

在“阳光花房”享受闲暇时光

静安区花源里市民园艺中心(林长驿站)启用



■记者 蒋文婕

本报讯 坐标彭浦镇江场西路510号,“上新”了一处“阳光花房”——屋前大片金黄的向日葵花海盛放,秋日的暖阳倾泻而进,透过落地玻璃窗洒在屋内的绿植上,给整个屋子加上了暖色调的滤镜。二楼的露台视野开阔,屋顶的卡通装置随风摆动……

“不敢想以后中午休息在这里晒太阳、喝咖啡有多舒服,还能买花回去‘装饰工位’。”在附近市北·数智大厦工作的白领李小姐兴致盎然地告诉记者。

10月30日,静安区花源里市民园艺中心(林长驿站)暨党建联盟服务站启动仪式举行。现场为党建联盟服务站、林长驿站、自然教育讲堂、市民园艺中心揭牌,并为市民林长颁发聘书。据了解,花源里市民园艺中心是彭浦镇域内第一家市民园艺中心,由区绿化市容局和中国花卉协会花卉景观分会打造,室内面积189.9平方米,室外景观花园面积226平方米,自然教育科普基地2500平方米。

花源里市民园艺中心所在的数智花园,位于市北高新园区内,周边大数据与人工智能企业聚集。曾经的老铁路种上景观植被、铺上绿道,

成为了周边市民、白领日常休闲的好去处。如今,绿地入口处的建筑“旧貌换新颜”,因采光条件绝佳被因地制宜建成了市民园艺中心。

朗朗上口的名字“花源里”,听起来眼前仿佛浮现出晒着太阳、坐在花团锦簇中休闲片刻的安逸画面。“整合中国花卉协会花卉景观分会的行业资源,花源里市民园艺中心主要用于市民园艺科普及展示花卉园艺新产品、新技术、新理念。全年将累计科普展示花卉园艺植物共100多个品种,1000多个花色。目前,中心配备6位专业社区园艺师,主要对周边居民、白领开展园艺咨询与植物养护指

导,并通过系列专业培训营造市民养花爱花的良好氛围。”花源里市民园艺中心相关运营负责人告诉记者。

阳光晴好的午后,记者步入花源里市民园艺中心,二楼的景观露台坐着几位闲聊的周边白领。一杯咖啡、一块蛋糕,吹着恰到好处的秋风,晒着暖洋洋的太阳,享受着工作之余的放松一刻。

据了解,花源里市民园艺中心提供咖啡茶饮、西点轻餐,倘若留心观察菜单,还能找到不少花卉植物元素,比如充满特色的茉莉咖啡,喝起来唇齿留香。园艺中心相关负责人告诉记者,后续菜单还会根据季节时

令进行调整,市民朋友可以保持期待。

近年来,随着喜爱种植花草的市民越来越多,静安大大小小的市民园艺中心功能也逐渐多样化,为了园艺主题社交空间。以新揭牌的花源里为例,便是集花卉园艺科普、植物零售、专业培训、花艺展陈、自然教育、行业研学、景观花园体验等为一体,连接各级各类林长、搭建沟通交流平台、推动林绿资源保护发展的重

要载体和示范驿站。

据区绿化市容局介绍,根据市、区两级部署要求,2024年静安区市民园艺中心(林长驿站)将累计建成18处,完成全区14个街镇全覆盖,同时做好资源整合利用和阵地功能升级,积极探索市民园艺中心(林长驿站)的可持续发展模式,持续丰富“15分钟社区生活圈”内涵,为静安加快建设卓越的国际城区和加快建设美丽上海生态之城作出更大贡献。

从静安雕塑公园到浙江路桥

静安国际雕塑展“如歌的行板”系列城市漫游举行



■记者 蒋文婕

本报讯 一座城市的水岸被雕塑和历史建筑串联,当人们用脚步丈量滨水空间时,艺术便在城市中,与人、与自然、与在地的历史,构成一场场“空间协奏”。

11月2日,30余位市民通过预约报名,参加了2024静安国际雕塑展“如歌的行板”系列城市漫游“意犹未尽·顺流而下”,跟随艺术小组

“神杰现形”边讲、边演的导览,从静安雕塑公园出发,行至苏州河上的浙江路桥,沿水流自西向东,顺流而下。

为响应《上海市“一江一河”发展“十四五”规划》,推动苏州河世界级滨水岸线建设,协同南京西路“千亿商圈”计划,本届雕塑展以“一园两线”为布局,通过延伸将六个城市公共艺术点位串联。

本次漫游沿着苏州河行走,途经分布于静安双拥公园的苏河皓司、苏

河湾万象天地的三件雕塑展延伸展点作品,沿途同时领略苏州河畔福新面粉一厂旧址、四行仓库、怡和打包厂旧址等历史建筑风貌,赏浪漫的水岸秋色。

伴随着行走与休憩,本场城市漫游设计与艺术作品展开互动、游戏、歌唱等活动。在位于静安双拥公园的雕塑作品《姐妹下山》旁,参与者两两一组,在欢笑中模仿着雕塑的形态;在位于苏河皓司天际线的充气作品《包》下,参与者跟随指令,在行走和停滞间模仿着水流;在位于苏河湾万象天地的作品《打开的小屋》边上,参与者走进作品内部,好奇地探索;穿插在漫游过程中的音乐和合唱,让参与者“沉浸式”地随音符感受河水的时间、城市的历史,声音和脚步演绎一场移动的“空间协奏曲”……

值得一提的是,讲述历史、讲述雕塑是这场行走的“明线”,在参与者的导览耳机中还有一条“暗线”让人仿佛“穿越”回上个世纪二三十年的老上海。

“我们了解到在这条滨水路线上曾经穿着许多黄包车,所以融合真实历史为这条线路创作了一个故事。主人公是生活在上个世纪二三十年代一个人力车夫,以他的口吻讲述发生在这条线路上的故事。伴随这段口述,让今天的行走产生一种和老上海的历史交相辉映的效果。”本场漫游的导览人之一、来自艺术小组“神杰现形”的孙大肆介绍说。

“边走、边讲、边演、边唱,带来了非常丰富的感官体验,让我看到了这座城市的过去、现在,甚至还有未来。”活动结束后,参与者熊先生表示。

艺术作品激活城市空间,融入公共绿地、历史建筑、商业体,构建出新的风景或场域;精心设计的配套活动,则让公共文化项目更好为市民所享,让艺术温柔地进入生活空间中。据了解,本届静安国际雕塑展期间至12月31日,市民共可参与30余场形式丰富的公共活动,详情可通过“中国上海静安国际雕塑展”微信公众号了解。

“静”享健康

增加肌肉力量 提高生命质量

■记者 郁婷芳

对于老年人来说,由于跌倒引起的“人生的最后一跤”现象,不仅是因为机能衰退和骨质疏松,造成跌倒的主要原因其实是肌肉的力量不够,不能稳固关节,从而导致骨折。

一般来说,30岁左右人体的肌肉含量达到顶峰,此后会以每年1%—2%的速度减少,肌肉力量也逐渐下降。当肌肉流失到一定程度,不仅仅是肌量减少、肌强度下降,肌肉的生理功能也会减退。

肌肉在稳定关节的同时,还可以帮助人们改善骨密度。肌肉可以通过增加骨骼的负荷来促进骨的形成,从而改善骨密度。

肌肉还有很多作用:为身体运动提供动力、维持身体姿势、产生热量、保护身体等。

对于更年期女性来说,可能会发现腰围越来越粗,肚子容易堆积脂肪,这是为什么呢?一方面原因就是肌肉量减少,基础代谢减慢导致的。肌肉维持正常功能需要消耗大量的能量,因此,增加肌肉可以提升基础代谢,帮助人体更高效地消耗热量,从而减少脂肪堆积,控制腰臀比。更年期处于肌肉量缓慢下降阶段,作为更年期女性,要抓住这个时机,赶紧储备肌肉,以减少在老年期出现的各种不适。

那应该如何“攒肌肉”呢?

1.补充优质蛋白质和维生素D3。蛋白质占肌肉重量的20%,是合成肌肉的重要原料。应该确保每天摄取足够的优质蛋白。优质动物类蛋白:肉、蛋、奶类。优质植物类蛋白:豆类、全谷物。

2.摄取足够的碳水。碳水是容易分解吸收能直接转换成能量的食物,是肌肉生长所必需的能量来源。每天需要摄取足够的碳水来确保肌肉的生长。

3.控制饮食中的脂肪摄入。脂肪也是肌肉生长所必需的营养物质,但是脂肪进入骨骼肌细胞后,会减少肌肉组织对碳水的摄取和利用,影响肌肉收缩功能,从而减少肌肉力量。所以,要控制饮食中脂肪含量。

4.在营养充足的前提下进行力量训练。力量训练增肌的原理是肌肉损伤后利用能量合成蛋白质进行损伤修复,然后才利用蛋白质促进肌纤维的增大。训练的次数和组数也会影响肌肉的适应性,通常来说,8—12次一组被认为是肌肉增大的最佳区间。而肌肉的生长主要发生在休息期间,因此给肌肉充足的恢复时间至关重要。

对于更年期女性来讲,除了力量训练还要有氧、拉伸和平衡等运动相结合,以改善躯体功能,并增加肌肉含量和力量,以期在老年期获得更好的生命质量。

资料:区卫生健康委、区妇孺所孙克立