

樱花大道、樱花节……春天到了,申城迎来赏樱季 第一波! 来公园看“樱花海”

春天终于到来,申城也迎来今年首波赏樱季。在辰山植物园,早樱品种河津樱已带来一片粉红,本周末将进入最佳观赏期。而在顾村公园,1.6万株樱花渐次绽放,织就一片浪漫的粉色“樱花海”。

辰山植物园 “粉色梦幻大道”受期待

辰山植物园1号门的樱花大道上,栽种了很多河津樱。上周,河津樱进入初花期,市民一直在期待“梦幻粉色樱花大道”的出现。

辰山植物园高级工程师、樱花园主管虞莉霞表示,通过2012年至2021年的花期记录,河津樱多在3月上旬盛开。其中,3月进入盛花期的有6年,2月下旬进入盛花期的有4年。去年,河津樱进入盛花期最早,为2月22日。今年由于2月平均气温不到6℃,且阴雨天较多,光照条件不佳,导致河津樱放缓了盛放脚步。

河津樱的绽放,历经不少“坎坷”。去年秋季的反常高温,曾让河津樱误以为春天到来,反季绽放。这让园艺师们猝不及防,担心它消耗了过多养分,更担心花芽、叶芽在寒冷中受冻损伤,这是辰山植物园引种河津樱后从未遇到的情况。

为保证来年开花,园方采取了各种措施。比如搭设防寒温棚,以防极端低温对河津樱产生损害;在初春根系萌动时,增加磷钾肥料,以提高开花质量。整个冬天,河津樱一直在陆续开花、展叶,直至今年1月24日前



■ 昨天在顾村公园内,一名游客在樱花树前和朋友视频,一同赏樱 本报记者 陈梦泽 摄

后,整体花芽开始萌动,进入今年的开花进程。从花芽萌动开始到2月28日积温近210℃,对照往年的开花记录,预计将在这周末渐入最佳观赏期。

同时,为给女性朋友庆祝专属节日,3月5日-3月8日,园方推出女士门票半价优惠活动。女性游客可通过官方微信、支付宝小程序或官网,购买半价的“女神专属票”,票价为

30元/张(电商平台不参加此次活动)。此次优惠仅限门票,不包含景区交通费等,其他入园人员按正常票价购买。

顾村公园 七大主题活动等你来

根据最新花讯,顾村公园数量最多的染井吉野樱,预计在3月中下旬迎来盛花期。记

者从昨天下午举行的上海樱花节发布会上获悉,主题为“樱嫩枝头花争艳”的上海樱花节也将如约而至,从3月15日延续至4月15日。

争艳的不只是花,还有各类精彩纷呈的市民文化活动。上海市民文化节即将迈入十周年,今年主会场选址在顾村公园。届时,这里将举办“群樱荟萃”“樱舞创海”“云樱缤纷”“樱香雅韵”“樱你而来”“樱有尽有”“春知樱觉”等七大主题活动。

目前,园内的早早樱钟花樱正处于盛花期,粉嫩娇艳,唯美浪漫;早樱品种河津樱进入最佳观赏期;位于美人路和福樱林的椿寒樱处于初花期,如少女般娇羞可爱;大渔樱、胭脂绯花苞膨大,蠢蠢欲动,随时准备在某个瞬间惊艳出场;公园里数量最多的中樱染井吉野,则预计在3月中下旬迎来盛放,届时顾村公园将迎来“樱花海”。

不仅可观可赏,更可食可用。樱花文化艺术展示馆内,30余款樱花文创产品兼具艺术性和实用性。“顾小樱文创集市”融合非遗与IP元素,深度挖掘文旅新内涵。

为体现政府项目的公益性、普惠性,樱花节期间,公园门票仍实行平日票价,军人、老人、残疾人等仍可享受优惠政策。成人票20元/人,大、中小学生凭学生证10元/人,60至64周岁老人凭有效身份证件16元/人,军人、65周岁及以上老人、残疾人等按照公园旅游景点价格管理规定,享受免票政策。医护人员享受免票政策。

本报记者 金旻矣 郭剑烽

“私人定制”学生运动处方

顾村中学用数字化赋能体育与健康

本报讯 (记者 王蔚) 校园体育实现数字化,学生的运动量、体质状况等都可以实时监测并上传给家长。去年9月“双减”政策实施后,上海市顾村中学敏锐地意识到,学生体育健康必须“做加法”,而且应当用数字化赋能体育与健康。通过半年实践,一份由学生体质健康管理系统自动生成的学生体态健康报告今天出炉,从而为“私人定制”运动处方提供了大数据支撑。

今天,在顾村中学,记者见到了这个全市首个投入使用的学生体质健康管理系统。它通过智能硬件、AI教学助手等,建立了以学生体质健康画像为核心的体质健康大数据平台,形成对学生体质健康的量化评估,并实施个性化体育教学与干预。

该校体育教研组组长谭洁介绍,这套系统包括若干个平台。一是数据驾驶舱,汇集日常体育教学、体育活动及体检结

果;二是体质健康数据交换接口,数据的导出导入均为国家体育与健康的标准格式,直接对接上级单位的大数据平台;三是家校体育与健康一网通,家长可及时获取孩子的体育与健康数据,以及详尽的锻炼健身专业指导报告。

基于学生的个体数据,学校首先会对某位学生作横向与纵向评价,横向评价为个人在同龄群体中的绝对和相对体质健康水平,纵向评价为个人在自身发展轴线上的趋势分析。体育教师会借助学生体育数字档案开展分层、分项教学。

为每人“私人定制”的体态健康报告,来自于专门为学生建立的个人体态监测、干预、评估闭环系统。每个评估周期一般为3至6个月,监测项目包括体型、体态、脊柱侧弯等百余项数据,针对评估结果制定个性化健康管理方案。

上学期初的监测发现,近视人数占测

试人数的88.17%,高腰围人数占33.06%,存在颈部前伸现象的占71.51%,存在高低肩现象的占9.68%,存在重心偏移现象的占46.51%,存在驼背现象的占23.92%。

谭洁说,在经过了一段时间的运动干预和科学健身后,近视学生中有3.03%的人视力屈光有改善,颈部前伸学生中47.76%的人有改善,高低肩学生中60.53%的人有改善,驼背学生中29.07%的人有改善,脊柱侧弯学生中54.55%的人有改善。

该加强什么项目的身体锻炼?该增加多少时间的户外运动?该改掉哪些有损于身心健康的坏习惯?顾村中学的学生、教师和家长都认为从体质健康管理系统中尝到了甜头。最近的一次家庭调查显示,全校学生的睡眠时间有显著增加,就寝时间初中生一般不晚于晚上10时,高中生一般不晚于晚上11时,未达标人数明显降低。

新民随笔

今晚,2022北京冬残奥会即将开幕。从冬奥会到冬残奥会的转换,时间很短。虽然仍在冬奥会场馆内比赛,但冬残奥会项目的要求完全不同,这当中如何应变是检验办赛能力的重要标准。

像北京的“冰立方”,这次用于承办冬残奥会的轮椅冰壶比赛。“冰立方”的中方制冰团队解释,冬奥会比赛结束后,整个场地就推倒重来,重新制冰,以满足冬残奥会的要求。比如,轮椅冰壶选手用不到底线的踏板,这个要去掉,要重新画上红色的轮椅线,此外轮椅冰壶也不需要扫冰……

你以为这样就可以比赛了?可不止。冬残奥村的轮椅假肢维修区已经开张。为了确保选手们能顺利地参加比赛,这里配备各类专业器材,比如,为假肢安装带子的立式台钻,能给矫正器、假肢内衬套的板材加热的烤箱,带激光的假肢对线仪……库房还准备了1000多种零件。同时,12名来自中国和其他国家的假肢技师上岗,自2月26日开村以来,他们每天都要完成15至20例维修。

在承办冬残奥会单板滑雪障碍追逐和坡面回转的张家口云顶滑雪公园,关于运动员在场地间转移的流线经过数次调整。3块场地间的高差最大超50米,最初方案是建一根坡道,从底一直延伸到最上面,但试验下来,运动员坐轮椅行几公里路并不可行,最后决定在场地间设计车行道,用接驳车来转移。此外,赛场设置无障碍移动的流线,包括无障碍坡道、无障碍升降梯等,方便运动员和观众前往赛场和看台。

尽管冬残奥会的参赛规模远不如冬奥会,但需要做的准备工作却比后者更复杂和精细,牵扯到更多人力、物力,以及东道主服务意识的转换。北京冬残奥会,中国代表团共有96名选手参赛,包含全部6个大项73个小项,是历届冬残奥会中运动员参加人数最多、参赛项目最全的一次。在残疾人体育事业、残疾人冰雪运动的发展上,中国将展现更大的进步,提供更多惠利。

进步与惠利

金雷

高铁上霸座且拒绝归还

一女子被处行政拘留5日

为了维持列车正常秩序,乘警在对其多次警告无果后,将其强制带离现场,至餐车作进一步处理。

据张某交代,她上车后看到09C座位并无旅客,为图进出方便,就坐在了那个座位上;后来曹先生和她沟通时,她以自己车程短为由,不愿意将座位还给曹先生。

列车到达鹤壁东站后,乘警将张某移交至鹤壁东站派出所处理。根据治安管理处罚法第23条规定,铁路警方对张某作出行政拘留5日的处罚。

本报讯 (通讯员 舒政 记者 江跃中) 近日,在上海虹桥开往太原南的G1956次高铁列车上,一名女子强行霸占他人座位,态度蛮横且拒不配合乘警和其他列车人员的工作,严重扰乱公共交通工具上的秩序,被铁路警方依法处以行政拘留5日。

2月27日下午4时许,G1956次列车运行至郑阜客专线临泉至周口东区间,旅客曹先生(持12车09C二等座车票)向列车长反映,一名女子(持12车09A二等座车票)长时间坐在自己的座位(12车09C)上,且拒绝沟通和让出座位。

接到乘客反映后,列车工作人员到场劝阻,但该名张姓女子拒不配合。

乘警告知张某,其行为涉嫌违反《中华人民共和国治安管理处罚法》,并要求她将座位让出来,但均遭到拒绝。

广告

红杉银行上海分行

三年期个人大额存单

3.55% (20万起)

详情红杉银行上海分行各营业网点

021-22258262 021-22258273