

集“赏、购、逛、品”于一体的文旅融合新体验

大宁公园古风游园会带你体验国风美学



记者 罗欣悦

本报讯 行过匆匆夏至，蝉鸣又催芙蓉开。此时的静安，不仅有燕语莺啼，还有“接天莲叶无穷碧”。6月1日，静安大宁公园“宁心赏荷，古风如梦”主题古风游园会如约开幕。

据介绍，大宁公园从2018年起尝试种植荷花，目前，种植规模已超1万平方米，主要为“金色年华”“井冈山”等品种，以红白相间、重瓣黄色、重瓣红色为主，主要集中在五环岛区域。

眼下，铺满池塘，挤挤挨挨的莲叶“缝”成了公园的裙摆，吐露着夏日气息。据公园预测，公园内的荷花将于6月5日前后迎来初放。届时，将迎来“接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红”的盛景。

在古风游园会现场，市民朋友们可漫步在此，享受浪漫古诗词灯光街的魅力；亦是流淌在小朋友的笔尖合力绘成的那幅荷花长卷。大宁公园本

次古风游园会以国风为载体，以民俗、民游为切入点，将荷文化与亲子市集、文创好物、传统国风等元素进行跨界融合，打造包含亲子市集、元宇宙探索游戏、长卷绘画等活动在内的游园主题空间，在大胆尝试“大宁公园+”理念的同时，邀请市民“沉浸式”感受大宁公园功能的“最美荷塘”，开启夏日游园新篇章。

“六月初恰逢‘六一’，且与端午相近，大宁公园选择在‘双节’期间举办此次游园会，就是为了宣传传统文化、讲好中国故事，通过让‘荷’文化与现代创意结合的无限可能，开发出社交属性的节庆活动和场景。期待可以为市民朋友打造专属大宁的‘荷塘印象’，让大家在品味自然、感受亲子游玩、古韵美感的同时，拥有‘赏、购、逛、品’于一体的文旅融合新体验。”大宁公园方面表示。

近年来，大宁公园以不断增进民生福祉，提高人民生活品质为核心，已



成为“郁金香花展”“静安半程马拉松”等静安区重大文旅品牌活动的首选地。下一步，大宁公园将结合景观、花期和节庆，通过深化打造大宁公园特色主题游园会，进一步提升品牌效应，吸引更多游客来大宁公园休闲娱乐、旅游观光，充分发挥大宁公园的流量

优势，产生不断外溢的城市后花园效应、会客厅效应，推动“公园+”等赏游业态推陈出新，助力大宁区域市场和产业高质量发展。

除了亲子市集、元宇宙探索游戏、长卷绘画等活动之外，接下来，还有多项精彩活动一一呈现。



荷花立叶阶段:6月3日至6月4日
主题:亭亭玉立,荷韵悠悠

活动内容:
“用镜头捕捉初夏”摄影展览:展示线上征集的与荷花相关的摄影作品,让市民感受摄影艺术的魅力。
“瞭察未来”AI健康检测:利用全球领先的视网膜人工智能检测系统进行眼底健康检查,评估心脑血管健康风险。

荷花初放阶段:6月5日至6月6日
主题:循梦而行,菡萏初开

活动内容:
养生义诊:邀请医生专家进行义诊,为市民提供免费的咨询和治疗服务。
芒种节气科普:通过互动体验的方式,向市民普及芒种节气的相关知识。现场会布置科普卡片、展板或对稻谷、小麦等农作物进行实物展示教学。

荷花绽放阶段:6月7日至6月10日
主题:绮梦绽放,荷风雅集

活动内容:
菡萏市集:邀请非遗和文创商户参与雅集活动,通过非遗手工艺术品的互动、风味美食的品尝,让市民感悟非遗和文创技艺的魅力,留下美好的回忆。
“咏荷,飞花令”对诗送礼品:随机邀请市民对出与荷花相关的诗句,每场共3道诗词考验,限时5分钟时间进行答题,完全答对即可赢取精美的礼品。

公园开放时间:夏令时5:00—22:00(21:30后只出不进)

公园出入口:

北门:广中西路288号;南门:宜川路1068号(近本次活动入口)

新南门:运城路300号;西门:广中西路756号

东门:共和新路2440号(近地铁1号线)



60余种世界精酿品牌齐聚苏河湾

上海精酿啤酒节亮相上海苏河湾万象天地

记者 黄小清

本报讯 时隔一年,上海精酿啤酒节回归!这次,啤酒节来到了新锐上海国际化旅游目的地和市民喜爱的热点休闲地标——上海苏河湾万象天地。

5月31日至6月2日,60余种世界精酿品牌齐聚苏河湾。活动吸引了众多市民前来品尝体验顶级的精酿啤酒,流连于一处处热情愉悦的啤酒节场景中,留下苏河湾水岸“夜生活”的高光时刻。

结合去年的经验,主办方表示,今年的啤酒节受众除了“精酿啤酒爱好者”基本盘之外,还将继续吸引大量“泛酒类爱好者”“萌宠一族”“外国人社区”和“文艺爱好者”的加入,吸引更多的“破圈”消费者融入和感受啤酒的魅力。

本土+国际品牌携手登场

上海精酿啤酒节今年全面扩容:国产精酿品牌方面,从去年的“精选30家本土+国内”精酿品牌,扩充到今年的近50家。拾捌精酿、大九、道酿、行匠等国内知名一线精酿啤酒品牌的杰出代表悉数回归,而上海本土精酿啤酒代表品牌“明日酿造”则继续率领松间酿坊、奇逸等品牌主场作战。

此外,今年上海精酿啤酒节创纪录地引进10家左右国际啤酒品牌闪亮登场,各自带来颇具异域风情的拳



头产品亮相苏河湾。

引入中外啤酒品牌参加啤酒节的同时,本届啤酒节顺势推出了官方主题“新世界啤酒对抗旧世界啤酒”。这一概念来源于近几十年来的世界“精酿啤酒”新版图阵营对于传统

“旧世界”啤酒阵营的新老产品和理念的有力竞争,从而让全世界的啤酒爱好者们可以喝到创纪录多元的啤酒品种和口味。(一般认为,“旧世界”的代表,包括比利时、德国、荷兰等国;而“新世界”的代表,则有美国、新西兰、澳大利亚、中国等国。)

啤酒节组委会通过大型“新旧世界”啤酒地图装置、啤酒地图贴纸和大量现场的知识互动等形式,让现场消费者了解到当今世界的新老主流精酿啤酒的潮流变迁,寓教于乐,既能开怀畅饮,又能收获有趣的啤酒资讯。

啤酒的盛会 文化的盛宴

啤酒节期间,主办方推出精心制作的福袋等衍生品,组织多场线下酒类互动和游戏,丰富啤酒节的文化内涵。

在官方推出的福袋中,除了一些酒类爱好者喜闻乐见的纪念品外,主办方之一的“明日酿造”特别生产出一批当今风靡欧美的“酒花气泡水”

饮料,供消费者饮用和收藏。

此外,首次亮相的上海精酿啤酒地图和啤酒节打卡护照,也成为精酿啤酒爱好者的收藏首选。据统计,离啤酒节还有一周之际,限量制作的“啤酒节福袋”已经被抢购一空,足见今年官方周边产品的超强市场吸引力和后期的人气效应。

啤酒节期间,主办方之一的自媒体“爱喝酒的Allen”邀请参展的精酿啤酒厂牌主理人或主酿酒师登上舞台,为大家介绍品牌故事和最新佳作,并与场内消费者们互动、游戏,从而传播精酿啤酒文化。

本次活动由上海精酿啤酒协会、“明日酿造”和自媒体“爱喝酒的Allen”主办,上海苏河湾万象天地联合主办,上海金木奇文化传播有限公司承办。今年,啤酒节活动继续被纳入到“上海6.6夜生活节”的系列活动之中,以其特有的啤酒消费属性,当仁不让成为上海城市夜生活多彩形象的窗口性代表,展现出上海这个国际大都会应有的城市魅力。

“静”享健康

成年人如何保持眼健康?

记者 郁婷芳

在快节奏的现代生活中,许多职场人士常常忽视了自己的眼健康。长时间面对电脑屏幕、手机等电子产品,白领人群容易出现眼睛疲劳、干涩、视力模糊等问题。以下是一些有助于白领保持眼健康的建议:

- 1.遵循“20—20—20”规则:每工作20分钟,就远眺20英尺(约6米)远的地方,至少20秒钟。这有助于减轻眼睛的疲劳。
- 2.保持良好的用眼卫生:确保电脑屏幕的位置稍低于视线水平,距离大约为臂长。屏幕应该清洁,以减少眩光和反射。
- 3.调整屏幕亮度和对比度:使屏幕亮度与周围环境相适应,以减少眼睛疲劳。
- 4.使用抗蓝光眼镜:如果经常在电脑前工作,可以考虑使用抗蓝光眼镜,来减少屏幕对眼睛的伤害。
- 5.保持室内湿度:使用加湿器,尤其是在干燥的环境中,以减少眼睛干涩。
- 6.定期进行眼科检查:即使没有视力问题,也应该定期进行眼科检查,以监测眼睛健康状况。
- 7.适当休息和眼保健操:长时间工作后,让眼睛休息一下,并进行眼保健操,以减轻眼睛疲劳。
- 8.健康饮食:摄入富含抗氧化剂(如维生素C和E、锌、叶黄素和玉米黄质)的食物,这些营养素有助于保护眼睛。
- 9.避免长时间戴隐形眼镜:如果使用隐形眼镜,应避免长时间佩戴,尤其是在干燥或污染的环境中。
- 10.管理屏幕时间:尽量减少不必要的屏幕时间,尤其是在工作之外的时间。

随着年龄增长、眼功能退化,老年群体普遍存在视物模糊、眼睛干涩等情况;同时,数字时代的到来,中老年群体用眼场景不断增加、用眼频率上升,进一步加速了视觉问题的产生。老花眼、白内障、糖尿病视网膜病变……老年人的眼健康成为人们日益关注的问题。以下是一些有助于老年人保持眼健康的建议:

- 1.定期进行眼科检查:定期检查是预防眼病的关键。老年人应该至少每年进行一次全面的眼科检查,以便及早发现并治疗青光眼、白内障、黄斑变性等常见眼病。
- 2.控制慢性疾病:慢性疾病如高血压、糖尿病等可能会影响眼睛健康,控制这些疾病的病情有助于减少眼病的发生。
- 3.健康饮食:均衡的饮食对眼健康至关重要。老年人应该摄入富含抗氧化剂(如维生素C和E、锌、叶黄素和玉米黄质)的食物,这些营养素有助于保护眼睛免受氧化损伤。
- 4.避免吸烟和限制酒精摄入:吸烟和过量饮酒都与多种眼病的发生有关,因此,戒烟和适量饮酒对保护眼睛健康非常重要。
- 5.保护眼睛免受紫外线伤害:外出时应该佩戴具有紫外线防护功能的太阳镜,以减少紫外线对眼睛的伤害。
- 6.保持适当的室内照明:在阅读、写作或其他需要精细视力的活动时,应确保有足够的光线,以减少眼睛疲劳。
- 7.适当休息和眼保健操:长时间进行近距离活动(如阅读、使用电子设备等)后,应该让眼睛休息一下。此外,做眼保健操也有助于减轻眼睛疲劳。
- 8.管理药物副作用:某些药物可能会对视力产生副作用。在使用这些药物时,应遵循医生的指导,并定期进行眼科检查。
- 9.及时治疗眼部感染或炎症:如果出现眼部感染或炎症,应尽快就医治疗,以防止病情恶化。

资料:区卫生健康委、区疾控中心王丽蒙

