

全新高颜值亲水空间本周亮相

彭越浦(汶水路—江场西路)两岸陆域贯通环境改造项目完成

本报讯(通讯员 张琦 记者 江跃中)风光旖旎的河岸线,下沉式、出挑式的亲水平台,高颜值的步道景观……记者昨天从静安区河道水政管理所获悉,随着静安区彭越浦(汶水路—江场西路)两岸陆域贯通环境改造项目的完成,一个全新打造的亲水空间将于本周向市民正式开放。

彭越浦(汶水路—江场西路)两岸陆域贯通环境改造项目,北至江场西路,南至汶水路,南北贯穿市北高新园区,毗邻彭越浦楔形绿地,涉及两岸岸线长度约1527米,占地面积

约10782平方米。

该项目秉持“连接·流动·共享”三大线性廊道空间理念,通过架空栈道形式的滨水步道,串联悬挑亲水平台及下沉式绿地,从而建成线性廊道,形成良好的绿意游赏体验。沿着交城路来到彭越浦河岸边,这里恰好是彭越浦(汶水路—江场西路)的中间位置,只见色彩缤纷的绿植景观、新建的蓝色步道、步道旁设置的休憩空间,与蓝天白云、波光粼粼的河面相“搭配”,可谓风景如画。

沿步道往北面的江场西路方向漫步,依

驳岸地势而建的下沉式亲水平台分外醒目,阶梯式看台让人视野更加开阔,河岸风光尽收眼底。静安区河道所所长李滢莹介绍:“这里有三种形式的亲水平台。一种是下沉式的休憩空间,顶棚设计了紫藤花架,花期到来时会呈现出非常漂亮的景观。还有两种亲水平台是出挑休憩平台,一种设置坐凳、扶手,另一种依河岸特点设计,市民可凭栏驻足。”

在彭越浦近江场西路处,水主题花园更是让人眼前一亮,深浅不一的蓝色透水混凝土铺装“流水”造型,就像路面流向河道的水

一般,让漫步其中的市民感觉宁静又舒畅。花园中,景观装置的设计也颇具巧思,既有充满“野趣”的小鹿造型,又有镜面成像的景致打造。

据了解,在河道治理过程中,过去彭越浦(汶水路—江场西路)因涉及不同产权单位,造成贯通堵点,且两岸陆域存在地坪积水、设施陈旧、景观面貌差的问题。为打通河道陆域堵点、建设高质量滨水空间、提升区域水环境质量,静安区于去年10月开始对两岸陆域贯通环境河道进行改造,于今年10月完工。

二十四节气

天气

申城天气昼暖夜凉 本周气温先升后降



本报讯(记者 马丹)今日立冬。“立,建始也。冬,终也,万物收藏也。”立冬,意味着生气开始闭蓄,万物进入休养、收藏状态。对申城而言,立冬节气的天气和“冬”还沾不上边,气象意义

上的冬季通常要等到12月才会到来。此时,深秋渐入佳境,秋高气爽居多,天气昼暖夜凉,就好比今天——受地面高压控制,天气唱小“晴歌”,早晨气温偏低,市区徐家汇站最低气温在13℃左右,郊区气温大多只有个位数,城郊差异明显,到了白天,气温会突破20℃。

立冬与立春、立夏、立秋并称“四立”,宣示万物在春天萌生、在夏天滋长、在秋天收获、在冬天休藏。民间认为,立冬,意味着冬季来临。但是,二十四节气

诞生于黄河流域,并不能完全代表我国南北的季节转变。在东北大兴安岭地区和西北新疆北部地区,立冬节气时已有大雪纷飞,而在北京等地也是一派“红叶已随风”的初冬景象。但是,近期长江中下游的气温却让人丝毫感受不到冬的气息,尤其是本周,我国中东部大部地区总体向暖,江南、华南多地有可能会再次冲击30℃,体感恍若回到初夏,体验穿越式升温。申城也将继续回暖,本周的最低气温将回升至18℃,而最高气温会升至22℃~23℃。

不过,冬天虽未到来,但天气越来越凉是无法改变的趋势。预计本周末前后,申城受冷空气影响,将有一次风力增大和弱降水过程,气温也会随之回落到20℃以内。



养生

着眼于“藏” 注意防“寒”

“立冬补冬”饮食宜温补

本报讯(记者 邵阳)在民间,立冬不仅表示冬季开始,也有万物收藏、规避寒冷的意思。上海中医药大学附属龙华医院中医预防保健科主任医师方泓提醒,立冬养生着眼于“藏”,注意防“寒”,饮食宜温补。

立冬后,高血压、心脑血管疾病患者的病情易加重,预防尤其重要,患者应及时增添衣物,保持良好的情绪。方泓建议患者在入冬前进行一次全面的检查,对用药作必要的调整。冬季也是慢性支气管炎和哮喘的高发时节,患者应避免寒冷刺激,到公共场所戴口罩以防病毒感染。平时可按揉肺俞、脾俞、膻中、天突等穴位,补肺健脾益气,提高机体抵抗力。

清晨的寒冷刺激会引起血压明显升高,易诱发心梗、脑溢血等疾病的发生。老年人最好在太阳出来之后再晨练,上班族尽量早睡、不熬夜,并做好足部保暖。冬天坚持体育锻炼可以帮助御寒,提升体内阳气,也有助于预防抑郁。根据自身的健康状况选择慢跑、跳舞、滑冰、打球等强度不等的体育活动,以及太

极拳、八段锦、保健功法等。

民间有“立冬补冬”习俗。不过方泓提醒,需遵循“虚者补之,寒者温之”原则,适量温补。“可选择瘦肉、鸡蛋、鱼类、乳类、豆类及富含碳水化合物的食物增加热量。”她表示,“同时不宜过于燥热,应选清补甘温之味和甘润生津之品,如乌骨鸡、鸭、核桃、银耳、蜂蜜、藕等。”易口腔溃疡、牙龈肿痛出血、大便秘结的人群,可吃些甘薯、马铃薯等补充维生素,圆白菜、白萝卜、胡萝卜、黄豆芽、绿豆芽、油菜等也是不错的选择。

老上海人常说“立冬到,吃羊肉”,羊肉性温,营养价值高。方泓推荐了一道羊肉暖胃汤。原料包含鲜羊肉500克、生姜3片、花椒3克、香砂仁9克、食盐少许。将羊肉切粗块,过沸水与生姜片、花椒、香砂仁一起放入锅中,加水2000毫升,小火炖3小时后加入食盐调味即可食用,具有温中暖胃、散寒止痛功效。不过,湿热质、阴虚质人群在冬季不宜多吃羊肉等偏热性的食物,可适当食用萝卜等甘凉味之品,预防上火。



新民随笔

整治网红模仿乱象

杨江

网红乱象虽经多次整治,但一时难以根治。近日,湖南永州一男子假冒“高一年级班主任”身份,拍了一段讲台训话的视频并走红网络,再次引发人们对这一乱象的关注。

这名男子长相凶恶,举止打扮颇有“社会人”味道,与人们认知中的人民教师形象反差巨大,有网友评论其为“史上最凶班主任”,还有网友表示孩子看了视频后更恐惧上学了。

11月4日,永州市教育局表示已报警处理。

这段视频现已下架,有律师表示冒充教师身份虽不构成招摇撞骗罪,但如果以此牟利数额较大则可能触犯诈骗罪。

随着网络直播、短视频风靡,一些乱象滋生,并随监管升级而不断变种,其根源还是平台的放任甚至故意利用,以及机构、个人为流量、吸金不择手段。

“模仿”是网红拍摄短视频或者直播的主要手法之一,客观而言,不少网红的模仿颇具才艺,一些网红还通过模仿传播正能量、反讽不良风气,这些只要不涉及侵权,大抵上是值得肯定的。

但不可否认,也有不少网红步入歧途,“色、丑、怪、假、俗”大行其道,迎合恶趣味,

甚至故意混淆视听,给网民尤其是青少年带来十分不良的影响。

模仿不是没有禁区,永州这名网红的行为无疑玷污了人民教师的形象,理应谴责。

类似的还有网红模仿医生,一身白大褂,讲的是生殖知识,话语间却充满性暗示,也让网民对医生的形象产生困惑。

更有甚者模仿公职人员,四川夹江县人民法院审理一起案件,男子刘某假冒警察拍摄短视频100余条,冒充警察与多名女性恋爱、骗取财物,最终以招摇撞骗罪被判处有期徒刑3年。

今年4月以来,中央网信办会同相关部门开展为期3个月的“清朗·整治网络直播、短视频领域乱象”专项行动。16家重点直播、短视频平台共处置违规直播间56.3万个,清理违规短视频235.1万条,关闭违规用户账号12万个,处置处罚违规主播、短视频账号21.86万个,行业面貌有了较大改观。

专项行动有期限,但从严整治无限期。对网红乱象等要保持高压,要进一步压实平台的主体责任,这是营造良好网络空间的应有之义。同时,持续推进短视频乱象整治,也需要网民的加入抵制,共同守护“精神家园”。

昨新增本土无症状感染者2例

本报讯(记者 左妍)市卫健委今早通报:2022年11月6日0—24时,无新增本土新冠肺炎确诊病例,新增本土无症状感染者2例,其中1例无症状感染者在隔离管控中发现。

社会面发现的这例无症状感染者,男,69岁,居住于静安区芷江西路街道中华新路618号,常态化核酸检测中发现异常,经疾控部门复核为阳性,被诊断为无症状感染者,现已转运至定点医院隔离医学观察。

讣告

江苏省政协第八届委员,九三学社江苏省第三、第四届常委,中国科学院研究员,中科健康产业集团创始人冯敏先生,因突发疾病抢救无效,于2022年11月4日在上海东方医院逝世,享年82岁。

冯敏先生在中国科学院南京地理与湖泊研究所工作期间,多次参与国家重点科研项目,荣获中科院及国家、省市各级表彰,并数次发表重要科研文献。

冯敏先生是中国灵芝现代化研究的奠基人和开创者、中药现代化先行者,为促进中药现代化科研成果转化做出了巨大贡献,获国务院特殊津贴、非物质文化遗产传承人等荣誉,他为中科集团的成长和发展做出了卓越贡献。

冯敏先生对科研的专注精神,时刻教育影响着中科院人,永远值得我们学习。他的离世是我们的重大损失,我们将继承他的遗志,勇攀科研高峰。

冯敏先生遗体告别仪式将于11月8日在上海龙华殡仪馆举行,特此讣告。

中科健康产业集团股份有限公司
2022年11月5日