

上海单景点深度攻略 · 青西郊野公园

青西郊野公园湿地攻略

怎么玩 | 吃什么 | 拍照位 | 天气与接送



尊程领航



02

先看预约开放区域

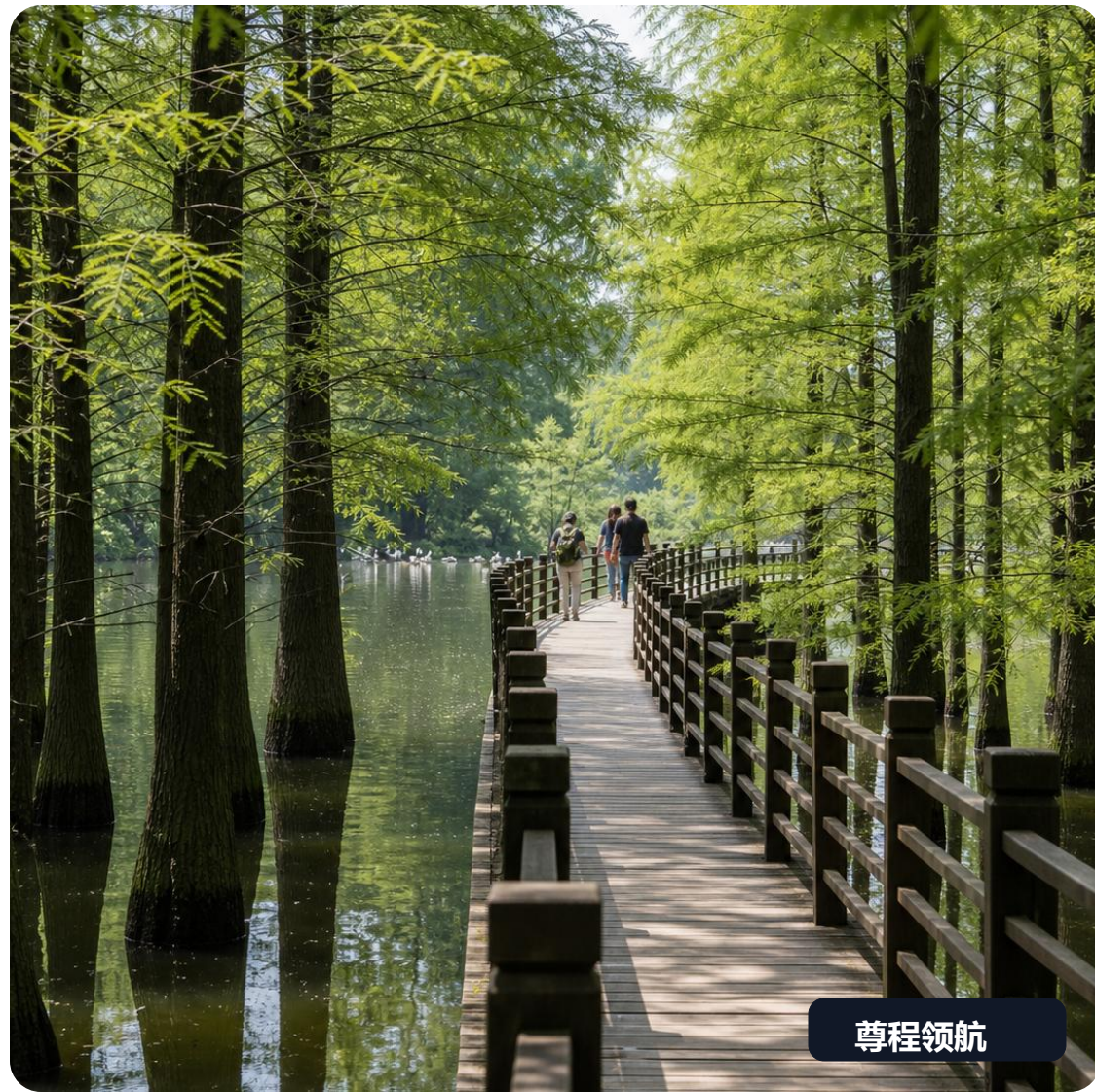
湿地分区别走错

- 先在游客服务区域确认预约与开放，再沿主路进入水上森林和湿地步道。
- 老人孩子走水上森林加近段湿地短线，不必一次走完全部片区。
- 养护、施工或活动可能调整开放范围，到场先看最新导览。

水上森林沿栈道看

不下水不离步道

- 水上森林以池杉等林水景观为主，沿步道观察光影。
- 转弯处拍林水纵深，不跨护栏、不踩湿地、不进封闭林地。
- 不投喂或追逐野生动物，也不让器材占住窄步道。



大莲湖边看鸟影

安静慢走不追拍

- 大莲湖和湿地开阔处适合安静观鸟，望远镜比追拍更从容。
- 降低音量，不播放鸟鸣诱拍，不靠近巢区或水边封闭位置。
- 人物照用芦苇、栈道和水面做前景，孩子始终远离临水边缘。



尊程领航

园内补水简单吃

垃圾全部带走

- 园内以饮水、简餐和便携补给为主，进入保育区前先完成补水。
- 自带面包、水果或坚果，在允许休息的位置少量食用。
- 垃圾全部带走，不把果核、面包和零食喂给动物。



夏季防蚊防晒

雨天木栈道更滑

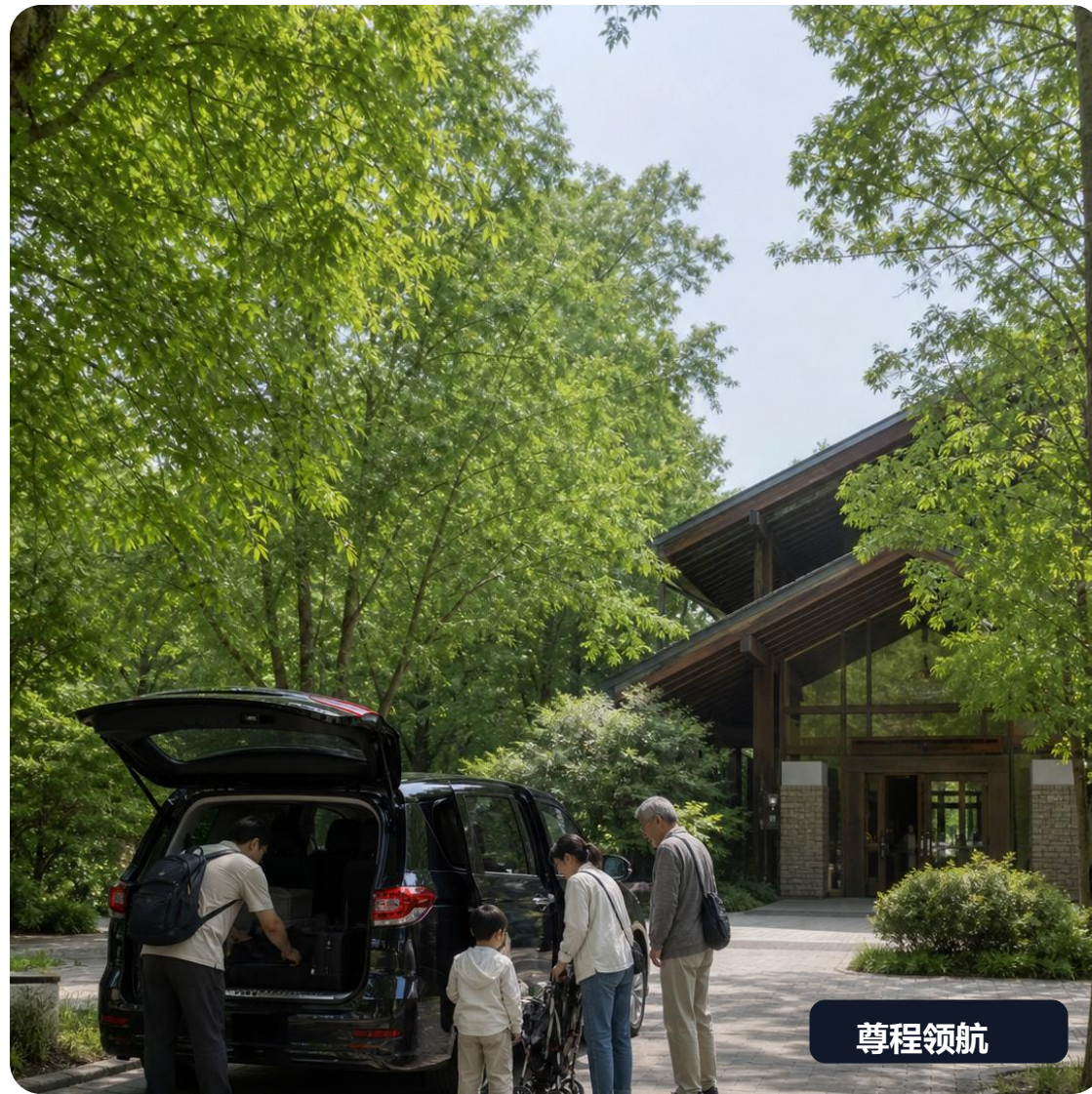
- 夏季准备防晒、防蚊、薄长袖和足量饮水，湿地闷热且蚊虫多。
- 雨天木栈道、石路和临水平台易滑，老人孩子穿防滑鞋并缩短路线。
- 雷雨、大风或高温预警时离开水边，服从现场疏导。



接送约游客中心外

不堵入口与乡道

- 多人、带老人孩子、推车或器材时，把接送点约在游客中心外围合法位置。
- 车辆不堵公园入口、乡道、消防通道和村民出入口。
- 报价按日期、人数、车型、接送点、路线、时长、里程及费用包含项确认。



尊程领航

青西郊野公园湿地攻略

- ✓ 当天核对预约、开放区域、养护施工与临时活动调整
- ✓ 保育区只走步道，不跨栏、不投喂、不播放鸟鸣诱拍
- ✓ 夏季补水防蚊，雨天栈道防滑；恶劣天气服从疏导
- ✓ 多人或带推车器材时，把接送点约在游客中心外围合法位置

自然转化

如果同行人数多、带老人孩子、推车或摄影器材，可提供日期、人数、车型偏好、上下车点、路线、时长和里程需求再询价；费用包含项会在确认方案时逐项说明。