

# 感受“峭壁上的芭蕾”

## ——探访“云间粮仓”5+Rock攀岩馆



市民在位于“云间粮仓”的5+Rock攀岩馆体验攀岩运动。

记者 宋崇 摄

□记者 宋崇

以往很多人只是听说过攀岩运动,并没有亲身体验过,不过自从2016年攀岩运动被国际奥委会确认为奥运会正式比赛项目,并在去年的东京奥运会上亮相之后,越来越多的人开始关注并喜欢上了这项运动。在近期被评为上海首批都市运动中心的“云间粮仓”创意园内,就有一家很专业的攀岩馆——5+Rock攀岩馆。在这家场馆,市民可以感受攀岩运动的魅力。

### 攀岩运动好处多多

攀岩是一项在岩壁上进行向上攀爬的运动项目,要求人们在各种高度及不同角度的岩壁上,连续完成转身、引体向上、腾挪甚至跳跃等惊险动作,这项运动集健身、娱乐、竞技于一身,被称为“峭壁上的芭蕾”。5+Rock攀岩馆是一家集难度攀岩、速度攀岩以及攀岩的综合性攀岩馆,整体岩壁面积近600平方米,所用器材设备均有CE(欧盟认证)以及UIAA(国际攀岩联合会)认证,教练均持

证上岗。

陈洋是一名户外运动爱好者,闲暇时经常和朋友们一起户外徒步、爬山,早就想尝试一下攀岩运动的他,前不久听说“云间粮仓”里有家攀岩馆,赶紧趁着休息日来这里体验攀岩的乐趣。“我今天是第一次来,之前对这项运动也是充满了好奇,刚才体验了几次,发现这项运动很有趣,而且我感觉这项运动的一大魅力在于它可以让我们走出自己的‘舒适区’,去挑战自我,而且还要非常专注,总的来说这项运动很有挑战性。”陈洋向记者介绍道。

“攀岩运动可以锻炼肌肉力量、平衡性、柔韧性、协调性等,对性格培养也很有好处。”5+Rock攀岩馆的负责人陈登也向记者介绍了攀岩运动的好处。

### 线路赛道设计专业

在攀岩运动中,“线路的选择”至关重要,好的场馆会拥有设计非常专业且丰富的线路,从易到难,适合各种水平的人群。记者注意到,在5+Rock攀岩馆的岩壁上,排布着五颜六色的岩点,乍一看杂乱无章,但负责人介绍,这些岩点可不是随意排布的,而是经过国家级定线员精心设计的,一种颜色的岩点就代表了一条线路,分别对应着不同的难度。在岩壁的一侧贴着一张“攀石难度表”,从最简单的V0难度到最难的V7难度,都用不同颜色的贴纸进行了标注,再把相应难度的贴纸贴到不同颜色的岩点旁,练习者可以对应选择适合自己当前

水平的线路进行攀登。

这家场馆的外墙上还有多条高度颇高的线路,其中一条速度赛道吸引了记者的注意。这是一条由红色的四角形岩点组成的攀岩线路,它有一个专有名字,叫做“国际标准速度道”,这条赛道上,岩点之间的距离、岩点形状、设置角度等都按照国际大赛标准设置,高度为15米。对于攀岩新手来说,这样的赛道,可能需要训练半年左右的时间,才能成功登顶。

### 攀岩运动愈发受青睐

东京奥运会时,攀岩运动向全世界展现了它的魅力,大众对攀岩运动的喜爱度也逐渐提升。“目前攀岩运动在我国正迎来高速发展期,以上海来说,大概2016年之前,上海只有不到10家攀岩馆,到今年已经差不多有五六十家了。”陈登介绍。

值得一提的是,上海攀岩运动的竞技水平在全国名列前茅,在去年举行的全运会上,上海运动员勇夺攀岩U16组别的男子冠军和女子亚军。

攀岩运动的入门门槛并不高,基础装备安全带和攀岩鞋几百元就可以买到,但需要注意的是,不论是学习还是体验攀岩,都要选择有资质的正规场馆来进行。“要看场馆是否有体育总局颁发的高危性体育项目经营许可证,和第三方出具的岩壁安全检验报告,还要看一下教练的资质,这样才能确保安全体验这项运动。”陈登介绍。

## 执法人员助其避险 盲人险碰作业车辆

本报讯(记者 李爽)“没想到垃圾清运车离我那么近,幸亏你及时帮我脱险,真的谢谢你!”2月21日,一名盲人老伯拉着顾彦翔的手连声道谢。

顾彦翔是岳阳街道综合行政执法队的一名队员,当天,在一次街面巡查过程中,他发现一名身穿红色外套的盲人老伯正拄着盲杖,在乐都路的盲道上缓慢行走。同一时刻,一辆垃圾清运车正在距离老人不到一米的人行道上作业,一旁还有叉车频繁进出。危险!顾彦翔立即上前拉住盲人的手,将其带离了危险区域。

经过顾彦翔的一番解释,盲人老伯弄清楚了事情的来龙去脉,连声称谢。目送盲人老伯离开后,顾彦翔立即联系清运单位派专人来看护现场,保障行人通行安全。

“当时的反应是下意识的,其实就是举手之劳。”顾彦翔表示,通过这件事情,除了传递爱心和文明以外,他更加深刻地意识到精细化管理的重要性,作为一名综合行政执法队员,在日常执法过程中,要更加重视细枝末节的优化与改善,增强群众的安全感。

## 旧厂养鸡扰民 执法队员劝阻

本报讯(记者 梁锋)与居民区一墙之隔的废弃厂房里,有人擅自养殖家禽,让社区居民十分困扰。市民致电12345反映后,中山街道综合行政执法队及时处置。目前,饲养人已自行处理其饲养的家禽。

中山街道综合行政执法队执法人员接到反映后,立即赶往此处位于方塔北路的废弃厂房。经过现场勘查,队员们发现,在该厂区靠近居民区围墙一侧,圈养着9只鸡,但现场没有找到饲养人。后经走访,终于找到了饲养人。原来,饲养人是厂区隔壁一家超市的员工,这些鸡是他在春节期间养的。他表示,原以为把鸡养在废弃厂区内不会影响环境,没想到还是影响了附近居民。执法队员当场告知其行为已违法。对此,饲养人表示愿意配合整改,但希望执法队员能给予时间处理。第二天下午,执法队员到现场复查发现,饲养的家禽已经不见。



## 脑洞大开创意满满 手绘板鞋时尚连连

本报讯(记者 高雨 通讯员 沈心怡 摄影)在鞋面上画上自己喜爱的图案,让每一双鞋成为独一无二的艺术品。2月25日下午,“国潮经典、创意无限”板鞋时尚创作活动在小昆山镇社区文化活动中心举行(见上图)。

活动现场,老师通过讲解向大家介绍在鞋面上作画的技巧:首先用铅

笔在布鞋上画草稿,要注意图案的整体布局;然后在鞋面上勾出细细的轮廓,定下线稿,再用防水纺织笔或丙烯颜料上色,也可以用喷绘的方式大面积上色。“上色的时候要注意,色彩没有干的时候,小心碰到鞋面,造成画面的脏乱。”作画过程中,老师提醒大家。

记者在现场看到,有的居民画了五

角星、老虎、兔子等图案,有的居民画了大面积撞色的色块,显得非常时尚,还有的将家人的卡通形象画在了鞋面上。绘画完成后,大家将鞋子放在阴凉处,待自然风干或使用电风吹干后,作品便大功告成了。“自己动手画的鞋面比印刷品更具欣赏价值,因为这些图案都是自己喜欢的。”现场一名居民说道。

## 自诩炒股“大师兄” 实为诈骗立人设 男子被判刑并处罚金

本报讯(记者 陈菲茜 通讯员 顾承晓)自称炒股“大师兄”,拥有千万资产股海“淘金”,却隔三差五伸手向读者要钱,被要求还钱时索性玩起失联。近日,经法院判决,翟某被判处有期徒刑三年二个月,并处罚金五千元。

犯罪嫌疑人翟某炒股多年,自认为对股市颇有研究,便在社交网络上以“大师兄”自居。2020年,他创办了一个名为“大师兄自留地”的公众号并撰写了多篇炒股心得。一名25岁的女性小晴(化名)因想在股市里扭亏为盈,成了翟某的忠实读者。她经常对翟某的文章进行打赏,一来二去,两人逐渐熟悉并互相添加微信好友。聊天过程中,翟

某吹嘘自己在股市摸爬滚打多年,声称从十万元本金做到上千万元,部分股票个人持股排名第一,还一度进军虚拟货币领域,赚得盆满钵满。听闻这段“传奇经历”,小晴对这名“炒股大师”更为佩服,请求对方指点迷津。

面对求知若渴的小晴,翟某顺水推舟当起了私人老师。借助不错的市场行情,一段时间后,小晴的股票有了起色,对翟某也更加信任。就在这时,翟某开始频繁向小晴伸手要钱,“打牌不方便问家里人要钱”的借口以外,多数时候他都不谈缘由直接讨要钱财。而为了安抚小晴,他还进一步“画饼”,声称还能助她赚200万元。2020年6月至

9月,小晴一共给翟某转账23万余元。

随着翟某“名借实要”的次数越来越多,以及股票多次亏损,两人的关系出现了裂痕。2020年末,损失惨重的小晴多次向翟某讨要借款,而翟某却一再借故推脱。直到某一天,小晴突然发现自己已被对方拉黑,这才报了警。

翟某到案后,承认自己并非“炒股大师”,只是一个收入微薄想要炒股发家的炒股爱好者,在骗得钱款后,他将钱都用于弥补炒股亏空和偿还债务。因其行为涉嫌诈骗罪,松江区人民检察院依法对翟某提起公诉。近日,翟某被判处有期徒刑三年二个月,并处罚金五千元。

本报讯(记者 李谆谆 通讯员 何辉)餐饮单位的餐厨垃圾申报进“档案”,是餐厨垃圾规范管理的一部分。近日,新桥镇综合行政执法队对新南街沿街餐饮单位餐厨垃圾、废弃油脂开展专项检查,并对逾期未申报餐厨垃圾的违法行为予以处罚并责令整改。

此次专项检查主要检查餐饮单位废弃油脂收集器使用情况、台账登记情况等。经检查发现,其中有一家餐饮单位未向相关部门办理餐厨垃圾申报手续。执法队员当即询问负责人,对方表示因每天的餐厨垃圾产生很少,故未申报。秉承“谁执法、谁普法”的原则,执法队员当场对其开展普法教育并开具《责令改正通知书》,责令其限期改正。

次日,执法队员前往该餐饮单位开展复查,发现其仍未申报,执法队员再次进行普法教育,告知其行为已违反《上海市餐厨垃圾处理管理办法》第七条,并表示办理餐厨垃圾申报手续是餐饮单位的义务,餐厨垃圾产生量少不应成为其逃避义务的理由。依据《上海市餐厨垃圾处理管理办法》第二十二第一款第(一)项“逾期不改正的,处以100元以上1000元以下的罚款”的规定,执法队员结合案件案情以及当事人的态度,对其处以100元罚款。当事人在二次普法教育后承认了错误,表示会立即整改,今后一定合法、合规经营。

“处罚不是目的,规范才是根本。”新桥镇综合行政执法队相关负责人表示,将继续加强对餐厨垃圾、废弃油脂的监督力度,同时强化宣传教育,形成长效机制,做到管理有方案、执法有目标、整治有效果,为食品安全和市民健康提供强有力的保障。

◀ 上接第一版

## 三大“主阵地”绘就新城新图景

“这个LED屏面积约为120平方米,可根据拍摄需求扩展到2000平方米,拥有实时渲染、实时合成、灯光实时模拟等全球先进技术,不但能缩短后期制作、剪辑的过程,还能缩短影视周期,真正实现拍摄、后期一体化。”华策长三角国际影视中心项目董事、运营公司总经理郗岳介绍,两个2000平方米大的LED虚拟影棚预计于今年4月交付使用。此外,华策还计划在松江新城南部区域建设高职院校项目,重点培养满足影视产业科技化、工业化需求的技能型人才,在产学研一体化、影视实训基地建设等多方面展开探索,争取明年9月实现招生。

### 历史文化迸发新生

在新城建设快速推进的同时,如何处理好与老城保护之间的关系?永丰街道给出了清晰而科学的建设路径。

仓城曾是明清两代松江府最大的漕粮仓储地和漕运始发地,沿市河而建的宅第、商铺鳞次栉比。至今,老街上的历史建筑集中成片且保护良好,被市政府划定为仓城历史文化风貌区。近年来,永丰街道以“留改拆并举”的原则完成了32处仓城历史文化风貌区文保点的修缮。随着传习非物质文化遗产的杜氏雕花楼、传承老松江情怀的松江布展示馆、传播松江米文化的张氏米行,以及跨塘乘月书苑、东八文物保护与修复展示馆、陆军戏剧教育馆等场馆相继开放,一栋栋诉说着松江本土文化的老宅,正连点成线、连线成片地形成一个充满江南水韵的历史文化风貌区。今年,街道还将修缮2处优秀历史建筑、5处保留建筑,对外开放江南曲圣纪念馆和张照艺术馆2处展馆。

“我们要将仓城历史文化风貌区打造成一处以文物保护和文化传承为重点的文脉传承展示区,以公共配套和基础设施提升为重点的城市更新示范区,以导入非遗、影视体验业态为重点的文化旅游体验区。”永丰街道老城办负责人、仓城开发建设有限公司总经理包飞虹说,聚焦“一桥一路一街”,将继续坚持保护保留建筑的理念,更大力度地引进戏曲、书画、名人等展馆,打造具有“上海之根、文化之源”特色的人文松江新地标。

◀ 上接第一版

## 松江区稳增长工作调度会召开

开展面向企业的精准服务,同时推动税收工作高效有序征管,避免出现“跑冒滴漏”情况发生。做到点面结合、多措并举,不断优化服务业发展环境,努力提升全区服务业发展水平。要加快推动存量土地的二次开发工作,抓紧实施相关举措并进行动态调整,促进本区存量产业用地实现高质量转型发展。要加强区内统筹推进、协调发展,避免出现无序竞争,造成资源配置浪费。形成“心往一处想、劲往一处使”的良好风气,凝聚起团结奋战的强大合力。要创新工作方法,提升工作效率,增强工作实效。根据目标形成工作体系,注重系统集成,实现条块联动高效协同,专业招商、全员服务,全力以赴完成目标任务。

区委常委、副区长王玮华出席,区委常委、副区长周诚部署相关工作,副区长朱明林、顾洁燕、刘福升、陈容,区二级巡视员孙伟参加。区税务局、财政局、经委分别作情况汇报,各街镇、经开区以及相关区属国有企业作表态发言。