



璀璨光影的“繁荣密码”

姚丽萍



新民眼

夜游浦江,每年500万人次。

外滩光影,是夜游画卷上引人入胜的点睛之笔。

光影,很美,却不只有城市美学价值。首届上海国际光影节,带来光影之美,更是繁荣与繁华的风向标。

在人们的印象里,到上海旅游,怎么能少得了夜游浦江?2019年,浦江游览客流总量超500万人次,打破了多年来年均300多万人次的客流规模,创下历史新高,水上旅游客流总量在全国名列前茅。

新纪录之所以被创造,一个重要原因是,浦江两岸的光影重塑。

2018年,申城完成了浦江两岸380多栋

重要建筑、16座码头、20公里岸线景观照明新建、改建工程;同时,浦江两岸景观照明集中控制系统升级改造。

这样的升级改造和重塑,目标是——浦江夜景,远观有气势、近看有气质、细读有故事。

这个目标,演绎得如何?

不妨,先想想2019年国庆期间的浦江光影秀:气势之恢宏、景象之壮丽、景致之妙曼,令人记忆犹新。彼时彼刻,《我和我的祖国》《外滩漫步》《东方红》《红旗颂》,一曲曲切换自如,铺天盖地光影同步变化。因为光影秀,建筑也不再是“凝固的音乐”,建筑、音乐、光影,水乳交融、鲜活灵动、美轮美奂。

那年11月,第二届中国国际进口博览会如期而至,光影秀特别编制了脍炙人口的《欢乐颂》,璀璨光影之间,开放的海、开放的中国将联通世界、全球共享的诚意表达得

酣畅淋漓。

看看这些光影秀,无论气势、气质还是故事,都非常上海、非常中国。

如今,夜游浦江,已是每年500万人次的必选项。夜色里,华灯初上,浦江夜游的“点睛之笔”,亮了。暖黄的光影从西向东一路蜿蜒,瞬间照亮百年外滩建筑群,仿佛日出一般,十分温暖,十分壮观。江上,一艘艘游轮在光影之间闲庭信步,国内外游客欣赏上海美景、了解上海文化、体验上海服务、畅享上海购物,优哉游哉。

浦江夜游,无疑已是“上海旅游”的经典之作。

自古以来,灯招商、商聚市、市生财。当日新月异的技术,让“灯”升华为都市光影秀,其经济价值、文化价值、社会价值也随之升华。

一个例证是,前晚在淮海路西藏路口,

百年光明教学楼——上海为数不多依然在用的历史保护建筑教学楼点亮夜景灯光,环人民广场历史文化风貌保护区夜景灯光就此完成“最后一块拼图”,购物天堂、高雅淮海路也有了夜景新标杆。

在上海的心脏和窗口,首届上海国际光影节将以“光影经典”为主题,联动上海旅游节、上海之夏国际消费季,推出一系列夜景活动。在黄浦江、苏州河、南京路、淮海路,精彩纷呈的夜景新品牌、光影新形象,将向世界呈现购物天堂的繁荣与繁华。

繁荣与繁华的背后,是一座城市开放、创新、包容的品格,是海纳百川、追求卓越的精气神——恰如一群光明学子以少年人的睿智、勇气和担当,勇于追梦敢于创造,终于点亮“百年光明”!

这,就是璀璨光影的“繁荣密码”。



天高云淡 又是一年好「丰」景

农味农趣运动会

9月22日,金山区朱泾镇举行农耕趣味比赛庆丰收,现场共12支队伍近100人参赛,比赛设置了赶羊入圈、秋收运粮、金玉满盆、搓绳跳4个项目,把农活中最常见的抬、扛、推、搓等动作变为竞技比拼,让一场乡村运动会充满了“农趣”。图为赶羊入圈比赛正在紧张进行 本报记者 陶磊 摄影报道

秋季开学 尝科研大餐

满满一桌佳肴,前一天晚上还在池塘里活蹦乱跳——肉质坚实的南美白对虾,出自金山科技小院;麻辣鲜香的小龙虾,来自崇明稻渔养殖基地;本帮熏鱼,是教授研发的草鱼新品种……

9月22日,是第七个中国农民丰收节。上海海洋大学2024级萌新,在食堂里上了色香味俱全的“开学第一课”。由学校科研团队自主培育、自主研发的“科研成果”堆满餐桌,让人食指大动。水产养殖“老法师”与新生同坐一桌,感受科技兴农的力量,分享丰收的喜悦。

“这大闸蟹怎么还有白色的?”大学生很稀奇地问。“你们挺有口福,学长学姐都还没机会在学校食堂吃到白玉蟹呢!”水产与生命学院党委副书记张亚琼笑着揭开谜底,“这是吴旭干教授团队历时8年多育成的大闸蟹‘显眼包’,这个秋天刚刚迎来‘量产季’。”她拿起一只,“放在灯光下看,能透过壳看到里面的蟹黄!”

身为上海小囡,新生陈永琦对

熏鱼情有独钟。都说“外行看热闹,内行品门道”,听了同坐一桌的育种团队教师徐晓雁的介绍,这位“05后”姑娘才知道,培育出新品种“尾尾皆辛苦”。熏鱼的原材料是草鱼“沪苏1号”,经过了连续4代选育,攻克了世界公认的水产品“增重”科研难题之一。经测试鉴定,池塘养殖的“沪苏1号”1龄、2龄鱼体重,均比长江水系草鱼后代提高20%左右。

“上海海洋大学利用校园水系和空置土地,建设了养殖教育基地、劳动教育基地。同学们参与鱼、虾、蚌、蟹培育的全过程,亲身体验蔬菜、瓜果、花卉的种植,共享最终丰收的劳动成果。”校党委副书记、副校长宋敏娟说。

在前两天的迎新活动中,新生夏榕微抽中了“珍贵宝贝”——学长学姐亲手养殖的“申浙三号”珍珠做成的胸针,“我是从贵阳来的,妈妈专程陪我过来很辛苦,能将学校的‘科研成果’送给妈妈,特别有意义。” 本报记者 郗阳

秋分前后 看悬日景观

本报讯(记者 郗阳)秋分前后,我国多地一年上演两次的“悬日”景观,又引起不少人的兴趣,尤其是摄影爱好者。

在我国很多地区,一年中有两次机会可以看到悬日景观:一次是春分日,一次是秋分日。秋分当日,太阳光直射地球赤道,昼夜几乎等长,日出日落的方向也几乎在正东方与正西方。在方向很正的东西向街道,就会在早上看到太阳从街东边冉冉升起,傍晚从街西边徐徐落下,这种场景被称为“悬日”。

天文专家称,拍摄悬日对时间和地点有较为苛刻的要求:秋分当日或前后几天,笔直的东西向街道,合理的拍摄点位,能看

到太阳的天气,缺一不可。

资深摄影爱好者表示,相对于清晨东升的悬日,很多人更喜欢拍摄傍晚西下的悬日。拍摄悬日首选长焦镜头,能拍出震撼场面。如果天气晴朗、低空通透,在拍摄时还需要增加滤镜或巴德膜,以减少阳光对设备的伤害;也可以使用手机的长焦模式拍摄,但要配一个稳定的三脚架。建议在太阳距离地面较近时拍摄,这样可以配合地面景观,如桥梁、高大建筑、笔直的街道等,形成特定的视觉场景。

欣赏和拍摄悬日,不限于秋分正日子,前后一两天也可以,大家可以根据自己所在街道与地标方位选择。

秋日养生 忌盲目贴膘

“医生,这可怎么办?”前两天,62岁的李大爷拿着自己的体检报告,来找岳阳中西医结合医院肾内科主任王怡,“这尿酸也太高了,我听说要痛风的!”

所谓“秋风到,贴秋膘”,秋分时节,很多人遵循“贴秋膘”的养生理念,要多吃点肉,把夏天掉的“膘”补回来,李大爷也是其中一员。然而,盲目进补、大吃大喝可能会引发高尿酸血症。记者从多家医院了解到,近年来,高尿酸血症的患病率明显趋高,已被称为继高血压、高血糖、高血脂“三高”之后的“第四高”。

王医生一看,李大爷的血尿酸高达612微摩尔/升。原来,李大爷一家很注重养生,上个节气白露过后,就开始“贴秋膘”,各种海鲜成为餐桌上的常客。他老伴厨艺了得,每天变着花样给家人煲汤滋补。这就是李大爷血尿酸急剧升高的根本原因。“会不会痛风啊!听说痛起来要人命的!”李大爷紧紧攥着手。“放宽心,不会让病情发展到痛风的。”王怡安慰,“但您也要听医生的,不要胡乱‘贴秋膘’!”

在给予常规降尿酸方案处理外,王怡还从饮食和生活习惯等方面指导李大爷,让他少吃荤汤、动物内脏、海鲜等高嘌呤食物和在代谢过程中会导致大量尿酸产生的富含果糖的食物,并嘱咐他多喝水等。

高尿酸血症是指血液中尿酸水平超过正常范围的一种代谢性疾病,也是慢性肾脏病的常见并发症和合并症,以老年患者居多,但近些年青壮年患者多了起来。

“来诊室的年轻人有些共性:喜欢吃海鲜烧烤,还时不时配上一口啤酒。夏去秋来,有了‘贴秋膘’的理由后,更是‘放飞自我’。不少年轻人成了肾病内科就诊的常客,往往是一顿满足的宵夜、一锅鲜美的靓

汤之后,第二天一瘸一拐地走进诊室的。”王怡表示。

专家指出,预防和治疗高尿酸血症的关键在于控制血尿酸水平。高尿酸血症患者和高危人群要减少高嘌呤食物的摄入,多吃新鲜蔬菜和水果,多喝水,限制含糖饮料和酒精;同时保持健康规律的生活方式,适量运动、避免熬夜、做好体重管理。

“一些患者在服用降尿酸药过程中不遵医嘱,疼就吃、不疼就不吃,都会影响治疗效果。”王怡说。

事实上,胡乱“贴秋膘”造成的危害可不止高尿酸血症和痛风这么简单,它也会导致高脂血症的发生。

岳阳医院内分泌科任何燕铭称,“贴秋膘”是民间习俗,人们在立秋之后就开张罗进补,用美食弥补盛夏的亏空,其中,肉类是首选,可一不小心就会导致脂肪快速堆积,体重异常增加,出现高脂血症。

“就养生而言,我们依旧是提倡‘秋收冬藏’的。”何燕铭说,秋收冬藏是指秋季要以平静、淡然、乐观养生,冬季要休养生息、养精蓄锐。但要注意,“贴秋膘”并不等同于“秋收冬藏”,毕竟要“收”“藏”的东西,包括但不限于能量,还有情志等。适当的进补确实是冬季藏能量、打基础的重要环节,“但现在人们的物质生活水平已经有了很大的提高,四季均可获得较为丰富的食物,不用借着‘贴秋膘’来打牙祭了。”那些肥胖和患有高脂血症、高血压等疾病的人,反而要警惕长秋膘,避免加重身体负担。

“对于体重较轻、体质虚弱的人群,适度‘贴秋膘’还是有好处的。切记,适量进补才能有益健康。”何燕铭说。

本报记者 郗阳