

# 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, 人們都彷彿漫步於公園之中, 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、五彩繽紛。其中最具有特色的便是丹麥首都哥本哈根的超級線性公園, 這是一個集戶外健身、娛樂休閒、提高生活質量於一體的多功能街區公園。

## 多國標志物入選公園“家具”

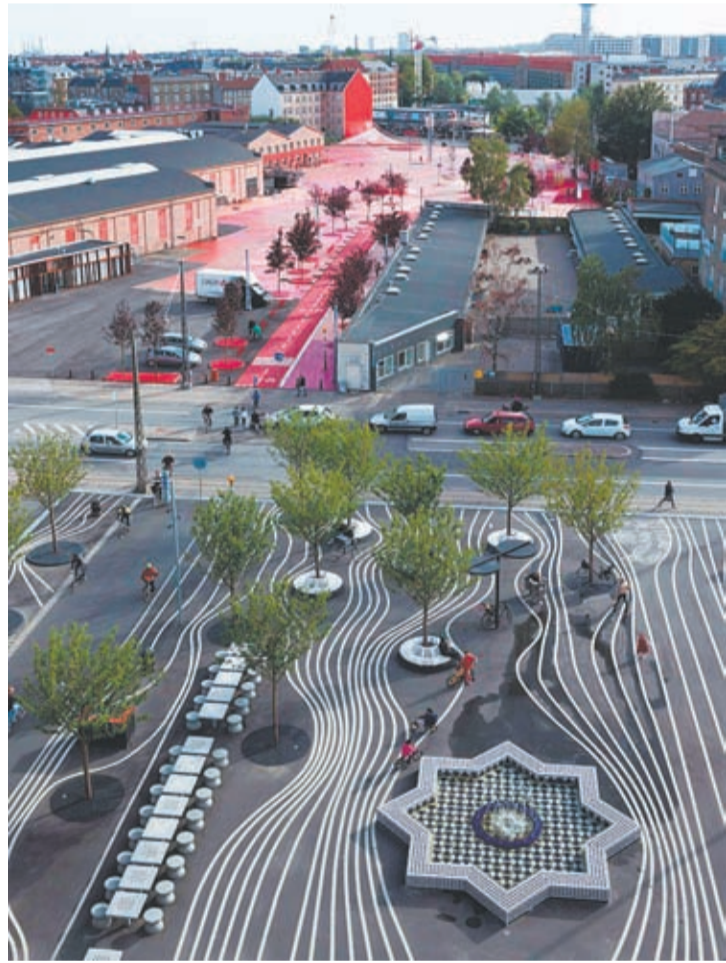
超級線性公園位於哥本哈根的北橋區中心, 由建築集團BIC和藝術設計集團SUPERFLEX, 以及園林建築公司TOPOTEKI合作建設。他們將建築、風景園林和藝術進行“跨學科”融合, 打造出一個適應現代城市的遊樂園、城市花園和休閒運動公園的匯聚體。“超級線性”得名於其長而窄的帶狀地形, 占地3.3公頃, 約1公里長。整個公園溝通北橋區兩條主幹道, 北通財納斯路, 南通北橋大街, 與城市公共交通系統、自行車交通系統和步行系統無縫銜接, 人們每天都能穿行於公園之中。

由於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

超級線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), 既是一個“成人遊

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, 黑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, 每週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。

黑市緊挨著紅場, 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”被錯落有致地擺放著: 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, 或者帶著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。

“超級線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。老人指著石桌面上的棋盤說: “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。”一位帶著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

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

員趙文凱說, 哥本哈根的超級線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、健身、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。新建的公園多在城市外圍, 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, 我國城市中或高速公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。超級線性公園建造時, 考慮到周邊住著很多移民, 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。隨著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。超級線性公園, 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, 形成縱橫交錯的遊樂場地, 這和上海浦東區的一些彩色遊樂園(原本是老舊遊樂場)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“群眾路線”。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”“遊樂之所”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; 或是看著它茂盛、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, 能讓所有煩惱消雲散。

**融入社區。**長壽老人大都居住在社交關係緊密的社區, 他們與親朋好友保持著密切聯繫, 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乾貨, 其搭配肉類香味濃鬱, 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。