



■ 世纪公园

在空间的规划方面,有宽度达到9米以上的直线主干道,视觉开阔大气,如银杏大道;湖滨大道更是前所未有地达到24米之宽。如此宽阔平整的空间,成为举办各类大型展览活动、文艺演出的绝佳场地。与此同时,这个方案里也有与中式设计异曲同工的小景,2米宽的蜿蜒小道曲径通幽,是顺应地形因势而造。公园的三号门也是由英国人设计了一个概念,是一个神,“形”需要我们自己做出来,原来的屋顶设想是把钢和木结合起来,铜皮氧化后有铜绿出来,有复古的感觉,但是造价太贵,由沪东造船厂来完成这个“形”,英国设计师再次来时,认可了我们的改良。遗憾的是应该把三号门这只飞翔的大“鸟”放在二号门,面向宽阔的民生路主干道,更加大气漂亮,

另一个表现西方园林设计理念的地方是其种植植物的选择,中式园林设计崇尚在每一片林子里将多种植物密集地种植在一起,像别致的插花作品。这样虽然看起来层次分明、四季常青,也种下了因植物之间相生相克的自然规律而难以维护的尴尬。欧陆园林设计则擅长根据植物在自然环境中的生长规律来选择种植,所以植物种类相对简单但却稳定共生。总而言之,英国方案不张扬个性,但巧妙地做到了“人与自然的结合,中西文化的结合”,独具匠心的设计最终成就了今天美丽的世纪公园,其中的许多设计理念也被国内其他公园竞相模仿。

公园里有园个中园,叫蒙特利尔园,是一个很重要的外事活动场所,当初是上海市在加拿大蒙特利尔市造了一个梦湖园,完全的中国风,在当地很轰动,作为友好城市,蒙特利尔市

想在上海造一座,市政府就在世纪公园内,钱都是蒙特利尔出资。现在世纪公园里的蒙特利尔园,有一个白求恩的常年生平展览,是免费的,作为中国和加拿大友好的见证。

世纪公园建有乡土田园区、湖滨区、疏林草坪区、鸟类保护区、异国园区等主要景区,园内设有游乐园、休闲自行车、观光车、游船、鸟类游憩区等参与性游乐项目。很多游客喜欢这里的大草坪,在节假日,大草坪上各种帐篷随处可见,大人们带着小孩席地而坐,野餐、奔跑、嬉戏。许多年轻人喜欢在公园里溜旱冰、跑步。4号门的真草草坪足球场按照国际高标准建造,是上海最好的足球场之一,许多国内外专业球队到这里试训。由于公园设计风格与西式公园有许多相似之处,这里也成了上海外籍游客最多的公园。

有一些遗憾还是想说说

我觉得比较遗憾的是,世纪公园建成后,完全是一座全新的公园,没有保留任何历史遗迹。原先拆迁时,一些老房子和一些老的树都没有保留下来。记得在如今樱花道区域的湖面上,种着一片200多亩的荷花池,到了6月份满塘盛开白色的荷花,但是没保留下来。公园里原先有一棵老银杏树,在十八花径那个位置,考证下来是明代万历年间的古树,但是被雷击中断裂,树干有些烧焦,一半掉在地上,但新的芽已冒出来,有人说树形难看,正好别处在开发,也有一棵大银杏可以送给我们,搬过来后还是死了,回想一下,如果这棵原地的被雷击伤的老银杏,当初只要保护好,现在应该可以成一景了。

一些老房子没有保护性地拆。在2号门浮雕墙区域,发现一栋明清年代的老房子,非常漂亮,等我得到消息赶过去时,房子已经拆了一半。在缘池区域还有一栋浦东特色的农家老房子,屋后种着2棵大树,英国设计师建议

鲜的滋味。

上午天空湛蓝,云彩一丝不挂。阳光的软弱无力,还无法酝酿朵朵云雾。天地还是冷字当头。但空气纯净,雪峰、山峦、草地,层次清晰分明。

在去年遥望冰川上的云雾的山路,又沉思有顷。一年又一年,时光荏苒,有几多梦思,已经如愿,又有几多期望,还很遥远。

著名作家周涛先生前日发我短信曰:“安谅先生在喀什过中秋,想必心绪绵长……”周大诗人确实敏锐实在,一句话就击中了。我。这漫长的假日,难免是独在异乡客心绪绵长,也是心事繁杂的日子。如果假日安排不充实,就更易惆怅。而我本是心气孤傲,又不是随意之人,留给自己孤思的时间也多,如果不想将愁绪遐想不付诸文字,就会在心里沉淀堆积。

上午心情尚好。下午返喀途中,一位同伴接到家人来电,一舅舅凌晨离世。这下,愁雾浓罩心间了。奔丧是天理,酝酿已久的赴帕米尔高原的计划,也阴霾骤生。

遗憾,总是无法避免。

晚上,几位朋友及助理等一聚。认识了一位在北京念书并工作了六年的塔吉克族女孩,名叫迪丽达尔·木塔力甫。这个爽朗、美丽的女孩让我们对塔吉克族人有了更深的了解。她出生在帕米尔高原,在喀什长大,在兵团农三师上的学,考入北京高校。汉文化和塔吉克族文化的交融,便这位欧罗巴种的女孩有一种独特的魅力。她也是高鼻梁、大眼睛,但也许是文化的交融,她似乎已看不出有多少少数民族的特征。她自己也说,她在汉族人中看不出是少数民族,而在少数民族中也看不出有什么异样。她喜欢塔吉克族和维吾尔族文化,也接纳汉文化。她母亲是塔吉克族人,父亲是维吾尔族人。她说,塔吉克族有自己的口语,却没有自己的语言文字。语气里是一种惋惜。她痛快地一杯杯饮红酒,说,她们的民族是不让女孩沾酒了。如果她家人包括在喀什歌舞团任导演的哥哥知道的话,早就把她骂死了。她说她去京念书第一次探亲回家,她穿的是西短裤,露着两条长腿,她母亲来机场接她,在机场卫生间就逼着她换上了长裤。(27)

援疆日记

闵师林



这次迎宾馆的改扩建成果,在亚欧博览会上充分展现。包括中国总理在内的8个国家元首,有5位入住新改扩建的贵宾楼,走时都留下了发自肺腑的感言。吉尔吉斯总统拉赫马特住在迎宾馆新建总统套房。房间放置了一马鞍形的工艺品,他每天早晚都去抚摸,临走时有有关部门把工艺品送给了他。总统阁下走时还留下了笔墨,向迎宾馆致以最美好的祝愿。

柬埔寨王国首相洪森刚入住当晚,提出热水忽大忽小。这把上海同志吓出了一身冷汗,连忙查找原因。有人说可能首相本人使用不当,可让人去指导下。但很快被否决了。后来查明,乌市自来水公司为确保迎宾馆用水,把原2.5公斤的水压力,调至为3.5公斤了,这样,冷水的动力就大大盖过了热水,调节不好,水温就难以控制了。赶紧让自来水公司再调至原来正常水压。洪森首相这次很满意,特题词道:我向中国政府及迎宾馆所有工作人员致以最诚挚的感谢!你们为我代表团成员提供了热情周到的服务。我们在此停留期间非常愉悦!他还拿了1500美元作为对工作人员的酬谢。

阿富汗总统也掏出800美元表示谢意。塔吉克总理阿基诺夫题词为:非常高兴能够成为新疆这座宏伟的、独一无二的宫殿里的客人。在这里度过的几天时光我会铭记一生。在这里我们感受到了盛情款待,热情好客,体贴入微,无时无刻的关心,还有一种真诚的氛围。祝愿7号楼的全体工作人员、新疆迎宾馆的全体工作人员幸福安康,事业有成,事事顺利,和谐美满。

哈萨克斯坦总理卡里姆·马西莫夫,马尔代夫代表团也都留下了热情洋溢的致词。

陈总说,这一切,让我们感到为新疆迎宾馆改建付出的心血与辛劳是非常值得的!

2012年10月2日 周二 喀什

上午早早起床,天地不乏凉意。

出发至奥依塔格公园,虽数度游览。但在国庆几无游客的静寂的景区,还是品出了新

◆ 口述 朱纯宏 整理 孙嘉忆

保留,后来房子没保留,2棵大树保留了。当时造公园时有点急,同时又想做新的东西,所以现场几乎没有保留。这是我至今觉得遗憾的,没有给世纪公园留下一点可以说的历史。

还有一个遗憾,就是公园一号门门口被一座连接科技馆通道的跨路桥遮挡,如果当时不要造,或者不要跨路,一号门就是一个名副其实的正门,而现在的一号门很难识别,被跨路桥遮挡,失去了气势。

当时的黄奇帆副主任很有远见,提出可以建立一个基金会,把周边的地控制好,收缴的钱完全可以养活公园,用于公园的持续改造。可惜这点没有做到,当时也请了一些专家来开会讨论,但是,由于经济利益的驱动,世纪公园依然逐年被周边的高楼围成了一个盆地。这么大造园规模,花了这么大代价,但是周边的规划没有控制好,是个遗憾。

造园期间一些难忘的场景

一天早上6点多到公园,暴雨要来了,水已经出来了,雨还没下来,看到天空中大片的人字形的大雁,呱呱呱叫着,在空中盘旋向下,看得出很想下来,推土机还在推,但是大雁一圈圈盘旋就是不敢下来,有点害怕。这就说明人与自然的和谐相处,真的可以做到。现在秋冬季节,公园里的湖面上,经常可以看到一些小的野鸭子。如果做得好,让它们停留下来,不要去惊扰它们,鸟岛这个理念就是英国设计师提出的,我们在2002年期间引进了灰喜鹊放在了鸟岛上,从当初的人工喂养到如今的野生放养,灰喜鹊已经为世纪公园和周边社区形成了良好的生态环境,并吸引更多的其他鸟类在此安心筑巢。

公园里有一棵大银杏树也有说头,现在树龄有80-90多岁了,当时是委托园林公司到江苏泰州购买,是一位老太太屋后的一棵大银杏,老人家不肯卖,说是她19岁嫁到这家时

已经有这棵树了,非常有感情。最后跟她沟通多次后,终于同意卖给我们。这棵大银杏运输过程中,到了收费口时由于口子太小,只能锯掉一些枝条,并由警车开道,一路送到了世纪公园。后来我给周禹鹏副市长讲了这个故事,等2001年朱镕基总理来上海巡视时,参观世纪公园,周副市长跟朱总理提起了这个故事。朱总理当时就问了一句,这棵树什么价格,周市长回答一万元,朱总理说一万元肯定不止,估计要10万元,陪同结束后,周副市长很认真地回来问我,这棵树到底多少钱?我去查实后,这棵树一共8万元。费用里面包含了委托园林公司的代办费、运输费、警车费,到了老太太手里是一万元。晚上周副市长见到朱总理,汇报了8万元费用的来龙去脉,朱总理哈哈大笑,说,我算了一辈子账,我想我不会算错的。

我对韩正书记也讲过这棵大银杏的故事,他一直记得。他当时是上海市副市长,分管建设,建园期间考察过公园多次。见到我二次,二次都叮嘱我,“你们无论如何一定要把这个公园管好啊”,我请他放心,公园收10元门票,游客量有所控制的。

关于世纪公园对周边环境的影响,有两次印象我特别深,一次是晚上去北蔡办事回来,当时是7月份35摄氏度高温,开到白杨路接近公园时,等红绿灯,我把窗摇下来,一阵风吹过来,特别惬意,这个风不是热风,空气闻上去很舒服。还有一次陪法国一个客人,也是高温季节,在公园的湖边坐着电瓶车参观,湖边吹过来的是凉风,特别舒服。

如今世纪公园已经长成了青年。希望公园未来的功能更齐全一些,服务更完善,公园是越老越好,以植物以花卉为主的活动要坚持下去。

(摘自《口述上海 浦东开发开放》,即将由上海教育出版社出版)

动,腰部的脂肪是会被最先“消化”的。

BMI指数为身体质量指数,是用体重公斤数除以身高米数平方得出的数字,是目前国际上常用的衡量人体胖瘦程度以及是否健康的一个标准。

职业与寿命。研究表明:职业因素也可影响寿命。国外有研究确定:乐队指挥、音乐家、歌唱家、僧侣、画家、牧人等寿命较长;而警察、司机、竞技运动员、政治人物、财会人员等往往寿命不长。从医学角度看,乐队指挥、音乐家、歌唱家等在从事歌唱音乐时,一定是伴随着情感充分释放的;画家作画、写字也同样;僧侣则较能控制自我情感。此外,画家在写字/作画时,音乐家/歌唱家纵情而歌时,都有利于改善肤质和自主神经功能,促进血液循环,缓解压力和自主神经功能紊乱,排除忧愁和烦恼。因此,古人修身养性时十分强调从琴棋书画开始,认为这些可以陶冶情性,优化个性与气质,久而久之,则可增进健康,延年益寿。古今中外的事实,的确如此!

警察、司机、运动员、政客、财会等之所以难以长寿,因为他们一直处在压力、紧张、竞争、算计等情景之中,一则形成了竞争或较真性格;二则还可能与安全感缺失有关!

有趣的是:在中国,人们发现近些年来医生的寿命不长!比当地期望寿命要短3岁左右;而中医师的寿命又较期望寿命长出3-4岁。前者可能与西医师工作压力太重,节奏太快有关;也可能还有社会地位跌落、矛盾冲突加剧等因素掺杂其间。后者则一方面可能是慢郎中的工作性质所致,也可能与中医学更加讲究养生、养性,中医师更善于自我保健有关。

生活方式可影响年寿。早在唐朝,王冰在注释《黄帝内经》时就强调:疾病“非天降之,人自为之”。许多病,并非源自天外等自然因素,而是由于人们自我行为。从现代来看,更是如此。生活方式是左右健康、疾病,从而明显影响寿命的主要因素。而且,随着社会的发展及医学的进步,生活方式对健康及寿命的影响,还会进一步彰显。世界卫生组织的研究就把健康和寿命影响因素60%归之于自己的生活方式与行为。

管理自己的健康

何裕民教授健康新宣言



6.职业与寿命 英国爱丁堡大学的专家在一项长达20年的前瞻性研究中,跟踪了7414名志愿者,研究结果证实“健康的心理等于健康的身体”这个传统判断。

因此,欲奔“荼寿”,尽享天年者,首先需要学会从容以对,虚怀若谷,“恬淡虚无”、“精神内守”,平和心态,稳定情绪,从优化性格与个性做起!

体型关涉寿命。英国2013年发表的一项研究表明:身材不仅仅关于美观,还关乎健康和寿命。对于30岁男女而言,“梨形”身材比“大苹果形”身材有望多活若干年。其中,女性可以平均多活9.5年;男性则有望多活近17年。

前英国政府的医学顾问玛格丽特·阿什沃尔博士等对英国3000名男女进行长达20年的数据分析后认为:计算腰围和身高的比例比BMI指数能更好地反映对象的健康状态,并能更好地预测一个人的寿命。

所谓“梨形”身材,指拥有细腰和匀称的下身。具体到数值:以腰围除以身高的比值为准:若介于0.4至0.5之间,为完美的“梨形”;如果小于0.4,偏瘦,可考虑适当增肥;如大于0.5,则身材已从“梨形”转向“苹果形”;如比值在0.51至0.6之间,表明腰部脂肪有点多了,可考虑瘦身,如比值在0.61以上,表明肥胖,且脂肪已开始威胁健康了,需要减肥。

研究者认为:真正的杀手不仅在于腰围的肥大,还在于腰围的松弛,人体器官被包裹其中,分泌的激素和其他物质会影响血压、胆固醇和血糖水平,结果,导致心脏病、糖尿病和中风等健康威胁都更容易出现。

具体分析:对30岁女性,如腰围和身高比值在0.6,为“小苹果形”身材,将导致减寿1.5年;0.7为“中苹果形”身材,将减寿4.8年;如比值达0.8,将减寿9.5年。相比之下,对30岁男性而言:0.6“小苹果形”使其减寿1.7年,0.7“中苹果形”使其减寿7.2年,0.8“大苹果形”则使其减寿16.7年。

不过,阿什沃尔博士表示:“苹果形”身材的人不必绝望,因为如果节制饮食,加强运