞的索非亞國際象棋桌前來一盤雙人對決;冬天,在中國棕櫚樹下散步,坐在布魯塞爾的長椅上小憩,或者帶着孩子到日本黑章魚滑梯旁來個親子互動。黑市就像一個人生舞臺,讓人們在這裏盡情地享受生活樂趣。

綠園的主題色是綠色,這裏有四季常綠的青草覆蓋,人們可以躺在這些有點柔和坡度的“小山丘”上沐浴陽光。人們還可以觸摸到黎巴嫩的雪鬆,收藏幾片挪威紅楓樹葉,親眼目睹一下智利的猴子拼圖樹……綠園不但是世界植被的樂園,也是運動者的競技場。索馬裏摩加迪沙的籃球架吸引了不少運動愛好者;來自美國聖莫尼卡的健身吊環架成了勇敢者的挑戰。

“超級綫性公園讓我們全家人都愛上了戶外活動!”一位老人告訴記者,他幾乎每天都“泡”在這裏,飯後他會在公園各種顏色的區域間散步,路上會碰到急匆匆趕路的騎車上班族,也有休閒慢跑的健身者。老人指着石桌面上的棋盤說:“我孫子放學後就會來這裏找我,我跟他殺一盤國際象棋或者西洋雙陸棋,感覺自己快返老還童了。”一位帶着4個孩子散步的母親湊上前來說:“這個公園真是解決了我的大麻煩,不但我自己鍛煉了身體,孩子們還可以玩耍,我覺得這才是健康的最高境界。”

## 幸福生活需要好公園

“超級綫性公園打破了我們對公園的傳統認識。”中國房地產業協會人居環境委員會副主任委

員趙文凱說,哥本哈根的超級綫性公園滿足了人們多層次的、日常的需要,它是社區的一部分,在保持自然性的同時,更加藝術化和市井化,把園林、藝術、文化、健體、交往等人們的日常活動結合在一起,尤其呼應了居民多種族多文化的特點,引入了不同國家的元素,內涵十分豐富,是一種新型公園。在我們國家,公園主要是兩大類型,一是以自然為主題,一是以歷史文化為主題,兼顧園林。新建的公園多在城外圍,雖然規模較大,綠化多,但相對單調雷同,文化、藝術元素略顯不足,或在功能和細節上與百姓生活有一定距離。丹麥的公園設計則給了我們不少啟發:

社區附近小公園用處大。傳統公園都是有相當規模的,但往往離社區遠,居民利用不方便。現在各城市都開始推進社區周邊的“口袋公園”“街頭公園”建設,占地面積不大,但居民出門就可以賞花、歇腳、聊天、下棋,十分貼近生活。這類資源很多,但并未得到充分利用。例如,我國城市中或高速路邊都存在大量道路綠化帶,這是很好的,只是它功能比較單一,人不能進去,如果稍加擴大、改造,變成人可以進入的、功能多樣的街頭公園,服務周邊的居住區或商業辦公區,將極大提升城市品質。

設施的實用性很重要。我國的公園大多數都會建造一些“裝飾性”建築,但其功能性并不強。公園應該成為人們日常生活、交往、活動的場所,這樣才能吸引不同年齡、不同職業的人群走進來,比如適合聊天的桌椅、可以乘涼的樹蔭或亭子、適合各年齡人群進行身體活動的場地,甚至是距離剛好的廁所和垃圾桶,服務周全的商超小店等。

增強文化性和藝術性。超級綫性公園建造時,考慮到周邊住着很多移民,為了加強歸屬感和促進多元文化融合,把含有這些國家元素的東西“搬”了過來,並且在此組織各種公共活動,是特別好的嘗試。隨着社會經濟發展到一個新階段,人們精神需求快速提高,公園的文化和藝術就成了需要盡快補上的短板。

整合利用,打造“非正式公園”。城市中大量的非綠地、利用不足的空間都可以利用起來。超級綫性公園,有些區域就是道路改造後把周圍零散的空間整合在一起,增加藝術化的設計建造,使居住環境改觀。它銜接的兩個區域植被較少,地面運用顏色和線條,形成縱橫交錯的游樂場地,這和上海浦東區的一些彩色游樂園(原本是老舊游樂場)有異曲同工之妙。再比如,北京官園地區的文創園,由老印刷廠改建而成,綠化好,裏邊有劇場、酒吧、藝術空間,成了年輕人休閒娛樂的場所,也可以作為非正式公園的一種類型。

公園建設要走“群眾路綫”。如何提升公園建設的水準,不單是政府和設計師的事,公眾參與至關重要。居民本身就是可貴的資源,不僅有多樣化的需求,還有豐富的素材和點子,可以建立一套程序,比如舉行聽證會,開辟線上線下討論區,讓更多居民、藝術家、設計師出謀劃策,挖掘更多價值,才能使公園建設水平更高,成為周邊居民的“方便之所”“游樂之所”和“幸福之所”。

# 長壽老人的減壓竅門

承受巨大的壓力會縮短壽命。世界上,各個著名的長壽藍區,包括意大利撒丁島、日本衝繩島、美國加州羅馬琳達、哥斯達黎加尼科亞半島等的長壽老人,都有獨特減壓方法。美國長壽研究專家丹·巴特納在暢銷書《藍色區域》中,特意總結了這些竅門,普通人可以從中借鑒學習。

**照料花園。**照顧植物能提高注意力,讓人更富有同情心,同時減輕壓力。播下種子,在接下來的三四個月裏,澆水、除草、施肥,才能有所收穫;吃到新鮮可口的有機蔬菜,營養又健康;或是看着它茂盛、開花,心情愉悅。如果條件有限,在窗臺、陽臺上種植花草,也有減壓、延壽的功效。

**保持健康的性生活。**生活在藍區的八成老年人仍堅持有規律的性生活。與伴侶發生親密而溫柔的皮膚接觸是一種天然的減壓劑,而性高潮帶來的快樂感,能讓所有煩惱烟消雲散。

**融入社區。**長壽老人大多居住在社交關係緊密的社區,他們與親朋好友保持着密切聯系,傾訴煩惱、尋求幫助、分享快樂,這讓他們的生活



更有滋味。  
**參加志願者活動。**做好事是提高生活質量的另一種積極方式。它不僅是一種善良的行為,也是一種情真意切的體驗,對老年人尋找生活目標有很大幫助。同時,幫助別人給他人帶來快樂,自己的情緒也能得到提升。  
**每天散步。**將簡單的自然運動融入日常生活,散步、爬樓梯、騎車、游泳和拉伸,祇要鍛煉量累積起來達到推薦數量,就能獲得健康益處,提高身體素質,改善心理健康,減輕壓力和焦慮。

## 好腐竹,面兒光易折斷



腐竹是很多家庭必備的幹貨,其搭配肉類香味濃郁,佐以蔬菜清香爽口。想選到優質腐竹,要從以下幾方面入手。

**看外觀:**好腐竹油性大,表面看起來比較有光澤,無雜質,呈淡黃色;劣質腐竹一般表面很粗糙,光澤度不好,如果表面有白色粉末,或掰開後有小白點,說明裏面摻了澱粉。

**看斷面:**好腐竹很容易折斷,且斷面是空心的;摻雜了澱粉的不易折斷,斷面多是實心的。

**嘗味道:**好腐竹吃在嘴裏有很濃的豆香味,沒有其他味道,劣質腐竹一般沒有豆香味,或者豆香味很淡。

**看泡發狀態:**好腐竹泡發後依然會有光澤,用手摸起來比較柔軟有彈性,不易碎,呈條狀。