



▲ 箱房内有智能感应投放门,箱房外是水墨画屏风
本报记者 周馨 摄

看， 垃圾箱房变画廊

百年南昌路,又添新街景。
今天上午,南昌路290号,垃圾箱房刚刚升级焕新,智能化、景观化,很新奇!
垃圾分类2.0版,垃圾箱房长什么样?马路边上,四幅水墨山水画,好像四扇屏风。其实,这是垃圾箱房的外墙,绕过四扇屏风,箱房门上,也是水墨山水画;进了门,一靠近四分类投放箱,投放口就自动打开了,感应式的!
垃圾箱房变画廊,居民们怎么说?
“很干净啊,看看都养眼!”瑞金二路街道居民秦晓芸在这里住了几十年,最近三年,眼看着百年南昌路大变样,就是没想到,垃圾箱房也能变街景,生活环境、生活品质提升可不是一点点,太幸福啦!
南昌路地处衡复历史风貌区,人文底蕴深厚,《新青年》编辑部旧址、科学会堂、168弄口袋公园、变电站上的涂鸦墙,新添的画廊式垃圾箱房,街区风貌别具一格,呈现出别样的“海派烟火”。
“我们打算拍一部微电影,展现这别样

的海派烟火。”居民朱德昊从事文艺工作,小马路新景观,给他带来新灵感。
“这是垃圾箱房吗?有点意外,我以为水墨画展览。”市民杨曙辉刚好路过,大开眼界,完全没想到这会是一个垃圾箱房,倒是挺契合南昌路的整体风貌,完全颠覆了人们对垃圾箱脏乱差的刻板印象,他希望上海的垃圾箱房都能漂亮起来!
其实,在南昌路上,画廊式“生态艺术”垃圾箱房,不仅是垃圾分类2.0版精品示范居住区创建试点箱房,也是极具瑞金特色的“美术馆”。黄浦区绿容局、瑞金二路街道还将总结试点经验,大力推广垃圾分类2.0版精品示范居住区建设,加大创新力度和软硬件投入,提升生活垃圾分类实效。
新时尚变新风景,小学生们也有自己的设想。吴梦涵上三年级,代表巨鹿路第一小学的同学说说童心规划——垃圾箱房变画廊,下次,画展,看我们小朋友的吧!
本报记者 姚丽萍



▲ 长椅与周围环境融为一体,又不失设计巧思
本报记者 陈梦泽 摄

来， 公共座椅可认捐

最近,有市民路过北外滩雷士德工学院旧址(上海创新创意设计研究院)时,发现建筑前多了一张供行人休憩的花岗岩木塑长椅,这是今年虹口区开展的25张公共空间休憩座椅认捐认养中的其中一张。
针对公共空间休憩座椅数量不足、分布不均的现状,推动全社会形成公共设施“共建共享”的良好氛围,虹口区相关部门今年启动了公共空间休憩座椅认捐认养,并聘请专业设计和施工单位详细制定设计方案和施工图。
背靠雷士德工学院主体建筑,周围被绿油油的草地环绕,长椅上一块金属牌上标注着几行说明……雷士德工学院旧址前的这张长椅,由虹口侨联海外委员余步良(Robert Yee)认捐。今年72岁的余步良长期热心公益事业,对虹口北外滩、老建筑有着深厚的感情。
在北外滩街道,从事建筑设计行业的虹口区政协委员李思红,在优化公共座椅设计中提供了一整套创意方案。设计团队研究了北外滩的城市肌理、历史文脉与周边建筑特色

等,最终设计并定制了两款座椅分别安置在雷士德工学院旧址和北外滩街道办事处前。
“在设计这两款座椅时,我们结合公共空间适老化和无障碍环境建设,考虑多方位人性化体验。材质的选择上,要能恰如其分地融入周边场景,不显突兀。同时为人行道预留部分空间,以免行人影响座椅上的人。座椅立面采用自然面,形成半围合空间,方便休息。走近看,侧面大理石花坛的细节设计中还包含了北外滩街道的logo。”李思红介绍,“捐赠座椅项目非常实用,能够让大家停下脚步,在快节奏中适时地停下脚步感受生活、阅读城市。”
据悉,自2021年起,上海力争用三年时间,新增一批公共空间休憩座椅,优化一批休憩座椅布局,提升一批休憩座椅功能品质,共享一批沿街商户店铺座椅,努力打造“可漫步、可坐下”的街边亮丽风景线。小小一张座椅,成为了市民可亲近、可参与、可展示的文化空间和休憩场所,也体现了这座城市的温度 and 人情味。
本报记者 解敏

二十四节气

小雪

天气

今暖如春
明迎寒潮

养生

应时起居
注意保暖

本报讯(记者 马丹)今天22时03分,迎来小雪节气。按照节气,此时节,人们已经隐约感到了寒冬脚步的来临。然而,今年的小雪首日却有点一反常态:这两天我国中东部大部正在经历“火箭式”升温,上海今天有南到西南风助阵,迎来了这波升温的“顶峰”,最高气温达23℃,午后阳光下走走有种“小阳春”的感觉。市气象局首席服务官郭锐说,最近上海的气温确实有点偏高,但是,申城气象史上11月下旬出现20℃以上气温也并不多见。“上海正处季节交替的时节,一场冷空气已准备就绪,明天就将抵达申城,并给申城带来大风降温天气。”

如何在小雪节气科学养生呢?上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院治未病科周扬主任医师给出几点提示。
周扬说,小雪过后大趋势是渐寒,饮食宜多温少寒。建议大家多吃一些温热性质的食物,如腰果、核桃、花生等,但像过度煎炸、烘烤的食物,太多辣椒、胡椒、花椒的食物,烈性白酒之类的燥热之品不建议在小雪时节食用,容易助热上火,产生口腔溃疡、面部长痘等热性病征。
此外,冬季的另一大特征是干燥,建议大家多吃富含维生素C的蔬果。对于平常经常有口干舌燥或脾胃功能欠佳胃口不好的市民,可多食热粥,以补液填精,且热粥易被人体消化吸收,有助于养护脾胃。

今年下半年第二轮寒潮天气已经发货,昨天开始至24日会席卷我国,带来猛烈降温、大风及区域性强降雪天气。寒潮跨越淮河以后,强度虽有所削弱,但仍将给江淮、江南一带带来大范围降温。据上海中心气象台预报,由于没有暖湿气流参与,此次冷空气影响申城除了让天空云系增多,不会造成降水,但是,北风阵阵,天气会迅速回到“冷宫”。明天上午起,本市风力逐渐增大,气温一路倒挂,中午前后最高气温还有19℃,午后气温会迅速下滑,特别是日落前后,体感寒冷。24日是此轮冷空气影响下最冷的一天,上海全天气温预计在8~12℃,或创今年下半年来气

从“衣”和“住”的角度,周扬给出8个字:应时起居,注意保暖。睡觉时间应不晚于23时,保证睡眠时间,让阳气充分潜藏,养精积蓄。临睡前可以用热水泡脚,这样有利于入睡。适时增减衣物,确保暖而不热。
遇上天晴无风的日子,建议市民多到室外晒晒太阳,借自然之阳改善冬日阴盛阳虚状态,提高机体耐寒力。运动方面应以静态温和的有氧运动为主,如八段锦、太极拳、练气功、慢跑、散步等。运动的时间最好在日出后或午后,尽量避免晚上运动锻炼。
秋冬季节呼吸道疾病高发,儿童、老人以及其他一些免疫功能弱的人群,要尽量少去人群聚集之地,减少交叉感染风险,外出时佩戴口罩,避免飞沫感染,注意做好个人卫生。

温新低。冷空气过后,气温会踏着“小碎步”回升,但幅度有限。
从中国天气网推出的小雪节气期间全国初雪地图可以看出,常年华北、黄淮一带会在小雪节气期间迎来初雪,大城市中,北京、天津、石家庄、太原、济南、郑州、西安等地多在这一时节飘落冬天的第一场雪。对于长江中下游地区来说,小雪节气期间气温还不够低,所以降水相态还是以降雨为主,一般到大雪节气才会迎来初雪。在上海,此时最常见的天气现象是雾,小雪是一年中最容易出现大雾预警的节气,而冬天的第一场雪一般要等到1月份。上海常年平均入冬日则为12月5日。

“冬天是心绞痛等心血管疾病的高发期。天气寒冷会使人的血管收缩,供血不足,容易诱发心绞痛,并可能导致心肌梗死等严重后果。”周扬指出,“随时注意天气变化,外出时准备好足够的御寒衣物,在家做好室内通风的同时注意不要将门窗开得太大,以防冷空气刺激诱发心脏病。”
冬季也是脑卒中的高发季。患者在脑卒中发生前一般都会出现一些先兆症状,如一过性的一侧肢体无力或麻木,一过性的一侧面部麻木或口角歪斜等。建议市民平时要保持心态平和,避免情绪过激,防止血压剧烈波动,平时饮食也要尽量减少辛辣刺激、高胆固醇、高脂、高糖类食物的摄入。
本报记者 郜阳