



旷古赤水河 传世黔台酒



QIANTAI

电话:86-021-63152788 网址:www.qiantai.com (广告)

奉贤打造南上海运动休闲新地标

□记者 陈祈

金秋十月,位于奉贤区的海湾国家森林公园红叶漫漫、层林尽染。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帷幕,并将持续至12月14日。

此次活动以“红叶金秋 活力High湾”为主题,以节庆赛事为契机,活化原有的自然景观、生态资源,采用“运动竞技+文化旅游+户外休闲”的模式,注入健跑、亲子、骑游、美食、音乐等“基因”,进一步擦亮海湾镇“运动休闲特色小镇”名片,展现“最现代、最活力、最生态、最宜居”的海湾发展特质。

现场,2024上海海湾铁人

三项赛作为揭幕赛事,吸引了全国各地300余名铁人三项爱好者同场竞技,以赛事为窗口呈现海湾镇的自然生态禀赋和人文底蕴,为选手和游客带来一次具有海湾特色的难忘赛事体验。今年的铁人三项赛在原先的半程标铁组、骑跑组和游跑组赛制基础上,新增了骑行组赛制。

当日,“红叶漫漫音你而来”海湾红叶音乐会暨奉贤区高校好声音PK赛热力开场,随着咖啡美食市集、“红林寻你千百度”海湾最美推荐官海选路演大赛、“千里红叶潮起十里芦花追思芦苇荡故事大会”轮番上演,市民不仅可以体验更多丰富多彩的运动,还能在自然

风光中享受各类视听盛宴。

海湾镇还创新推出文旅地标打卡全攻略地图。据介绍,这一地图是为年轻人的探索欲量身定制的游玩神器,是海湾最美骑行路线的宝藏指南,让年轻人用骑行的方式认识海湾、了解海湾、爱上海湾。

据悉,“海湾有骑迹”骑行驿站是上海市第一家正式授牌的驿站,集能量补给、车辆服务、便民应急设施一应俱全,还有文化展示与交流推广区和300平方米草地空间供露营、交友、休憩,全方位满足骑行者的需求。

近年来,海湾镇依托优越的生态资源禀赋,不断擦亮“运动休闲特色小镇”名片,围绕



“年轻的城、年轻人的城”发展愿景,守正创新、开拓进取,以运动“流量”带动城市活力再“升级”,让户外运动成为更多人追求健康生活的选择,将海

湾镇打造成为南上海户外运动最佳目的地,为“南上海运动健康新城”和“体育强区、健康奉贤”建设增添新动能。

浦东高行织密网络安全“防护网”

□方思佳

为加强网络安全防护,提升全民网络安全意识,做好2024年国家网络安全宣传周上海地区活动。近期,浦东新区高行镇策划并组织了一系列网络安全周宣传主题活动,以“网络安全为人民,网络安全靠人民”为核心主题,通过“活动提意识、讲座防骗局、阵地强宣传、演练验实战”的融合模式,全方位、多层次地推进网络安全体系建设,构建清朗安全的网络空间,让网络安全理念深入人心。

前期预热坚实基础

发挥宣传阵地作用,高行镇组织镇域内村居,在电子屏滚动播放2024年网络安全宣传周海报,营造浓厚的宣传氛围;提前印发网络安全周宣传材料加强宣传效果;提前拟定开展活动讲座类型,力求达到为社区居民、学生、企业代表等多元化群体提供宝贵的网络安全知识和信息,以及提升大家对网络安全的重视程度和防范意识的效果。

多彩活动筑实防线

高行镇举办了一系列丰富多彩的宣传互动活动,通过互动和体验的方式,不断深化对网络安全认识。在高行镇万嘉广场开展网络安全小宣传员的趣

味活动,通过宣传摆摊位的方式,小小宣传员们随机抽取相关的网络安全问题及相关资料,走入商场、超市、马路,随机采访路人。路人对小朋友们的采访表现出极大的热情和耐心,认真地回答了他们的问题。此次活动不仅增强了幼儿的沟通能力和自信心,也在一定程度上提高了社会对网络安全的关注度。

高行镇荟书房开展“网络安全·与阅同行”讲座。通过书籍阅读、专家讲座、互动体验等多种形式,让参与者在享受阅读乐趣的同时,学习并掌握网络安全知识,守护好自己的财物安全。通过海报及宣传手册宣传以谨防网络诈骗,邀请网络安全专家,结合实际案例,详细讲解各类网络诈骗手法,并给出防范建议。后续,荟书房将建立网络安全知识库,供公众持续学习,定期举办网络安全主题沙龙,深化交流与合作,加强与公安、网信等部门的沟通协作,共同打击网络诈骗行为。

高行镇新时代文明实践分中心搭建网络安全阵地,举办网络安全展。展览主题包含2024年国家网络安全宣传周上海地区活动“网络安全+非遗”文创设计作品,蒋国兴大师工作室6位设计师创意作品展出、网络安全相关的法律法规和防范指南等。

组织开展网络安全实操演练,通过培训演练,建立对信息

安全的敏感意识和正确认识,掌握信息安全的基本概念、原则和惯例,了解信息安全管理概况,了解钓鱼邮件攻击的基本概念和原理,了解社交工程攻击的基本概念和原理,从而提升整体技术能力。

持续推广巩固生态

高行镇举办网络安全讲座,通过专业的指导和生动的案例分享,增强青少年的网络安全防范意识,增强自我保护能力,共同营造安全、健康的网络环境。积极谋划,依托高行文化中心及派出所等公共服务阵地,精心策划并组织网络安全的专题讲座。进警署、进校园,将手工制作与网络安全融合,不断提高网络安全教育水平。

为让反诈宣传进学校、进企业、进商圈、进社区、进家庭,高行镇通过“资源整合、平台融合、力量聚合”全力推进反诈分中心实体化运作,打造全民反诈新格局。迅速构建反诈工作“指挥室”,着力打造反诈劝阻“精准牌”,全面构建反诈宣传“新阵地”。

未来,高行镇将继续致力于提升网络安全意识,树立正确的网络安全观,坚决守牢网络安全底线,不断完善人防、机防、技防相结合的防范机制,紧密织牢网络安全防护网,为营造安全、稳定的网络环境筑牢坚实根基,筑牢网络安全防线。

稻田里观非遗之美

□青宣

日前,10余位国际友人来到青浦区朱家角镇林家村,参与“传承·共享——让世界看见青浦非遗之美”的中华传统文化主题活动。

在林家村田间,一个个非遗摊位和互动体验区域错落摆放,在秋日的午后带来了一场关于非遗的美好邂逅。

在“稻花香里说丰年,听取蛙声一片”的诗情画意中,国际友人们兴致勃勃地品尝了具有青浦非遗特色的涵大隆酱菜、赵家豆腐干、炙毛豆、稻草扎肉等美食;手捧一杯中草药制成的本草咖啡行走在江南水乡;饶有兴趣地与村民一同体验传统糍糕、阿婆茶等非遗民俗,沉浸式体验了一把上海的乡村生活。

创建于1886年的“涵大隆”酱园是朱家角镇不能错过的“百年老字号”;源于金泽的赵家豆腐干以其独特的工艺和配方闻名;练塘糕团是练塘地区的传统糕点,香糯可口,寓意吉祥;阿婆茶是金泽商榻地区沿袭已久的民间习俗,当地的农家人习惯边喝茶边拉家常。

还有来自青浦区中医医院的“竿山何氏”中医传承人向外籍朋友讲解中医知识,体验望闻问切中医诊断和中药香囊制作,感受“竿山何氏中医”传承近千年仍历久弥新的旺盛生命力。

国际友人们还兴致勃勃地学习了八段锦和水印版画,他们与当地居民互动交流,了解这些

非遗项目背后的文化内涵,沉浸在浓郁的中国传统文化氛围中。

在青浦非遗市集上,国际友人们还参观了青浦的非遗宝藏——非遗土布文创展。文创展展示了青浦非遗土布制品,如服饰、玩偶、布袋、钥匙扣、桌垫、杯垫等,让国际友人赞叹不已,并体验了土布染织技艺,制作了传统土布香囊,一枚枚做工精巧的香囊串联起了青浦人民和外籍友人的友好交流和情谊。

夜幕降临,吴歌(青浦田山歌)旋律悠扬,回荡在田间,一桌具有青浦特色的乡村家宴瞬间征服了国际友人的味蕾。

“这是一次终生难忘的经历,我们遇到了来自世界各地的朋友,学习了不少中国传统文化,这些活动让人印象深刻,中医体验非常神奇,糍糕简直太好吃了!”来自加拿大的Jorgina Tejera开心地说道。来自白俄罗斯的Talchuk Hanna表示,她来上海仅仅几个月,但是青浦让她有了家的归属感。“在大多数人的印象里,上海是一个只有高楼大厦的地方,但是这里也有传统的一面,比如这些非遗文化,我特别喜欢这种传统文化,这也是我特别喜欢青浦和林家村的原因。”

有“上海之源”之称的青浦,历史悠久,人文荟萃,拥有丰富的非物质文化遗产。此次活动于进博会前夕举办,希望以此让世界看见青浦非遗之美,向海外友人推介青浦的传统文化,期待更多的外国友人走进青浦、感受青浦、爱上青浦。