

与 500 多个品种 320 万株郁金香、风信子洋水仙近距离亲密接触

申城最大郁金香花展周六提前迎客

随着春天的脚步来临,申城万物复苏,百花争艳。从3月21日起,申城市民只要转乘地铁16号线穿梭在都市与乡村间,感受一路田园风光,就能十分方便地来到繁花似锦的上海鲜花港,与500多个品种320万株郁金香、风信子洋水仙近距离接触中国现代新品花卉的创新成果,呼吸阵阵芬芳,怡神和养心!

□记者 忻才康
通讯员 曲迎春 闵才弟

赏花秀艺,享受花与生活温馨
在上海鲜花港的太阳能温室临展厅内,人们不仅可以观看荷兰花艺和多头新品菊花展,还能亲自秀



花艺。在别处你难以亲手采花,但在鲜花港您可以如愿。在新建的鲜花超市温室,专门为您准备了千万朵鲜花供您挑选:玫瑰娇艳欲滴,蝴蝶兰翩翩起舞,红掌英姿飒爽,百合优雅端庄,还有满天星、康乃馨、马蹄莲等几十种鲜花等待您光临。您可

在花艺师的指导下,亲自设计花艺作品。闲暇时您可以在生态家居展示区内小憩,露天花园、窗台景观,卧榻花房、书香茶室、绿色餐厅以及世外桃源似的客厅。此情此景,更能使人真切感受到浓郁的自然风光所带来的生态和谐,还可以品一杯花茶,尝一口鲜花点心,在“花与生活的体验区”赏花、采花、尝花,感受花与健康的奥秘,全方位的体悟“鲜花让生活更美好”的理念。

多彩金沙,品尝荷兰美味佳肴
一沙一世界。沙子、玻璃瓶再普通不过了,可到了阿拉伯沙画大师手中,却变成了色彩斑斓,栩栩如生艺术。今年,上海鲜花港专门邀请了来自阿拉伯的沙画艺术家,携带其精湛的技艺来到这里,献艺游客,游客还可以预约亲身体验沙画制作的美妙。

一提起荷兰,人们就会自然而然地想起四件宝,郁金香、风车、奶酪和木鞋。鲜花港郁金香展示园内

荷兰街的风车将为您讲述它们的故事。这里以荷兰文化为基础,把荷兰的木鞋文化以实物及图文并茂的形式展现出来,让您详实了解到荷兰木鞋的历史、类型、作用等文化。届时您可以边欣赏荷兰文化边品味荷兰美味佳肴。

万份大奖,光明九斛堂等你拿
在上海鲜花港郁金香花展期间,来自光明九斛堂养生保健品牌,将携旗下铁皮石斛鲜条、铁皮石斛花、铁皮枫斗等全系列养生保健品隆重亮相鲜花港,开启铁皮石斛养生之旅。

据2015年《中国药曲》称,铁皮石斛素有“天下第一仙草”之称,位居雪莲、人参、灵芝等九大仙草之首,具有滋阴清热、增强免疫力、抗肿瘤等多种功效。光明九斛堂是以打造铁皮石斛为核心的高端养生保健品牌,是目前铁皮石斛市场唯一一家国有企业,其种植基地位于云南西双版纳,也是目前国内最大的

铁皮石斛产学研一体基地。据悉,3月21日-28日,凡关注“光明九斛堂”官方微信公众号,参加“送票共嗨鲜花港”活动,即有机会免费领取鲜花港郁金香花展门票。郁金香花展期间,九斛堂还将送出万份养生大奖。

>>小贴士
公交:
轨道交通—乘坐地铁16号线至临港大道站,换乘公交1078专线二站(临港大道至东海农场),可直达上海鲜花港。
公交线路—地铁2号线和7号线龙阳路站,换乘龙东专线,可直达上海鲜花港。
浦东张江地铁站转乘张南线,至惠南镇东门汽车站,换乘浦东7路(原南三线)可直达上海鲜花港。
自驾车:
A线路:外环线S20(往浦东机场方向)—转S2高速(东海大桥方向)—两港大道出口(东大公路方向)—三三公路右转—上海鲜花港
B线路:外环线S20(往浦东机场方向)—转S2高速(东海大桥方向)—大叶公路出口左转(出口处有指示牌)—两港大道右转—三三公路左转—上海鲜花港

坚持走“练拳、健体、做人”之路

周浦镇拳操协会积极推广拳操活动

□通讯员 陈军贤

本报讯 每天早晨,一群群身穿五颜六色服装的人正在周浦镇文化中心广场上练习拳操,他们随着舒缓的音乐,静心打拳、练操,脸上洋溢着快乐神色。这就是浦东周浦镇拳操协会的会员们坚持早练的生动剪影。

周浦镇拳操协会从无到有,从小到大,从原先刚创立时的几十人,至目前已达200余人,分布在该镇的30多个居委、行政村。为了拳操技术水平快速提升,拳操协会的会员们一年365天,不管是刮风下雨,还是酷暑寒冬,每天早晨8点,都会聚集周浦镇健身苑,周浦公园等场

所,不辞辛劳,坚持锻炼,多年来,这一优良传统从未改变。同时,协会坚持合理安排训练时间,科学安排训练程度,对新学员更是做到随到随教,从基本步伐开始,耐心进行个性化辅导,做到新老学员互帮互学,使新学员尽快打好基础,进入角色,使拳操的手、眼、身、法、步从理论与实际相结合。

在自身队伍建设得到有效提升的基础上,该协会积极策划组织,多次在镇内举办各类拳操教学培训,涉及种类有:益寿保健操、第九套广播体操、秧歌、太极拳及健身操等,丰富的活动项目吸引了大批村居拳操爱好者前来参与,在全镇掀起了一股“拳操热”。

该协会践行核心价值观,坚持走“练拳、健体、做人”之路,取得了良好的效果。一是会员的身体变得更加强壮了。有些人练拳操之前,体弱多病,抱着试一试的心理参加活动。天长日久,找到了打拳、练操的感觉。有的过去有肩周炎,久治不愈;有的长期失眠,度日如年;有的过去椎间盘突出,行动不便。通过锻炼,这些疾病得到改善甚至不治而愈了。二是会员的心理变健康了。会员中,不少是下岗失业人员,对现实有点抵触情绪。针对这些情况,协会领导和会员们交心谈心,互相关心,互相爱护,带领会员参加各种社会活动,使这些人看到了希望,增加了生活的勇气。三是和谐了

人际关系。有的人过去孤僻古怪,不愿与人合群,还爱与人争执。通过练功后,变成了一个热心快肠,心胸宽广的人。

通过多年来的积累沉淀,拳操协会不仅切实肩负起了在全镇推广普及拳操技艺,引领会员科学健身活动的光荣使命,还频繁地出现在各类比赛的竞技场上,屡屡获得大奖。去年,该协会先后获得“东明杯”上海市中老年人24式太极拳比赛一等奖、上海市“金团杯”42式太极拳邀请赛暨全民健身展示活动团体、个人双项一等奖、上海市第十九届全民健身、上海市示范健身团队、上海市中老年人太极拳(械)交流比赛一等奖等30多个奖项。

唤醒上海1800年的记忆

青浦企业家俞敏力作《青龙镇》出版

□通讯员 高雪原

本报讯 公元2015乙未羊年,也是上海第一古镇青龙镇建制第1269年。青浦区白鹤镇知名文化企业家俞敏专著的上海历史小说《青龙镇》于日前出版发行,在当地引起了不小反响。

今年52岁的俞敏出生于山东省莱阳市,20年前,他来到白鹤镇创办上海捷成企业集团,担任董事长兼总经理。2008年盛夏的一个偶然机会,他通过地方志史,被青龙镇悠

长深厚的文化底蕴所震撼,并对第二故乡的渊源文化和深远历史情有独钟。他穷尽业余时间研读寻究这个千年古镇的史料,通过查志访古、踏地巡寺、搜信问人,用心专著整理出4万字《古青龙研究》一书,被人们称赞为酷爱古镇文化、热望白鹤复兴的新文化企业家。

2013年仲春,俞敏经人力荐成为青浦区作家协会理事,从此,他“传播文化,复兴青龙”的志愿和实践,更是一发而不可收。时年深秋,在白鹤镇党委政府和区作协的关心

支持下,他和几个志同道合的文友发起成立青浦区青龙文化研究会。研究会确立了“致力于古青龙文化的研究和探索;拓展人们对白鹤乃至上海历史的了解和认知,力推由白鹤镇复名为青龙镇,从而助推白鹤地区文化旅游事业大繁荣和经济社会大发展”的办会宗旨,一年多来,举办了上海第一古镇——青龙镇主题研讨会、青龙镇被遗忘的上海童年专题讲座和“追根溯源吴淞江,科学振兴新白鹤”中小學生吳淞江探源夏令营活动等九大青龙文化探索

研究系列活动,在活动探寻的基础上,他追寻历史、探究现实、三易其稿,完成了《青龙镇》的艰辛笔耕。

据了解,这部上海长篇历史小说由上海三联书店出版,由上海著名的出版人和文化策划专家方立平作序,整部小说分15章节共27万字,主要从公元194年东汉末年的“陆逊避乱华亭”写起,以青龙镇发现平复帖促成了顾陆两家的盛世姻缘收笔,时间跨度1800多年,描绘了曲折迷离的故事情节,再现了鲜活逼真的人物形象。

正如一位沪上知名作家对此部小说的评论所述:沈从文的《边城》聚焦了关注凤凰古城的目光;陈逸飞的画卷引领了浏览周庄的脚步;俞敏的《青龙镇》唤醒了上海1800年的记忆。

巧手慧心 健康生活

崇明巴士公司组织女职工学厨艺

□通讯员 陆瑜

本报讯 为关爱女工,倡导健康营养的饮食理念,日前,崇明巴士公司工会在公司本部大会议室开展女职工厨艺交流。来自基层一线

做法,现场切磋刀工厨艺,比切土豆丝,学习包汤圆等,活动共持续了三个多小时,现场气氛轻松愉悦,不时传出掌声和欢笑声。

首先是学习制作家常菜。工会特别邀请中级厨师、一分公司乘务员袁海燕为大家口述,通过一问一

答的方式,与大家分享了卤花生、脆皮黄瓜、红烧肉等各种冷、热菜的制作方法。女工们有拿手机录音的,有用小本子记录的,听得津津有味。为了让职工们亮亮各自的刀工,活动设置了切土豆丝比赛环节,在此过程中,阵阵刀起刀落,仿佛一支支欢快

的“交响曲”,最终,三分公司施岷雪以精湛的刀工博得女工们一致好评。工会还精心准备了水磨粉和豆沙馅、芝麻馅等材料,由小袁现场传授制作汤圆技巧,女工们齐聚在两旁,仔细观看和粉、揉团、捏坯子等一个个步骤,边看边学,都觉得受益匪浅。她们纷纷表示,这样的活动,既缓解了工作压力,又实实在在学到了东西,希望以后多组织开展这样的女工活动。

短讯

长宁区老年协会编印《夕阳风采》弘扬先进

前不久,长宁区老年协会编印的3000册《夕阳风采》一书,下发至各街、镇老年协会和各居民区分会,组织广大老年志愿者开展阅读活动,学习先进,弘扬先进,提升老年志愿者服务的水平。

《夕阳风采》一书收录汇编长宁区13名上海市优秀老年志愿服务工作者和优秀老年志愿者、10个长宁区优秀老年志愿者专业服务队的先进事迹。他们中有创建上海市社区自治活动典范品牌“夕阳红读书会”的上海市杰出老年志愿者殷友樑;有以“辛苦我一人,方便千万家”为服务理念,6年来为社区居民免费磨刀4000余把的长顺为民磨刀服务队;有在维护正常医疗秩序、缓解医患之间矛盾、抚慰病人心理等方面发挥独特作用的同仁医院老年志愿者服务队……这些先进人物和团体都有一个最大的心愿:希望所有的老年人都有人关爱、有人孝顺、有人尊重、有人服务,过上幸福的晚年生活。
通讯员 朱扬清

浦东高桥镇举办中老年气排球友谊赛

3月15日,浦东新区高桥镇中老年气排球季度交流友谊赛在高桥中学体育馆开赛,共有8男6女、1支混合队,300多中老年人参赛,创外高桥地区气排球比赛最盛纪录。气排球是近年在老年人中逐渐流行的体育运动,性质与排球相同。但具有球质轻、运动量适中,场地要求较低,比赛规则较为宽松的优点。据不完全统计,现在在外高桥42个居村委会中有一半都建立了球队,镇老年协会每季度由各队“轮流坐庄”组织交流友谊赛,每年举办一次锦标赛。高桥镇还整合资源,加强场地建设,利用学校操场,以及建设村级场地。

此次比赛按男女各2组预赛,产生前两名,参加分组名次交叉的淘汰赛。男、女冠军将获得“流动冠军”锦旗。
通讯员 彭加华