因“园”际会 漫游“三生”

回归自然：在年轻人间悄然盛行

中青报·中青网记者 刘昶荣

“孔子登东山而小鲁，亮子登百花山小门头沟和延庆部分地区。”近期，被网友们亲切地称为“狐主任”的知名科普博主张辰亮发了一期介绍百花山生态物种的视频，视频里他依然保持着幽默的风格。

被称为“狐主任”是因为网友们觉得他的外表像藏狐，同时，张辰亮还是中国国家地理融媒体中心主任。“狐主任”并不排斥网友这么叫他，甚至还专门做过藏狐的科普，自己出的新书封面上，也有类似藏狐的形象。

张辰亮最初火起来的平台是以年轻用户为主的微博。当这些年轻人乐此不疲地看着“狐主任”一条条科普自然生态的视频的时候，其实也蕴藏了一分对自然之美的向往。

一位80后青年在2022年年末总结了后悔没有早点开始做的几件事，其中一件就是每天至少到户外走半小时。她写道：“大自然是个巨大的能量场。定期从大城市的热闹喧嚣中抽离出来，回到更接近大自然的地方吸吸氧，感觉整个人的元气都恢复了。”

近几年，回归自然正在年轻人间悄然盛行。帐篷、天幕等户外装备的销售量在逐年攀升。除了冬天，春、夏、秋三季，周末如果气候宜人，总会在公园的草坪上看到野餐、休憩的年轻人。即使是在全国大部分地区已经比较寒冷的冬季，年轻人亲近自然的脚步也没有停下。

80后作家蚊滋滋、长角羚不再满足于偶尔邂逅田野，而是选择生活在田野之中。他们在京郊度过了七年自耕自食的田野生活，养了200多只鸡、30只羊、5只鹅、3只兔，还有两只猫和5条狗，以及十几亩的农田、果园。

在新出版的《土里不土气》中，他们写道：“不管您是晾晒粮食，还是风干果蔬，或干制香草花叶，只要是借助自然力的做法，无非是一句，人法地、地法天、天法道、道法自然。”

人是自然的产物。在数百万年的进化过程中，人类依托着自然之力不断生长，此后又衍生出人类文明。人类对自然的依赖是写在基因里的，所以，年轻人会说，自然是一个巨大的能量场。

当代年轻人成长于物质文明丰富的时代，少有温饱之困，他们更聚焦于自己的精神诉求。那份写进基因里对大自然的渴望，也许就是在这时浮现了出来。这些被困于水泥森林的年轻人在想各种办法亲近自然。除了走出去，拥抱身边的绿树花草，他们还要把自然请进自己的家里。现在，有不少年轻人开始热衷园艺，将家里可能只有1平方米的阳台打造成一个小花园。小红书、微博等这些聚集年轻人的平台，也有不少博主分享园艺经验。新冠肺炎疫情居家期间，也正是家里那些不慌不忙、按期生长的植物，陪他们度过了一段艰难的时光。

说起陪伴，宠物是无法绕过去的。很多人独自生活在大城市，宠物就像是家人一样陪伴着他们。有些人可能不理解人和动物之间的这份感情，中国科学院心理研究所教授陈祉妍介绍，相当多的研究证明，当人有宠物陪伴的时候，血压会降低、心跳会放缓，呼吸会更舒缓，焦虑水平会下降。

植物也好，动物也罢，每个生命各美其美。当我们可以体会到其他生命的美好时，对生活的热爱就会多一点，内心的自我冲突感也会化解一分。

有人曾对张辰亮说，看微博的时候光顾着笑了，一合上手机啥也没记住。张辰亮回复说，没关系，“我想让网友来到这个微博，看到的是盛开的花、歌唱的鸟、忙碌的虫、晒太阳的蜥蜴。它们都在认真地活着，这就够了。”

认真地活着，应该就是生命最灿烂的姿态了吧！

鹿影重重 南海子麋鹿苑供图

北京世园公园里的天田山永宁阁 北京世园公园供图

中青报·中青网记者 陈 鼎

你有多久没有站在山顶上俯瞰山脉连绵、绿树成海？你有多久没有在雨后的夏夜漫步郊野，听蛙声虫鸣？你有多久没有走进公园，信步水畔，赏花登阁？这些提问可以概括成同一个主题：你有多久没有走进自然，将自己看作是自然的一部分？

“自然与人的关系”一直是被全世界所讨论的话题。2023年1月5日上线的《中国青年报》“陪你慢慢变好·迎春到”跨年可视化联播活动中的“共生·园立方”主题，便是一场探讨人类与生态环境关系的互动节目。

“园立方”是中国青年报社与北京生态文化协会携手北京市多家公园共同打造的文化数字体验实体空间。“生命”“生态”“生活”则是这场联播的三大板块，亦是3个关键词。我们以生命之姿存在于生态之中，与万物相伴共生，探寻着生活之道，欢迎踏上此次“三生”之旅。

善待一切生命，就是善待自己

你我对生命最初、最鲜活的认知，也许来自去过的第一家动物园。形形色色的动物似乎提醒着尚处年幼的我们，人类并不是这个星球上孤独的存在。在“共生·园立方”主题直播“生命”板块中，就出现了这样的一处区域：北京麋鹿生态实验中心（又名北京生物多样性保护研究中心），一个以散养方式为主的自然保护区，老百姓习惯称其为“南海子麋鹿苑”。

麋鹿俗称“四不像”，是起源于中国的最古老的物种代表，擅游泳，喜爱栖息于湿地。视频里的故事能让观众了解麋鹿发展的历程，它不仅见证了中华民族的坎坷与兴盛，其回归复兴更是国家强盛的生动注脚。目前，南海子麋鹿苑先后向鄱阳湖、木兰围场等地输出590多只麋鹿，在全国建立了45处麋鹿迁地保护地，麋鹿已经达1.2万只。

在“共生·园立方”联播中讲述了一个名为“一个人的动物园”的故事：八旬老人罗应玖30余年来，独守湖北恩施凤凰山森林公园动物园，是那里唯一的员工。在这家动物园中，有不少动物是他亲手从商贩手中、捕兽夹下救下来的。他用心饲养这些动物，照顾它们，为它们起名字，不离不弃。罗应玖说：“我的一切都要以动物为重。”罗应玖的孙女罗巍也在B站开设账号“罗爷爷的动物园”，记录、发布爷爷与动物们的日常点滴，感动了众多网友。

在人类与动物的互动中，获得“救治”的并不只有动物，在与动物的相伴中，慢慢变好的，还有我们自己。中国科学院心理研究所教授陈祉妍与观众分享了宠物为人们心理健康带来的几大好处：首先，宠物可以起到安抚、缓解紧张情绪的作用；其次，养宠物会让养育者与宠物之间产生一种情感关系，例如狗主人每天都需要喂狗、遛狗，这可以帮助养育者建立起生活的基本节奏，也能够帮助人培养起责任心。此外，养宠物还可以让人们走出自己，走出现代人生活的束缚，学会与世界万物产生联系。陈祉妍说，当一个人对动物有所了解并产生感情的时候，便不再是一个人行走，而是在与很多朋友或生灵进行互动，相互陪伴。

动物的魅力与生俱来，而当其与文学相遇，更会产生奇妙的化学反应。在中国当代动物小说作家沈石溪的妙趣讲解中，观众会重新认识可爱的“钻洞达人”土拨鼠、“自带氧气瓶”的飞行专家天鹅、拥有迷人双眸的“喵星人”……了解它们各自在食物链中扮演着重要的角色，维持着生态系统的平衡，最终懂得善待一切生命，就是善待我们自己。

保护生态，守护家园

生态环境承载着生命所需的生存空间和营养物质，是孕育生命的温床，是生命最终的归宿，是我们共同的家。在绿意盎然的“生态”板块，人们的视线一定无法避开那片近13万亩的青绿汪洋。这片绿海位于北京市十三陵林场，60年前这里有的仅是荒山、荒地和残次林地。通过一代代育林人和护林人的不懈努力，荒山变成了林海。如今，十三陵林场拥有20余种乔木树种，一个较为完善的森林生态系统已经形成。

北京市十三陵林场管理处上口分场管理站站长许慧敏说，为了改善林场中各种野生动物的栖息环境，林场中设置了鸟食台，并为鸟类提供食源和巢穴，还搭建了可以为小型野生动物提供生存空间的人造灌木丛。“随着林场多年的经营和管护，林场里野生动物的生存环境不断好转，林场的生物多样性逐步提高。现在林场里的主要野生动物有10余种，林场里的100余台红外相机也曾监测到中华斑羚、豹猫等国家二级重点保护动物。”

森林、海洋、湿地是地球的三大生态系统。位于北京市永定河休闲森林公园的湿地是一颗名副其实的“人工肾”，始建于2018年4月，并于2022年3月正式对外开放。对中水进行深度净化后排入永定河进行生态补水，是这片人工湿地最主要的功能。每天都会有约6万立方米的中水流入位于湿地中央的“布水池”，接着被“泵”向31.03公顷的湿地，再有经过湿地深度净化的符合排放标准的水，作为补给，注入永定河。除了净水，湿地还为绿头鸭、白鹭等野生水鸟和40余种湿生植物提供了生存空间和养分，动植物们在此处生长、繁衍，最终构成一个完整的生态系统。

“湿地建成后，不仅达到了给永定河补水的目的，还极大地丰富了区域的生物多样性。希望大家在园区内游玩时及时带走生活垃圾，不在湿地区域露营，共同保护野生动物的栖息环境。”永定河休闲森林公园管理处湿地管理科科长饶刚说。

回顾2022年，中国青年报社联合北京市园林绿化局、首都文明办等单位主办了2022年“文明游园 青春添彩”主题宣传文创作品征集活动；清明小长假期间，中国青年报“温暖一平方”伙伴柳荫公园举办了“双奥之城 折柳寄情”第十二届柳文化节，“文明游园·温暖一平方”旗帜签名作为活动之一，鼓励游人践行“文明游园从我做起”，用文明装点公园的每一平方；在9月举行的北京公园“文明游园”形象标识发布会暨2022年秋季文明游园主题宣传活动上，可爱的“文小明”“游小园”联袂亮相，“萌翻”了市民游客。中国青年报“温暖一平方”直播间也讲述了这对文明游园新伙伴的诞生故事。

2023年元旦前后，《中国青年报》“陪你慢慢变好·迎春到”跨年可视化联播活动电子海报陆续上线石景山区30个“更读户外智能书柜”。“更读户外智能书柜”由石景山区文化和旅游局在该区主导铺设，群众可通过扫码自主借阅图书，享受多样的文化惠民服务。

用心生活，不负万物

走过“生命”和“生态”板块，我们最终回归“生活”。自然万物是如何教会人们生活的？我们不妨先把时间向前推至古老的周朝，去翻阅一部中国最早的诗歌文学作品《诗经》。不难发现，《诗经》中的许多典故和文学意象都成了后世文学艺术创作的灵感和主题。从日月星辰到花鸟鱼虫，从寻常百姓的日常生活到贵族的宴饮、祭祀活动，世间万事万物都是《诗经》的创作素材，品读《诗经》如拥抱天地、亲近自然。

“生活”板块中的《<诗经>里说丰年》展现的便是《诗经》中描绘的春耕夏长秋收冬庆的场景：第一幕《捣练图》表现古代妇女捣练缝衣的工作场面；第二幕《诗乐舞》还原古人在闲暇之余轻歌曼舞的雅致生活；第三幕《诗经·周颂·丰年》则展现了孩子们穿上捣练缝制的新衣，其乐融融过新年的场景。

《诗经》中包含大量对节日场景和时令物候的记录和描写，将古人的生活智慧与意趣展露无遗。作为中华优秀传统文化，传统节日与二十四节气如今依然是现代生活中的重要组成部分，并被持续赋予新的时代内涵。

“生活”板块中展播的青春国潮微综艺节目《我的节节》，让传统节日和节气文化变得更“年轻”、更“有趣”、更“接地气”。在《我的节节·惊蛰篇》中，主持人来到北海公园，在各色古建筑中寻找“龙之九子”的身影；在《我的节节·清明篇》中，节目组走进恭王府，以亭中“曲水流觞”之景引出古代文人雅士之乐；在《我的节节·夏至篇》中，主持人去往地坛，探秘古代帝王“祭祀地神”之仪；在《我的节节·七夕篇》中，节目组又来到龙潭公园，寻找寓意“美满幸福”的并蒂莲花……

美丽的花朵不仅开放在公园中，也开放在人们的脚下。在“生活”板块的最后，一群跑步运动爱好者用奔跑的足迹绘就成一朵雪莲花。在这寒冷的冬日，让我们一同静待花开，迎春到。

在“三生直播间”，领略生机盎然的天地人间

中青报·中青网见习记者 谭思静
记者 沈杰群

一个热爱自然科普的女孩在逛书店时，无意间发现了一本书中藏着的神秘信封，上面写着“带我走，会有惊喜”。女孩眉头一皱感觉事情并不简单，她立刻拿着信封去找书店老板。老板似乎早有准备，将一个特殊的望远镜交给女孩说，戴上它，自然会进入一个神奇的世界，探索关于“三生”的秘密。

何为“三生”？生命、生态和生活，这三者构成了生机盎然的天地人间。果不其然，女孩刚举起望远镜就被带到了一个层层递进的三维世界，开启了奇幻之旅。

以上这个“脑洞”大开的场景，来自《中国青年报》“陪你慢慢变好·迎春到”跨年可视化联播活动“共生·园立方”环节的“沉浸式青春情景剧”（以下简称“情景剧”）。

“园立方”是中国青年报社与北京生态文化协会携手北京市各大公园共同打造的文化数字体验实体空间，初心是善待生命，保护生态，用心生活。继“5·19中国旅游日”中国青年报社推出大型直播“青春云游记”情景剧后，在辞旧迎新的跨年节点，“三生直播间”全新开张，邀请全网用户一起透过情景剧中的“园立方三维空间”，探索神奇的“三生”世界，讲述生命之美、生态之妙与生活之乐。

每到新年时，正是我们走到时间轴上属于“思考”的坐标之际。每个人都在整理旧日思绪、畅想来年计划。生命、生态和生活的议题，贯穿于你我的日常生存与所思所想，是我们怀抱善意积极向前的思想土壤。

这场情景剧，以一个女孩“偶入奇境”的视角开启，先后穿梭于三大空间。在第一空间，女孩与书店老板相遇，机缘巧合下获得了可以穿越到“三生”世界的神奇望远镜——这亦是开启“共生·园立方”场景的按钮。通过这个望远镜，女孩被带到了“三生直播间”，开启了奇幻的探秘之旅。观众们在女孩的带领下如同坐过山车一般，在不同时空中极速转换。

“三生直播间”作为情景剧的第二空间，也是串联整场联播节目叙事线索的主空间。在“三生直播间”里，中国青年报社两位2022年入职的新记者担任主持人。与观众一样，她们对于“陪你慢慢变好·迎春到”跨年可视化联播活动“共生·园立方”充满好奇，也充满了解的热情与冲动。

在轻松幽默的闲聊氛围中，观众们听到她们要去十三陵林场寻找神奇动物，去麋鹿苑围观鹿王争霸，听作家沈石溪讲动物世界，听心理学家上宠物心理课，跟随镜头探访“一个人的动物园”。

从1980年发表第一篇作品《象群迁徙的时候》至今，作家沈石溪已经写了40多年动物小说，被很多人称为“动物小说大王”。此次在“三生直播间”，沈石溪口中的动物世界妙趣横生，又闪耀着知识的光芒。萌萌的动物，藏着多少你不知道的“冷知识”？这位兼具爱心和才华的作家，定会让你受益匪浅。

感受完活泼动人的“万物生灵”，情景剧镜头一转，观众们被带往第三大空间——北京市东城区海运仓2号中国青年报社，这里正在进行一场热闹的跨屏联动活动。

屏幕上的是北京市多家公园，作为中国青年报社园立方的合作伙伴，大家用特殊的方式相聚在“云”上，向城市中的人们讲述公园与人的奇妙关系。作家史铁生曾常年流连于北京地坛公园，在公园中目睹、观察人生百态，公园开启了史铁生对人生苦难的思考，也给予了他生活下去的勇气。

在第三空间直播的最后，观众跟随特别节目《我的节节》在不同的时节来到北海公园、恭王府、地坛、龙潭公园、景山公园等目的地。在传统的节气节日中，观众深刻感受自然生态与普通人的生活连接，“解锁”节气背后独属于中国人的文化密码。

层层递进的三大空间，让生命之美、生态之妙、生活之乐在探寻中愈发清晰。众里寻他千百度，蓦然回首，原来三生的终极意义在于：三生万物。

据介绍，此次“共生·园立方”沉浸式青春情景剧”由中国青年报社文化中心的90后、95后记者担任编导，由中青在线专业视频团队负责拍摄与后期制作。情景剧的形式让节目内容更丰富，让联播流程更顺畅，让“可视化”拥有无数种可能。

主创团队充分利用报社现有场地和拍摄设备，克服重重困难完成创作。通过“情境演绎+绿幕抠像+特效”的手法，达成了沉浸式体验的效果。情景剧的创作与编排更体现了《中国青年报》秉持的“服务青年成长，推动社会进步”的办报宗旨，充分发挥报社青年编辑记者的想象力，在青春元宇宙的加持下，奉上了一场给年轻人看、年轻人爱看的情景剧节目。

不要为了低头赶路就错过沿途风景，“沉浸式青春情景剧”主创团队表示，创作的初心就是想帮助青年人在城市中寻求一方精神净土。“或许我们只有在自然生态中才能感受生命的渺小，领悟生命的伟大，进而发现生活的无限可能。”

扫码进入“三生万物园立方”小程序