2023年上海郊区红叶地图发布

踏上乡村郊野“寻秋之旅”

银杏

悬铃木

北美枫香

娜塔栎

本报讯（记者 金旻矣）这几天，申城换上了斑斓“秋装”，而郊区的红叶更是美得十分绚烂。昨天，上海市林业总站发布了2023年郊区红叶地图，市民可按图索骥，踏上乡村郊野的“寻秋之旅”。

170个郊外点位

虽然名为“红叶地图”，其实推荐点位囊括了各种颜色的秋色叶景观树种，包括银杏、枫香、鹅掌楸、栾树、乌桕、悬铃木、落羽杉、娜塔栎、枫树、黄连木、榉树等，组成了一幅幅“美拉德”色系的油画。今年市郊推荐点位共170个，分布在本市青浦、崇明、松江等9个郊区。与市区略有不同，郊区红叶观赏点除了公园和道路外，还包括林地、湿地、苗圃等多种类型。

其中，林地类型多样，水源涵养林、沿海防护林等林地共同构筑起上海最珍贵的绿色屏障，开放休闲林地和外环绿道的建设则让市民可以走进森林、享受森林，并感受森林的景观功能与生态功能。

河湖绿环则为河湖周围的造林绿化，提升两岸绿化景观，实现“蓝绿融合”，打造林水复合空间，增强景观层次的同时，也兼具实现绿色调蓄的生态功能。

苗圃不仅是种苗保障，更是大面积秋景聚集处。成片的娜塔栎与乌桕集合，远远望去便是色彩斑斓的树叶海洋。湿地则是水域和陆地之间的交错带，能涵养与调蓄水源，连接水陆生机。湿地最具特色的景观或许要数错落有致的杉树林，到秋季一片橙红，与芦苇荡交相映衬。

筛选树种绘就秋景

除了郊区，市区的街头绿地中，入秋后也是彩叶斑斓。秋景如画的背后，筛选树种是必不可少的一环。记者获悉，在筛选特色树种时，本市遵循三个原则。首先是因地制宜、适地适树，了解树木的生态适应性，充分考虑栽植地的土壤、温度、湿度、树穴规格等。

其次要符合生态功能和景观功能。树木的生态效益包括遮阴、降噪、减少雨水径流、控制水土流失、防风滞尘、为野生动物提供栖息地等，在筛选时要选择具有高功效的树木，才会形成丰富多彩的景观效果。

再次，树种要有多样性，包括速生与慢生相结合、乡土树种与外来树种相结合。此外，还要考虑树木的安全性问题，若树干、树枝和根系三部分结构异常，会危及人群、空中线路等。因此，绿化工作者将树种的抗风性、折枝程度等分为不同的等级，作为安全性筛选的主要依据。

■ 宝山区罗泾镇水源涵养林 受访者供图

■ 嘉定区林木新品种基地 受访者供图

■ 青浦区青西郊野公园池杉树色彩斑斓 杨建正 摄 叶聆 邵晓艳 制图

今日论语

带老人“玩转”数字生活

方 翔

“不用再麻烦别人了。”“生活更多元了，摩登时代又回来了。”不少社区老人在完成徐汇区天平社区学校的“智能手机”课程后，感觉自己又跟上时代了。近日，天平社区学校推出的微课《爷爷奶奶的摩登时代——智能手机之休闲娱乐篇》还荣获了“第十批全国老年远程教育优秀微课程”。

数字生活不能让老年人落伍，但“数字鸿沟”并不是想跨越就能跨越的。老年人学习新技术并不容易，学习效果差、学了就忘的情况再正常不过。在这种情况下，与其一味追求“跨越”，还不如从“包容”上入手，从老人的实际生活出发，帮助他们适应数字生活。在天平社区学校的课程中，往往根据需求真实演练下单，像有老人回家准备打车，老师就教大家一起来实操网上叫车，看看手机上会发生什么。通过真实体验了，会让老人特别有成就感。

包容“数字鸿沟”，并不是一厢情愿地去“教”他们学习新知识、新技能，而是要创设一种对老人友好的环境，带老人“玩转”数字生活。随申办的“虹口区旗舰店”设置了无障碍长者专区，其中围绕老年人的便捷生活推出了“为老送餐”等服务，老人在填写好送餐资格申请并通过后，就可以预订套餐，每周菜单、收费标准都会展现出来。

不少老人对于数字生活的排斥，还在于“想要不敢用”“怕诈骗”“怕点错”等，像近年来“假靳东”在网上诈骗老人案件的出现，更使得一些老人对于手机远而避之。对此，家里的小辈以及社区的工作人员，要帮助他们提高防诈反骗能力。

让老人乐享数字生活，并不是仅仅教会他们使用手机等数字设备，而是带着他们一起“冲浪”，并创设出友好的数字服务，探索各种数字生活新可能，提升老人的数字生活质量，让“数字鸿沟”尽量缩小。

美明口香合剂 用于胃热津亏，阴虚郁热上蒸所致的口臭，口舌生疮，齿龈肿痛，咽干口苦，胃灼热痛，肠燥便秘。
主治
口臭 咽干 口苦
可用 美明口香合剂
功能主治：中医：清胃泻火，滋阴生津，行气消积。用于胃热津亏，阴虚郁热上蒸所致的口臭，口舌生疮，齿龈肿痛，咽干口苦，胃灼热痛，肠燥便秘。
OTC 甲类

全市各大药房有售
电话：62041665
批准文号:国药准字Z20025095,生产企业:贵州万顺堂药业有限公司,请按药品说明书或在药师指导下购买和使用.[禁忌].[不良反应]:尚不明确.黔药广审(文)第241222-00655号
销售地址：黄浦:南京东路第一医药商店,淮海路各药房；静安:区各药房,愚园路232号,山西北路208号,中华新路957号；虹口:四川北路各药房；徐汇:汇丰各药房,茶陵路216号；长宁:长宁之路265号得一各药房；普陀:曹杨路673号及复美各药房；浦东:海阳路622号,养和堂各药房；惠南镇:东门大街38号；杨浦:殷行路606-2号；宝山:牡丹江路各药店,友谊路223号；闵行:江川路242号,莘朱路152号；松江:沪亭北路758号余天成各药店；嘉定:沙霞路83号；金山:恒德药店各药房；奉贤:南桥路589号；青浦:青安路210号；崇明:东门路178号等全市各大药房有售。广告

灰指甲
可用 伊甲® YIJIA 复方聚维酮碘搽剂
适应症 1.用于足癣、体癣、头癣、花斑癣、手癣、甲癣；并发细菌感染也可使用。
2.用于疖、蚊虫叮咬、手足多汗症。
OTC 乙类

全市各大药房有售
电话：62041665
批准文号:国药准字H52020539,生产企业:贵州万顺堂药业有限公司,请按药品说明书或在药师指导下购买和使用.[禁忌].尚不明确.[不良反应]:偶见皮肤刺激如烧灼感,或过敏反应如皮疹.瘙痒等.黔药广审(文)第241222-00650号

口腔股上市周年庆感恩回馈
齿健人长寿
突然有一天，你会发现什么都能省，唯独健康不能省，牙齿更是身体健康的门户，预防远大于治疗！牙齿问题拖不得，早治好，早享福！
二十余载感恩有你---口福绵长
经批准：华齿携资深中老年口腔专家举行免费口腔义诊活动。无论你是牙痛、残根、残冠、还是活动牙戴着不服帖、烤瓷牙、种植牙的市民均可报名免费参加，还有周年庆抽大奖活动！机会难得！请抓紧时间提前电话报名！
■ 义诊专家简介

江中明
原三甲医院颌面外科副主任第二军医大学获博士学位、中华口腔医学会会员、发表学术论文30余篇、主持国家自然科学基金1项、擅长种植牙及各种疑难牙列缺失。

周志英
原牙防所主治医师、中华口腔医学会会员、世界FDI牙科联盟会员、擅长全口义齿疑难处理，固定义齿修复、有近30年的口腔工作经验、有耐心、责任心。
爱心提示：本次义诊名额有限，需提前电话预约、并保留报纸凭证。
义诊报名电话：6308 5207
义诊时间：12月8·12日
义诊报名短信：编辑短信“义诊+姓名+联系方式”发送至：189 3022 4117
义诊地址：黄浦区复兴东路1117号（近老西门）黄卫登字（2023）第001883、001882号