

新春佳节过后去哪里品玩初春第一香?

上海梅花节即日起在奉贤举行

新春佳节过后去哪里品玩初春第一香? 即日起至3月24日,“东方美谷”第六届上海梅花节在上海奉贤海湾国家森林公园举办,今年梅花节在2000亩梅园、126个品种、40000株梅花的基础上,为市民游客打造了三条赏梅路线,让市民尽情赏游新年第一花。

青年报记者 周胜洁



奉贤为市民游客打造了三条赏梅路线。

奉贤新闻办供图

上海奉贤海湾国家森林公园拥有华东最大梅园,此次打造的三条赏梅路线分别是东部早花蜡梅外景区、西部中花梅花花海区、中部晚花梅花观赏区。“双梅展”室外景点将在东部早花蜡梅外景区开放,游客可领略到全国各地梅园的绰约风姿。而在中花和晚花区,游客可漫步于花海中的亭台楼阁、小桥驿道。

梅花节期间,主办方还推出了“梅之雅”梅花摄影大赛、书画笔会。

参赛者围绕梅花节的主题,以森林公园内的梅花、梅树、梅桩、赏梅人为主要拍摄对象进行构思和拍摄,用镜头定格梅花绽放的瞬间,抑或是以素纸黄绢、丹青墨书,用笔墨颜料展现秀丽端庄的梅花、古干虬枝的梅桩和壮观的梅园景象。

3月10日、3月16日将举办“梅之乐”文艺演出。大气磅礴的鼓声、翩若惊鸿的舞蹈、宛转悠扬的歌声、婀娜多姿的旗袍将传递中华文化,问

候海湾的春天。同时“梅之美”东方美谷时尚周系列活动,东方美谷形象大使&少儿未来之星选拔大赛也将在16日举行。

就在3月23日,梅花节还将举行“梅之爱”健康徒步活动。5公里的行程能让参赛者尽情欣赏美景、感受新年新气象。主办方表示,此活动意在营造大众休闲娱乐,回归自然的氛围,倡导热爱自然、热爱生命、保护生态环境的理念,为构建和谐社会发挥积极作用。

■你可能感兴趣的

今年元宵节
“十五的月亮十五圆”

热闹非凡的元宵节即将到来,这是农历新年的第一个月圆之夜,吃元宵,看花灯,赏圆月“一个都不能少”。天文专家表示,今年元宵月依然是“十五的月亮十五圆”,已连续三年(2017年、2018年和2019年)如此。到了2020年,这一“纪录”将被打破,这一年的元宵月是“十五的月亮十六圆”。

天文教育专家、天津市天文学会理事赵之珩介绍,月亮圆缺变化一周为一个“朔望月”,周期是29.5天,这个月中月亮最圆(即满月)的那天称“望日”。

只有当月亮与太阳的经度相差180度时,从地球上看来,月亮与太阳处在正好相对位置的时刻,才能看到圆月。但是,月亮围绕地球运行的轨道是一个椭圆,最近时有36万千米,最远时有40万千米,由于万有引力的关系,近时走得快一些,远时走得慢一些。由于月亮转动的“步伐”有快有慢,因此每个月“望”的时间也有差异,农历十四、十五、十六和十七都有可能,其中,以十五、十六这两种情况居多。

既然元宵月是“十五圆”,那么,什么时候赏月最佳呢?“只要天气晴朗,可以选择在18时30分以后,此时的月亮已经珠圆玉润,皎洁明亮,分外迷人了。”赵之珩说。

据新华社电

黄浦区出台“保护海派特色小店方案”

青年报记者 郭颖

本报讯 一篇名为《抢救上海小店》的文章日前在朋友圈刷屏,成为今年上海两会代表委员热议的话题。青年报记者昨天获悉,黄浦区已经出台了“保护海派特色小店的实施方案”,拟对区域内小店进行系统排摸、弄清底数,排定区海派特色小店名单,并召开相关企业、专家座谈会,就特色小店发展情况、存在问题及对策建议听取各方意见。

据悉,黄浦区是上海历史最悠久的城区,既有南京路、淮海路等集聚着大型商业体的主街,也有分布在主街周围的后街支马路,一批富有海派韵味的小店蔓延生长。近年来,由于房租高企、外卖行业发展迅猛等原因,街边小店的生存空间愈发窄小。

该方案将海派特色小店分为四类:服务周边居民的民生特色小店;满足居民日常生活需要的便民生活类摊点;独具上海情怀的海派特色小店;具有一定品牌影响力的特色小店。针对四类特色小店,采取不同的

保护措施:针对民生特色小店,对没有扰民、环保、邻避问题的业态,可与菜市场、大卖场建设相结合,打造邻里生活中心;针对便民生活类摊点,重点做好布点规划,进一步提升便利度和服务质量;针对海派特色小店,引导向区内特色街区转移,倡导特色街区作为特色小店的孵化地,谋求街店共生发展,从而进一步扩大街区影响力,如餐饮类的特色小店向云南路美食街集聚,文化类的特色小店向绍兴路文化特色街集聚等;针对品牌特色小店,引导有一定客群规模的品牌小店向主要商街的支马路转移,与市、区级商圈建设相结合,做厚“后街经济”。

方案提出,充分发挥社会在街区管理中的自治作用,鼓励特色街区设立商家协会,由商家协会对入驻街区设置准入门槛,制定负面清单,建立完善相应评估机制。同时,政府也不能缺位。方案提出,政府要做好统筹协调工作,将保护特色小店工作切实纳入到区商业规划中去,做到与商业规划、品牌(老字号)规划同步规划、

同步扶持。

青年报记者获悉,黄浦区很早就认识到特色小店对于主街商业具有重要的补充与辅助作用,在去年制定的黄浦区“打响上海购物品牌三年行动计划”中,为特色小店在黄浦区的发展勾勒了蓝图:打造一批各具特色的商业街区,包括海派风情体验地、主题文化地标、国际美食潮流汇聚地。

据介绍,打造海派风情体验地,将以思南公馆洋房建筑、田子坊里坊风貌为承载,提炼街区气质,集聚特色文化创意品牌,引领街区时尚消费、休闲消费、文化消费风潮;打造主题文化地标,依托福州路文化用品街、金陵东路音乐文化街等已具深厚文化底蕴的街区氛围,进一步提升街区开放度和商业品质,使其成为沉淀文化经典,领略上海人文传承与内涵的窗口;打造国际美食潮流汇聚地,以云南路、湖滨路为代表,以差异化、场景化、个性化为发展方向,打造上海特色老牌美食荟萃、国际潮流餐饮交相辉映的美食殿堂。

边工作边运动有助提升专注力和记忆力

为员工健康考虑,一些机构在办公室引入站立办公设备。加拿大一项最新研究显示,如果让员工边使用电脑边骑动感单车或是用跑步机锻炼,不仅有助他们燃脂和提高创造力,还有助提升专注力和短期记忆

力、减少无聊感。

蒙特利尔大学研究人员回顾先前12项相关研究后得出上述结论。研究人员在《英国医学杂志:职业与环境医学》发表论文,认定与单纯站立工作相比,设置动感单车或跑步机的工位能

形成“短期强身健体效果”,产生更好的健康结果,如降血压、缓解压力。

研究人员还发现,边使用跑步机边用电脑会降低打字速度,骑动感单车却不会对使用电脑产生影响。

据新华社电

压力太大?
试试心想恋人

压力大怎么办?美国研究人员建议,不妨心中想想自己喜欢的人,或许有助控制血压。

亚利桑那大学研究人员招募102名恋爱中的大学生志愿者,让每人把一只脚在3.3至4.4摄氏度的冷水中浸泡大约1分钟。研究人员把志愿者随机分为三组,第一组泡脚时身旁安静地坐着恋人,第二组按要求心中想着恋人;第三组回想日常一天的经历。研究人员测量所有人泡脚前、泡脚时和泡脚后的血压、心率和心率变异性。

人体在冷水刺激下血管会收缩,进而血压暂时上升,心率加快。不过,这项研究所获结果显示,前两组志愿者血压低于第三组,且对恋爱关系满意度更高,血压控制得更好。同时,三组志愿者心率和心率变异性没有明显差别。

研究人员在美国最新一期《心理生理学》双月刊刊载的论文中写道,心有所爱之所以可能有益健康,一个原因是这种亲密关系能让人更好地应对日常压力,降低包括动态血压变化和心率变异性在内的心血管反应性。“无论是工作、考试还是做手术,控制血压应激反应程度会让我们受益”。

研究人员说,打算下一步将研究对象扩展至更多年龄群、更大规模。如果研究结果一致,他们可能创新治疗方法,帮助人们应对日常精神压力。

据新华社电