

暑假就逛家门口的夏令营

暑期来临,游学之旅也成了新的热门旅游主题。去欧美参加游学夏令营动辄上万,这个假期,何不在家门口逛逛,看看那些上海的游学好去处。

宋庆龄故居: 参观+桌游的新奇体验

在一幢位于淮海中路 1843 号的红瓦白墙的小洋房里,从 1948 年到 1963 年,宋庆龄在这里工作、生活达 15 年之久。室内的陈设依然保持着她生前的原样:用了几十年的藤木家具嫁妆、友人赠与的油画画像、橱柜里的中西式餐碟餐具……故居院落内的另

一座建筑——宋庆龄文物馆建于 1997 年。文物馆以宋庆龄生平为线索,展示了孙中山、宋庆龄的手稿、信函、生活用品等大量珍贵文物,从不同角度反映了宋庆龄的一生以及她在寓所生活的方方面面。

宋庆龄故居在假期特别为小朋友和大朋友们设计了几款小游戏来加深印象。针对亲子家庭,“宋奶奶和可爱的家”活动通过寻宝之旅,让家长们和孩子带着任务重回宋庆龄故居,在手册上填空以完成任务。

针对初高中生,故居设计了两款桌游,类似“大富翁”的“保卫者联盟”

让参与者通过收集游戏元素,像宋庆龄一样成为优秀教育家,或是战地救护官、最佳爱国商人。类似“飞行棋”的“宋庆龄故居奇妙之旅”游戏则通过掷骰子、抽取卡片,让孩子们完成和故居有关的任务,一路闯关才能抵达终点。

钱学森图书馆:小小科学家,航天动手做

坐落在上海交通大学徐汇校区的钱学森图书馆,于 2011 年 12 月 11 日钱学森诞辰 100 周年之际建成对外开放。图书馆藏有钱学森文献、手稿和书籍 63000 余份,珍贵图片 1500

余张,实物 700 余件。

暑期图书馆内每天会举办的“航天动手做”活动进一步提起了孩子们的兴趣。每天上午在二楼活动区,一堂别开生面的手工课就会进行,老师手把手指导小朋友们,利用纸张、塑料袋等材料制作手工模型。不一会儿,创意返回舱、小小降落伞等新奇好玩的模型作品便在孩子们灵巧的双手下诞生了。进馆参观的青少年还可在服务中心领取“夺宝奇兵”导览地图,分为小学版和中学版两种难度。按照地图的指引,学生们可享受馆方专为中小學生量身定制的定向参观体验。

申城 868 家游泳场所陆续开放 用 APP 可看场馆价格

日前,本市夏季游泳场所已经开放,时间截至 8 月 31 日。目前全市已有 868 家游泳场所经过年审,取得高危体育项目许可证,将陆续向市民开放。

据了解,相关管理部门已对辖区内所有游泳场所进行了检查,包括池水自动循环过滤设备情况、自动加氯

设备、补水专用水表及水质自检设备、监控等各个环节,检查合格后才可开业。而除了年检,即将上线的 APP“游泳圈”也将为市民提供实时水质监测、价格、用户评价等信息。

随着气温攀升,游泳人数也随之激增。虹口游泳馆与淡季相比,游泳人数增加了一倍。林百欣游泳馆、松江游

泳馆等游泳人数也较平常明显增加。各大公共游泳池售票处都会张贴温馨提示,提醒传染病患者、皮肤病患者、结核病患者等人员不要进入泳池游泳。但有市民认为,万一有不自觉的患者偷偷进入,就会给其他游泳者带来染病风险。

目前上海市各游泳馆对疾病的防

控工作主要有两部分。一是在办理游泳卡时,办卡人员会通过观察、询问等方式判断游泳者是否患有传染病、皮肤病等。这些人员并非普通工作人员,而是经过专业培训的卫生管理人员。二是不断进行池水循环净化消毒,定期对卫生设施进行清洗消毒,同时对室内空气质量进行监测。

沪上首家世界吉尼斯纪录最古老理发店品牌开门迎客

世界吉尼斯纪录在册最古老的理发品牌特洛菲特日前在思南公馆开门迎客。据了解,特洛菲特品牌至今已经有 210 年的历史,是世界唯一一个获

得英国皇家认证的理容品牌,创立至今,服务过众多皇室成员。在英国上流社会中,特洛菲特专业而周到的男士理容服务内容,亲切而不僵硬化的店员,

都曾出现在皇室成员的著作中。

据悉,目前上海体验店只有两个座位,顾客如果想要体验必须先预约,技师都是经过英国总店培训的,并且

从事此行业至少八年以上。理发,刮胡子等头部护理用的工具和面霜等材料都是自有品牌。他们的经营理念是“几百年只做一件事情”。

保障上海“菜篮子” 首批外延蔬菜基地将挂牌

近日,市商务委与徐州市铜山区政府签订农产品产销对接战略合作协议。预计本月底,徐州铜山、山东临沂将挂牌成为上海首批“外延蔬菜基地”。

据上海农产品中心批发市场介绍,他们将与徐州铜山明诗蔬菜专业合作社展开合作。合作社将运用二维码技术,建立蔬菜生产流通信息追溯系统,并与上海食用农产品流通追溯管理平台对接,以有效保障沪蔬菜质量安全。此外,双方还将共同严格把控生产、销售各个环节,促使基地蔬菜达到规格化、包装化、标准化的要求。

(上接第 1 版)而如今,38 岁的一诺依然坚持锻炼,体重只有 47 公斤,保持良好的身材,还有马甲线。

对于如何能做到这些看似奇迹的事,一诺认为,我们首先要从目标开始,而不是从“限制”开始,生活是“有志者事竟成”。而“市井智慧”对女性有太多的限制,找男朋友、结婚、生娃……而很多年轻女性为了不知道哪年才会生出来的娃,现在就限制自己的选择,不够明智。

对于自己想要的生活,就“贪心”地去争取,如果自己都不“贪心”,理想生

活不可能从天上掉下来。

2013 年,一诺想学油画,但工作忙没时间,她就麻烦老师晚上十点来家里教,因为那个时候才刚把孩子哄睡着。那个中央美院的研究生一开始有点紧张,一个中年妇女约他晚上十点到家里来要干啥?她赶紧解释老公也在家。就这样,她开始画了人生第一幅油画。36 岁时,她又想学钢琴,但家里有老人孩子,而她能练琴的时间只有晚上夜深人静时,所以她就买了电子钢琴,戴上耳机,谁都不打扰。

有了娃以后,她更是成了全能超

人。一诺觉得,产后妈妈的不满与不快大多来自对丈夫的失望。而尽早承认“男人没啥用”,降低对他们的期望,会少很多烦恼。女人生孩子后,能力可以从 1 变成 5,而男人可能只是从 1 变成 1.2。其他的,通过帮助来解决,家人帮忙,花钱请人帮忙,可以大大减少夫妻内部矛盾。

超人的朋友圈 都是走过荆棘的勇士

一诺和先生华章在 2014 年开始经营“奴隶社会”的公众号,如今粉丝已

接近 50 万。而除了自己的文章,公号推送的大部分文章都是她的朋友圈人士贡献的。如此优秀的一诺,朋友圈同样集结着一群拥有光鲜履历的人。然而,他们的文章并不是讲述成功,而是讲述失败,讲述自己在学业、职场、婚姻家庭生活里遭遇过的挫折和灰暗,以及如何慢慢走出阴影。《那些离婚教我的事儿》、《找回半边身体的故事》、《世界上最小的 fighter》、《留学耶鲁我学了什么》……这些文章很快火爆朋友圈,几乎每篇都有超过 10 万次的阅读量。故事的主人公们都拥有看上去光鲜亮丽

本市各区县陆续公布中招“零志愿”最低投档分数线。上海中学、复旦附中、华东师大二附中、上海交大附中(俗称“四大名校”)的零志愿投档线均在 600 分左右,本市一些老牌的市实验性示范性高中(俗称“八校”)的零志愿投档线均在 590 分左右,个别学校甚至超过了 600 分,大多数实验性示范性高中的零志愿投档线普涨 10 至 20 分左右。

今年也出现了个别区县爆冷的情况,如上海中学在嘉定区的零志愿投档线为 585.5 分。而一些老牌的示范性高中零志愿投档线的均分达到 597.3 分,个别学校甚至超过 600 分,如南洋模范中学在长宁、普陀、杨浦、松江、浦东等区县的零志愿投档线都超过了 600 分,最高达到了 612.5 分。延安中学在闵行、宝山、金山、松江等区县的零志愿投档线也超过了 600 分。

7 月 18 日下午,由青浦区农业委员会主办的“绿色青浦 智慧三农”青浦三农 APP 上线暨水乡达人智慧农民自媒体发布会在中国最美休闲乡村朱家角张马村村部举行。青浦三农 APP 是上海市郊区首家农业 APP 应用平台。

出席本次活动的领导有区委政法委书记赵明,区副区长蒋仁辉,区地区办主任钱坤荣,市农委信息中心副主任张向飞,区农委主任吴希铭,区科委、各街镇及农业园区分管领导,还有各街镇、农业园区农服中心主任,区农委各科办基层单位负责人,新型农业经营主体代表,以及来自绿色青浦、每日青浦、青浦本地生活等媒体单位的代表,还有参加“青浦三农”手机摄影比赛的通讯员代表,“青浦三农”自媒体达人代表等 100 余人。

通过青浦三农 APP,能轻松查询“三农动态”、“农业科技”、“涉农补贴”、“美丽乡村”、“农业品牌”、“休闲农业”等信息。 沈国全

『绿色青浦 智慧三农』 青浦三农 APP 上线



美,白浪河畔,风筝的故乡……

陈卫中是上海的风光摄影家,也是上海职业摄影委员会会长,他曾穿越罗布泊,两次探险巴丹吉林大沙漠,四次进西藏摄影考察,二十多年拍摄贵州,四十六次进新疆摄影采风,五十

的身份,而其背后都隐藏着不为人知的苦楚:爱情婚姻里的背叛、突如其来的身体疾病、生出一个九死一生的早产儿、留学名校却沦为“学渣”……

然而,一诺朋友圈不同的是,“那些没能杀死我的,使我变得更坚强”,他们都通过自己的方式从痛苦的泥沼中走出来。

“若你在分手、离异、守候、寻求,站在那条黑暗而孤独的路口,我想说,结束一条道路的惟一办法,就是走完它。既然已经被剥夺得一无所有,便也不再害怕失去了。”