

乡间“捡秋” 拾起秋日浪漫

一代人有一代人的“秋”要捡

在传统农耕社会，农人们会在秋收季节全力以赴，收割成熟的庄稼。然而，由于技术条件有限和天气因素，总有一部分农作物未能被及时收集，遗落在田间地头。这些遗落的农作物品质往往并不差，勤勤恳恳的农人们总不舍得放弃任何一点劳动果实，于是便有了“捡秋”一词。

秋收完成后，为了减少浪费，农人们往往会回到田间地头捡拾这些遗落的农作物，或留作家用，或归入集中采收的农作物一同卖到市场创造收入，这就是“捡秋”在农业生产上的最初意义，浓缩了农人们对土地的深情厚谊和对自然的敬畏之心。

然而，随着时间的推移，“捡秋”逐渐从农业生产领域走向都市生活，成为一种新的时尚潮流。如今，越来越多的年轻人选择在秋季走向户外，到公园、植物园等地方捡拾秋季独有的落

在附近的公园或小树林里轻松享受自然的乐趣，感受秋天的气息和收获的喜悦。当代“捡秋”，不仅仅是捡起地上的落叶和果实，更是捡起一份对秋天的热爱和对生活的感悟。

被称为“i 人的精神疗愈”“打工族的精神按摩”“捡秋”热潮的涌动也反映了当代年轻人对精神层面的需求越来越重视。在物质充裕的今天，人们不再仅仅满足于物质上的追求，而是更加注重精神上的满足和成长。“捡秋”之行，让人们能够在忙碌之余找到内心的平静和满足，找到一种与自己内心对话的方式。

当代年轻人的“捡秋”，捡起的不仅是秋天，更是自己。

去浦江郊野公园 品秋赏花

深秋季节是上海浦江郊野公园最为绚烂多彩的时刻，此时，园内枫叶如火，银杏叶金黄，层林尽染，美不胜收。

浦江郊野公园是上海打造的首座秋色景观公园。园内大

城堡，作为园区内最高、最佳的观景点，登上城堡之后，可以俯瞰到园区精心布置的花卉景观，各种颜色的花朵巧妙排列，美不胜收。

周围还建有高空栈道“天空之桥”与花精灵城堡相连，市民可以沿着栈道环绕整个园区，将整个花海尽收眼底。欣赏完这片令人心旷神怡的花海之后，可以前往活力森林区和森林游憩区，那里正是“捡秋”的好去处。在这里，市民们可以亲手挑选形态各异的落叶，制作成个性化的书签、干花，或是将其巧妙地融入家居装饰中，让这些自然的馈赠成为生活中的一抹秋色，增添几分温馨与诗意。

除了落叶，浦江郊野公园还有许多其他值得捡拾的秋天元素。比如，那些散落在草地上的野果，它们或红或黄，或圆或扁，都散发着诱人的香气。

“捡秋”结束后，市民还可前往滨江漫步区，观赏大片盛开的粉黛乱子草。粉黛乱子草开花时，绿叶为底，粉紫色花穗如发丝从基部长出，远看如云雾，近观似麦穗，毛茸茸的质感，感受不一样的秋日美景。

来上海海湾国家森林公园，低头捡个秋

另一个适合“捡秋”的好去处当属上海海湾国家森林公园。

上海海湾国家森林公园位于上海市奉贤区海湾镇五四农场境内，距离上海市中心约60公里，是一处植被种类繁多、空气质量优良的大型人工城市生态森林公园。

随着秋季的深入，海湾国家森林公园内近8000余亩的广袤彩林，逐渐展现出它们最为迷人的一面，枫叶、落羽杉、无患子等色叶树种竞相绽放，颜色从橙红色到紫褐色应有尽有。阳光透过树梢，斑驳地洒在园区内静谧的水面上，与林间绚烂的色彩交相辉映，构成了一幅动人心魄的秋日画卷。

喜欢“捡秋”的市民可以尽情漫步在园区精心铺设的步道上，脚下是落叶铺就的彩色“地毯”，红、黄、绿三色交织，弯腰轻轻拾起一片形状独特的落叶，或是偶然间发现的一颗饱满圆润、自然脱落的果实，将它们作为秋天的记忆珍藏起来。

除了漫步和“捡秋”，海湾国家森林公园还提供了多种游玩方式，可以选择乘坐电瓶车、小火车等交通工具，穿梭在森林的每一个角落，尽情欣赏秋天的美景。如果喜欢水上活动，还可以选择乘坐平台舟、皮划艇等水上工具，穿行在蜿蜒的水道上，近距离观赏海湾国家森林公园60多万亩的水上森林，聆听远处群鸟“演奏”秋日的交响乐。

海湾国家森林公园不仅是植物种类繁多之地，也是众多野生动物的家园。园内设有多个生态保护区，生活着众多珍稀鸟类和野生动物。乘坐观光车穿梭于林间小道，可能会偶遇悠闲散步的孔雀、机灵可爱的小松鼠，甚至有机会一睹东方白鹳、中华秋沙鸭等国家一级保护动物的风采。

此外，海湾国家森林公园还是一片科普教育场所。公园内设有科普馆，市民通过馆内的互动展览和讲解，能够更加深入地了解森林生态和环保知识。值得一提的是，10月27日，第二届上海湾户外运动节暨2024年海湾红叶节在这里拉开了帷幕，并将持续至12月14日，喜欢收集红色枫叶的市民将拥有一个绝佳时机，亲临此地，沉浸享受秋日枫红的浪漫氛围。

在上海辰山植物园 与秋色共舞

进入秋天，人褪去了炎炎夏日的浮躁与热烈，逐渐内敛、沉静、安闲。秋天是四季中最具诗意的季节，是最能够沉下心神感受宁静与美好的季节。

要说“捡秋”最热门的公园，便是上海辰山植物园。伴着微微桂花香，从辰山植物园大门开始，充满惊喜与收获的“捡秋”之旅就开始了。

“爷叔，依在拍撒？”
“拍鸟啄柿子哩！”



辰山植物园。 沈威懿 摄

漫步园内，看到眼前的一幕不禁停下脚步。

众多架着长“枪”短“炮”摄影器材的摄影爱好者们围着一棵柿子树，镜头斜斜地对准高处悬挂在树上的金黄的柿子，每个人都聚精会神地盯着眼前的取景器，专注而虔诚，好像在等待一场精彩剧目的开场。乌泱泱的一群人和黑压压的众多机器，但是直到走到他们身边才发现，周围是异常的安静，没有人说话，都唯恐惊醒正在啄柿子的小鸟。

远处孩童不经意间发出一声嬉笑，霎时，几只小麻雀受惊“嗖”的一下飞离了。镜头中没有了鸟儿的身影，只剩金黄的柿子静静地挂在枝头。而摄影的叔叔阿姨们也不恼，调整拍摄角度，等待麻雀的再次光顾。

柿子熟了，鸟儿轻啄饱餐一顿，人在树下静静地欣赏，按动按钮，留下这人与自然珍贵的一幕。

站在他们中间，什么也不

做，就抬头、等待、欣赏，时间在这一刻静止，好像被一种无穷的魔力吸引住了，忘记了时间，忘记了自己。

此刻，好像顿悟，网络上爆火的“捡秋”不只是简单的打卡，而是重拾一段缓慢的时光，以及沉静的心情。

欣赏完鸟啄金柿，沿着蜿蜒的小径，一路前行。两旁是各式各样的树木，有的高耸入云，有的低矮匍匐，它们用各自的方式诉说着秋天的故事。阳光透过树叶的缝隙，洒下斑驳的光影，仿佛给大地铺上了一层金色的地毯。

一阵风吹过，几片树叶缓缓飘落，试图伸出手，想要接住这秋天的信使，感受着它们带来的丝丝凉意，秋天就被这样“捡”在了手心。

离开枫树林，眼前是一片银杏林，一片片叶子像一把把小扇子，挂在枝头，随风摇曳。刚步入11月的银杏还未穿上黄色的衣裳，阳光透过银杏叶，洒下金色的光芒，整个银杏林仿佛变成了一片绿色与金色交织的海洋。

每年当秋风起，上海辰山植物园便成了自然爱好者和摄影爱好者的天堂。位于上海市松江区的这座国家4A级旅游景区，不仅拥有丰富的植物种类，更在秋日里展示了其独特的魅

力，吸引着众多市民和游客前来游玩，享受秋日的宁静与美丽。

占地207公顷的上海辰山植物园，是一个集科研、科普、观赏和游憩于一体的综合性植物园。自2010年开园以来，这里已经引进培育了超过14625种特色植物，成为华东地区重要的植物科研和教育基地。秋天，当千余种植物在这里交织出一幅多彩的画卷，辰山植物园便成了人们赏秋的好去处，而今年，“捡秋”活动的火热也使得这里成为人们寻找秋天的绝佳点位。

在这个快节奏的时代里，我们总是忙于工作和学习，忽略了身边的美好。而“捡秋”之行，正是让我们停下脚步，去感受自然、去欣赏美景、去享受生活的最好方式。在这个秋天里，不妨抽出一天时间，带上家人和朋友，一起走出家门捡秋，相信一定会有不一样的收获和体验！

作为一种低成本的户外活动，不需要昂贵的装备和复杂的计划，只需要一双发现美的眼睛和一颗热爱自然的心。网友们纷纷晒出自己捡拾的落叶、果实等自然物品，有的将其制成艺术品，有的则记录下这一过程，分享在社交媒体上。在网络传播的助力下，“捡秋”逐渐成为网友自发“捧红”的城市运动。

浦江郊野公园分为五大主题片区，分别是活力森林区、奇迹花园区、柳鹭田园区、森林游憩区、滨江漫步区。园内设有花精灵城堡、芙罗拉教堂、莫奈花园、大寨静湖、洛克王国冒险岛等花卉植被景观，也有长寿禅寺、杜行老街、大隐书局郊野店等文化爱好者聚集地。

其中，“奇迹花园区”是浦江郊野公园中最为惊艳，吸引游客最多的片区。踏入景区的1号门，映入眼帘的便是花精灵



浦江郊野公园。 网络资料图