

在金山躺平不如“躺营” 室内也能体验露营氛围

秋天正在徐徐赶来的路上,在家躺平不如来漕泾镇水库村“躺营”,这里将“Outdoor”变成“Indoor”,感受美式室内露营。

路上漕泾郊野公园游客中心二楼的台阶,上一秒还身处充满都市气息的咖啡馆,下一秒就是另一番景象——便携露营桌、折叠椅错落有致地摆放在被绿植精心装点的砂石地上,舒缓的音乐在耳畔回荡,氛围灯,串灯星星点点将露营气氛拉满。

场地主打酒馆设计,采用最近爆火的美式露营风,同时打造了网红打卡属性的新式门头,方便游客记录下美好时刻。打开一盏温暖的露营灯,泡一壶热茶和各种小零食,一切似乎都变得生机勃勃。仿佛可以将户外的新鲜空气和盎然绿意带入到室内,足不出户也可静享慵懒惬意的“野趣时光”。

场所内一个个白色的独立帐篷能给“社恐人士”提供最私密的空间,



在帐篷里看剧、听音乐、吃零食,安全感满满。

串灯、壁灯、小吊灯随意点缀着,暖黄灯光点亮了场景,温暖又浪漫。当下正火热的室内露营,融入了饮品、咖啡、蛋糕、亮灯后瞬间有了小

酒吧的感觉……

“其实并非人人都有时间遁入山林享受自然的美好,室内露营能让身处城市中的市民也感受到简单的露营乐趣。”上海滨水旅游发展有限公司总经理殷杰介绍。户外露营易受



天气影响,一旦天空不作美,美好的露营可能就“泡汤”了。越来越多的人既享受帐篷和星空,又不用考虑天气因素,正是这样的需求催生了室内露营这一消费新场景。

露营正逐渐成为时下年轻人,特

别是“90后”“00后”的休闲方式之一,室内露营作为露营衍生的新场景,涵盖了生活、玩乐、探索和社交等多种需求。

记者 戚静伟 唐屹超
见习记者 原晨瑜

村卫生室升级,“家门口”看病放心又舒心

近日,金山区张堰镇鲁堰村卫生室完成了标准化改造,村民的就医环境和就诊体验得到了显著提升。

上午,陆陆续续有村民前来鲁堰村卫生室就医。家住附近的韩阿婆先量了血压,然后配了一些日常的药物。“来这里看病很方便,环境很好,很干净,药的种类多,配药也快。”

老年人去镇上配药不是很方便,他们大多都会选择在家门口的村卫生室配药,但由于年代久远、设施陈旧,原本的鲁堰村卫生室渐渐不能满足村民的就医需求,再加上张堰镇最大的农民集中居住点就在鲁堰村,村卫生室的改造势在必行。

今年上半年,张堰镇启动了鲁堰村卫生室的标准化改造项目。经过改造,鲁堰村卫生室扩大了约50平方米,新增了公共卫生间和全新的诊疗室。



如今,不仅药品更齐全,能够满足常见病、多发病的初步诊断和基本公共卫生服务需求,村民还能在这里享受优质的中医诊疗服务。

张堰镇社区卫生服务中心医生俞煜介绍:“我们这里的药品配备了158种。中医康复方面,增加了电针、红外线等设备,接下来还会配备心电图等仪器。家庭医生每周四会

为村民提供代配药、测血糖、测血压服务。”

目前,张堰镇已完成3家村级卫生室的标准化建设,接下来还将继续推进村级卫生室的改造工作,切实提升老百姓的获得感与满意度。

记者 项竹彦 王佩勇
通讯员 高凌

流感高发季,疫苗接种需求大幅增加

进入处暑节气,温度逐渐下降,但到了流感的高发季,连日来,金山各级医院接诊流感患者增加不少,流感疫苗接种需求大幅增加。区疾控中心表示,接种流感疫苗是预防流感的最有效手段,易感或特殊人群应积极接种疫苗,预防流感发生。

在朱泾镇社区卫生服务中心预防接种门诊,已经有不少家长带着孩子前来接种疫苗。家住附近的陈女士就是其中一位,她带着今年刚上初三的孩子接种了流感疫苗。她表示,现在是流感高发季,

她希望能通过接种疫苗保护孩子的健康,不耽误学业。

据了解,流感区别于感冒,其传染性更强,全身酸痛、乏力等症状更为明显,同时也可能合并中耳炎、肺炎等并发症。为了预防流感,社区医院这段时间儿童、老人的疫苗接种咨询及需求增加,预计高峰时期每天接种量将达到100人次左右。专家也表示,及时接种疫苗可有效预防流感,如果已处于流感的流行期,只要还没感染流感病毒,尽快接种流感疫苗仍能达到一定的预防效果。

据悉,人体对接种疫苗后获得的免疫力会随时间推移,与年龄、身体状况和疫苗抗原有关,流感疫苗的保护作用可维持6到8个月,对当季有保护作用。为满足市民及时接种流感疫苗的需求,目前金山多家社区卫生服务中心都采购了儿童和成人疫苗,可为6月龄以上儿童和成人提供流感疫苗接种服务,有接种需求的市民可电话咨询所在社区接种门诊。

记者 朱磊 熊雪寒 张悦
通讯员 姚佳玲

糟卤鸡爪,老枫泾人的“最爱”

处暑已过,但暑气未消,金山人的餐桌上依然摆放着各种美味的糟货。不管是糟毛豆还是糟鸡爪,冰镇以后再拿出,吃起来清清爽爽,鲜美中带着黄酒香,让人忍不住大口快嚼。

家住枫泾镇团新村的沈文英做起了糟卤鸡爪。她一边清洗鸡爪,一边讲起了老枫泾人吃糟卤的由来:“以前,我们用糟卤做菜只是为了保存食物。天气炎热,像鸡爪这种蛋白质高的食物很容易变质。每年我们家都会制作一些糟货,既解腻又清爽。”

虽然制作糟卤鸡爪并不难,但要想做得好吃,沈文英有着自己的“秘方”。先将鸡爪仔细清洗,用剪刀剪去指甲,再用刀剁成小块以便更好地入味。“给鸡爪焯水的时候,我会加上一些自家种的朝天椒,去腥的同时还

能让鸡爪带点鲜辣味。”

沈文英介绍,老枫泾人爱喝黄酒,所以在糟卤的选择上,鼎丰牌的香糟卤无疑最搭枫泾人的口味,用它卤过的鸡爪,吃起来味道鲜美,还有浓郁的黄酒香。

将焯熟过的鸡爪,用冰水冷却后放入卤汁中,盖上保鲜膜后冷藏12小时,当糟卤香充分融进鸡爪时就大功告成了。

揭开保鲜膜,浓郁的糟卤香气扑鼻而来。卤汁渗透到了鸡爪的每一寸肉里。细细品味,糟卤的咸香与黄酒的醇香在口中交织,宛如一场美妙的味觉交响乐。沈文英的好友赞道:“文英制作的糟卤鸡爪真的是一绝,入味又清爽,让人吃了欲罢不能。”

通讯员 黄欣辰



(上接第3版)

附件1

区属供排水企业服务区域居民用户现行水价

单位:元/立方米

居民用户	用户分类		供水价格	污水处理费	综合水价
	第一阶梯	0—220(含)			
	第二阶梯	220—300(含)	1.92	1.7	3.45
	第三阶梯	300以上	3.3		4.83
			4.3		5.83

附件2

区属供排水企业服务区域居民用户调价后水价

单位:元/立方米

居民用户	用户分类		供水价格	污水处理费	综合水价
	第一阶梯	0—220(含)			
	第二阶梯	220—300(含)	2.25	2	4.05
	第三阶梯	300以上	4		5.8
			6.99		8.79

周末降水分散 出门注意带伞

8月26—27日,副热带高压东退,受海上偏东气流影响,气温下降至30—31℃,以多云为主,降水较为分散,

出门注意携带雨具。8月28日—30日受冷空气影响,有一次较为明显的降雨过程,最高气温可能跌至2字头。



天气