



大运河森林公园林水相依。

【“森林三部曲”之】

森林氧吧

本报记者 田兆玉

森林是现代化城市不可或缺有生命的基础设施。森林覆盖率高的城市，负氧离子丰富，自然景观优美，空气状况良好。森林城市的建设，不仅为市民提供了巨型“氧吧”，还在减小热岛效应、改善空气质量、增加地下水储量及水质改善等方面贡献了不小的力量，大大提高了人们的居住环境质量。

作为北京平原地区首个国家森林城市，截至2022年底，城市副中心森林面积已达45.79万亩，森林覆盖率达33.70%，拥有万亩以上森林组团8处、千亩以上森林组团32处、各类公园51处，副中心市民推窗见绿、起步闻香，在家门口就可以享受到“森林级别的负氧离子”。周末到“天然氧吧”里露营、玩水、观鸟、康养，体验自然生态之美，在绿荫层叠、深邃幽静的森林公园里骑行、跑步，正成为群众休闲娱乐的新潮流。

天然氧吧里“偷得半日闲”

周末，蓝天白云倒映在台湖公园内碧绿的湖水上，夏风吹过，湖面泛起层层涟漪，两千亩森林让这里成为天然氧吧。住在朝阳区黑庄户的李爱青正带着女儿在湖面泛舟。“别看这两天北京挺热，但在湖面上划划船还是挺凉爽的，小风一吹，还挺舒服。”只要周末有时间，李爱青就会带着孩子来台湖公园游玩。在她看来，公园离家开车只要15分钟，不要门票，停车也免费，能露营、能玩水，最重要的是公园里绿树成荫，空气清新，让人心旷神怡。

台湖公园位于九德路上，占地总面积达2250亩，水域面积375亩。公园内共栽植落叶乔木50000余株，常绿乔木约19000株，花灌木30000余株，形成了两千亩的大尺度森林景观。林地里，市民扎帐篷、绑吊床、铺地毯，在林下享受天然氧吧，野餐聚会，感受“偷得浮生半日闲”的惬意。

城市森林公园作为森林生态系统的重要组成部分，在起到防风固沙、保持水土、涵养水源、稳定大气中水分平衡和调节气候作用的同时，还为人们提供休闲、娱乐和度假的场所。

位于北运河两岸的大运河森林公园是国家4A级景区，占地面积10700亩，构建了“一河、两岸、六园、十八景”。“以绿为体，

以水为魂，林水相依”是大运河森林公园的设计理念。

园内，古色古香的京杭大运河书院仿佛世外桃源，将自然美景与书香融为一体。书院室内约1000平方米，藏书3万余册，并开设大运河主题文化空间、阅读体验空间、文创零售空间。闲暇之余，市民梁先生就喜欢来这儿点一杯咖啡，捧起唐诗宋词，沉醉其中。“第一次来公园，我就发现了这家书院，此后有时间就会过来静心、静气、阅读，在森林中感受书香之气。”

大运河森林公园是北京市唯一一处运河生态天然氧吧。公园2010年9月25日开园，园内栽植各类乔灌木40余万株，是全市打造的11个万亩滨河森林公园中首个获得批复的工程，也是最早向游人免费开放的森林公园。公园东西两岸建有湿地，园内种植的乔、灌、花草、地被、水生植物多达两百余种。

眼下，公园里500余亩的荷塘里暗香浮动，红唇、墨红、大酒锦、白洋淀红莲、白洋淀白莲等30余种精品荷花正陆续绽放。在木栈道和亲水平台上，游客可以近距离观赏荷花。

站在公园月岛观景台观景区观景台上，沿运河而建的万亩森林公园一览无余。水清河畅，人水和谐，生态宜居的生态画卷徐徐铺展。

超级氧吧更是绿色空调

近年来，城市副中心依托自身资源和丰富的水系网络，大力开展平原造林，加快构建水绿生态空间，持续完善“两带、一环、一心”绿色空间格局。通过大尺度建绿、高密度增绿，城市副中心有效弥补了首都东南部生态短板，展现北京平原地区森林城市的独特风貌，为我国北方平原地区生态建设提供了蓝绿交织、水城共融的样板。

城市绿心森林公园、大运河森林公园、东郊森林公园、张家湾公园、台湖公园纷纷建成并免费对广大市民开放，城市副中心让森林走进城市，让城市拥抱森林，让市民拥有了专属的超级氧吧和绿色空调。

位于大运河南岸的城市绿心森林公园，是一处集生态修复、市民休闲、文化传承于一体的城市森林公园，是城市副中心当之无愧的“城市绿肺”。开园至今已累计接待游客700万人次。

“绿心”规划设计面积11.2平方公里，相当于3.8个颐和园。这座“天然大氧吧”在原有的6000余株大树外，新植乔木13万余株。公园5.5公里的星型园路，是跑者们最爱的健身打卡路线。喜欢跑步的市民都爱几乎每周都来打卡，“跑一圈是一朵幸运花朵形状，这儿的塑胶跑道对膝盖很友好，负氧离子含量高，小风一吹就像绿色空调吹出的自然之风，慢跑下来很舒服。”去年，城市绿心森林公园星型园路成功通过中国田径协

会审定，成为全国首条中国田径协会认证的四星健身步道，编号为“京B0001”。

25公里外的东郊森林公园，同样凉风习习、蛙鸣鸟啾，正是避暑赏景好去处。公园位于创业路与望富路交会处，于2020年全部建成，集生态保护、休闲健身、科普教育、文化创意于一身，被称为北京城市副中心后花园。这里林间湿地遍布，可谓“林中有水、水中有林、林水相依”。徜徉其中，既可近距离感受水上森林之美，又可参与各种水上活动。

“一进公园就是满眼绿色。”市民赵娜和朋友相约来公园赏荷。湿地里，十多种荷花、睡莲清丽绽放，白如玉、粉似霞，争奇斗艳、美不胜收。微风拂过，荷香摇曳。临水栈道周边还点缀种植紫色梭鱼草、鸢尾、菖蒲、芦苇等水生植物，形成高低错落的水生植物景观。

保护生态环境，森林功不可没。森林的光合作用、呼吸作用和蒸腾作用能够调节氧气和二氧化碳在大气中的平衡，促进水在自然界的循环，构成稳定的森林气候系统。二氧化碳是气候变暖的主要因素，大量吸收二氧化碳的森林可以说是大自然的“绿色空调”。

提供高品质绿色休闲空间

在打造森林城市、建设森林公园的同时，城市副中心借助“森林资源”，为市民提供更多高品质绿色休闲空间。

周末，城市绿心森林公园活力汇里活力十足。这个由东亚铝业老厂房改造成的全民健身中心，拥有9600平方米的健身空间，包含篮球、羽毛球、网球等符合国际标准的健身场地，已成为城市副中心健身休闲的网红打卡地。张荣正在学习网球，每周都会按时来球馆报到，她说：“这里的网球场所很多，平时我们打完球还能逛逛公园，有时候也会带着帐篷来露营。公园给大家提供了难得的绿色休闲社交场所。”

为了打造北京最大、最具活力的一站式户外活动综合体，城市绿心森林公园推出了北京首座户外智玩IP乐园——阿派朗创造力乐园。同时，设有帐篷营地、萌宠乐园、体能拓展、卡丁车等多个游乐项目，吸引客流并带动周边区域协同发展，让“城市绿肺”成为生机勃勃的城市客厅。

城市副中心自然生态环境得天独厚，沿河而建的绿道与自然巧妙融合，借助森林资源优势，不少体育赛事巧妙地将线路设计融入其中，成为人们徒步、骑行、跑步的生态健身场地，给参赛选手留下深刻印象。

上个月，2023北京城市副中心运河骑行季启动仪式暨京津冀骑行大运河活动在大运河森林公园举行。全程绿荫、河流、鲜花相伴，5000名来自京津冀三地的骑行者们穿行大运河森林公园，畅享40公里运河绿道之美。“来这儿骑行就是纯粹的享受，享受城市副中心的绿色之美。”河北燕郊车友吴魏说。

经过两轮百万亩造林工程，城市副中心目前已累计完成造林30余万亩，“两带、一环、一心”的绿色空间布局更加完善、结构更加合理，连通性不断增强。其中，副中心环城绿色休闲游憩环上打造的13处公园，目前已建成9处，正在推进实施4处。东部实施潮白河森林生态景观带，新增3.5万亩生态绿带；西部实施永定河城市公园、台湖万亩游憩园等6项工程，新增2.6万亩生态廊道。已建成国家森林乡村22个，首都森林城镇4个，首都绿色村庄12个，森林村庄8个，花园式单位15个，花园式社区8个，实现了百姓出门“300米见绿、500米见园”的目标。

人与动物和谐共处

清晨，通惠河八里桥古桥下，绿头鸭戏水栖息；午后，大运河森林公园内，“千年老等儿”苍鹭单脚立于浅滩，静候“愿者上钩”；傍晚，北运河甘棠闸下，近百只绿头鸭、斑嘴鸭水起飞……这些生灵用绚丽的羽毛，装扮着副中心的湛蓝长空。

生物多样性是城市森林的主要结构因子和功能目标。近年来，城市副中心森林和湿地面积不断增加，城市景观生态秀美，成为小动物向往的家园。截至去年底，城市副中心森林面积已达45.79万亩，森林覆盖率33.70%，人均公园绿地面积18.75平方米，公园绿地500米服务半径覆盖率91.24%，城区绿化覆盖率50.95%。同时，城市副中心通过建设湿地公园，设置浅滩、岛屿等，为野生动物栖息提供了良好的空间。据统计，近年来城市副中心湿地保护工作不断加强，截至2022年底，城市副中心湿地总面积达5701公顷，比2021年增加1027.7公顷。

此外，近年来副中心尝试为多种鸟类设立保护区，在大运河、潮白河等水面开阔区域加强巡护执法。夏季的骨顶鸡、凤头鹀、各种鹭科鸟类，冬季的绿头鸭、斑嘴鸭等游禽、涉禽等，如今都把这些地方当成了集中生活区域。“以前我都是到密云拍鸟，现在就在家门口拍。”摄影爱好者周志森说，“北运河、潮白河、凉水河的河边，人少、林密、水质好，经常能看到鸟儿在这里嬉戏停留。”

城市副中心爱鸟会统计，截至今年6月末，通州区现有鸟类记录提升为344种（不含历史记录21种）。头顶同一片蓝天，共享同一片森林，在城市副中心，人与动物奇妙相遇。

刺猬、白鼯、野兔、山斑鸠等各种各样的野生小动物陆续在湿地公园里安家，树林里安装的红外摄像机，时不时就能抓到它们的“大头贴”。

潮白河生态林里建起了7处保育小区，“小刺猬到地里找水喝，小松鼠在土堆上蹦蹦跳跳。鸟就更多了，麻雀、喜鹊、黄喉鸭……”林场工作人员徐进欣喜地跟记者诉说林场的“热闹”。

城市绿心森林公园里，昔日东方化工厂的核心区，现在已成为城市绿心生态保育核所在地。保育核内林木茂盛，考虑到恢复生物多样性，核内食源资源植物占到了38%，为的就是吸引鸟类和小型哺乳动物等来这里安家营巢。公园内还栽种了乡土树种多达44.3万株，占总株数的88.1%，形成了完整的小动物美食供应链，春有花粉花蜜、夏有桑葚李子、秋有山楂海棠、冬有大量坚果可寻。通过一系列生态手段，曾经的东方化工厂已被大片森林树木覆盖，不仅变身“氧吧”，更成为野生小动物的栖息地。开园仅一年，就监测到近50种野生动物，包括纵纹腹小鸮、灰脸鵟鹰、雀鹰等多种国家级保护动物。

让森林走进城市，让城市拥抱森林。在“绿水青山就是金山银山”的生态画卷上，城市副中心正“增笔添墨”，把蕴含生命和希望的绿色种子，不断撒向广阔大地。

