

## 暑假跟着爸爸去哪儿?

# 亲子之旅,清凉之夏 (上)

文 / 小美

随着《爸爸去哪儿》《爸爸回来了》等节目的热播,亲子活动遍地开花,吸引了不少年轻的爸妈。宝山区的一些景点也别出心裁地推出了一系列的亲子活动,希望能让年轻爸妈带着孩子一同参与,给儿女们营造一个丰富多彩又有意义的暑假。



### 心手相“莲” 赏荷消暑

地点:顾村公园

接天莲叶无穷碧,映日荷花别样红。“顾村赏荷季”已经随着荷花花期的到来拉开了帷幕。据工作人员介绍,顾村公园荷花均系水域内自然生长,包括清菱红莲、友谊牡丹莲、福建红莲、宽瓣白剑舞等28个品种。7月中下旬时,大部分品种将进入盛花期,袅娜多姿的满池荷花,真可谓亭亭净植,香远益清。

赏荷季,也是带着孩子亲近大自然的好时机。活动期间,公园与儿童乐园、古生物化石馆、4D影院等配套项目合作,共同推出“买大送小”游园赏荷套票。套票不仅涵盖上述游玩景点,还能让你带着宝贝乘坐电瓶车轻松游览公园,尽享夏日风光。

另外,公园还特地为多才多艺的小朋友们举办了一个“背古文送套票”的活动。活动期间的双休日上午,小朋友在指定地点流利背诵《爱莲说》即可获赠家庭套票,并可参与荷花扇DIY的活动。用实力赢套票,不妨让

你的孩子也来试一下。

### 小贴士

地址:沪太路4788号

时间:2014年7月5日-8月10日早晨5时至晚上7时

票价:20元;1.3M以下儿童免票;70岁以上老人、残疾人、军人凭证免费参观

交通:轨道交通七号线顾村公园站,公交527、528、839、840、嘉泰线、上浏线等到达  
自驾车:S20沪太路匝道上,沿沪太路向北直行即达

咨询电话:021-56045199

### 书香萦绕 科普同行

地点:上海长江河口科技馆

莎士比亚曾说:“书籍是全世界的营养品。”暑假对于孩子们来说,是一个有时间进行大量课外阅读的好机会。不仅可以开阔视野,增长知识,还能培养良好的自学能力和阅读能力,进一步巩固在课内学到的各种知识。

这个暑假

假里,上海长江河口

科技馆推出了“书香科普”活动。为孩子们准备了七大类图书(包括基础科学类、少年儿童类、科学文化类、实用技术类、科学生活类、科学文艺类、翻译类),让大家尽享读书之乐。除此之外,孩子们还可参加投票评选“上海市民喜爱的科普图书”,赢得纪念品。

### 小贴士

地址:宝山区塘后路206号(炮台湾湿地公园内)

时间:2014年7月1日-7月20日9:00-16:30,周一闭馆

票价:20元(不包括电影门票)

交通:塘后路门:轨道交通三号线水产路站换乘宝山7路、宝山11路等可达,公交711、719、宝山23路等到达;宝杨路门:轨道交通三号线淞滨路站换乘952、728等可达,公交728、508、51等到达

咨询电话:021-31278626

# 莘莘学子「长三角出游攻略」

高考结束,苦熬多年的高三学子们终于可以扔掉书本,出门旅游。这里为你提供长三角地区出游攻略,游过名山胜景后,还可走访复旦大学、上海交大、同济大学、南京大学、浙江大学等众多名校。

第一站:南京,行程2天

到了南京,首去中山陵。中山陵是孙中山的陵墓,为全国重点文物保护单位和国家5A级景区。中山陵位于南京市东郊钟山风景名胜区内,东毗灵谷寺,西邻明孝陵,整个建筑群依山势而建,气势宏伟,且均为建筑名家之杰作,拥有极高的艺术价值,被誉为“中国近代建筑史上第一陵”。

然后到夫子庙。夫子庙在桨声灯影的秦淮河畔。南京在历史上曾经11次定都,六朝时代,夫子庙地区已相当繁华。在明代,夫子庙作为国子监科举考场,考生云集。1985年,南京市政府修复了夫子庙古建筑群,并将临河的贡院街一带建成古色古香的旅游文化商业街,成为美食汇集之地。

游过,吃过,前往南京大学领略高等学府之文风。南京大学,是一所源远流长的高等学府,始于1902年筹办的三江师范学堂,历经多次变迁,1949年“国立中央大学”易名“国立南京大学”,简称“南京大学”,沿用至今。南京大学曾被誉为“中国科学社的大本营”和“中国科学发展的主要基地”,被杨振宁称赞为“中国最顶尖的大学”。

小贴士:沿轨交一号线找住宿,这样出游方便。沿线两家“锦江之星”,一家在繁华的新街口商圈(轨交一号线张府园站2号出口右转100米即到),出游夫子庙、总统府、中山陵、玄武湖、雨花台、莫愁湖等景点,均有公交可达;而且,这家酒店WIFI全覆盖。另一家毗邻雨花台风景区(轨交一号线中华门站3号出口100米到),周边交通便捷,可到任何地方。

第二站:杭州,行程2天

西湖美景世人皆知,而“毕竟西湖六月中,风光不与四时同”,盛夏时节,一望无际的夏荷盛开湖面,满湖荷香。西湖众多赏荷景点中,曲院风荷最为别致,分红莲、白莲、重台莲、洒金莲,并蒂莲等多种名荷,水面上架了造型各异的小桥,人从桥上过,如在荷中行。每年7至8月,杭州都会举行西湖荷花节,举办地主要在曲院风荷,喜欢摄影的朋友不要错过。

杭州有名的高校为浙江大学,前身是1897年创建的求是书院,1928年更名为国立浙江大学。中国最顶尖的大学之一,被英国著名学者李约瑟誉为“东方剑桥”。浙大本部玉泉校区和西溪校区临近国家级风景名胜区西湖和西溪国家湿地公园,校园风景优美。

小贴士:杭州上城区国货路近浣纱路的“锦江之星”,步行到西湖仅5分钟;中山中路近光复路的“锦江之星”,步行到西湖10分钟。

第三站:上海,行程3天

上海南京路步行街被誉为中华第一街,这里汇聚着来自世界各地的名品,是购物者的天堂。而外滩是万国建筑的博览馆,见证了上海近百年的兴衰荣辱及如今世界大都市的繁华。陆家嘴为上海的新地标,东方明珠、金茂大厦、环球金融中心以及即将竣工的上海中心等,这里是国内高楼最密集、摩登之处。上海的城隍庙与其紧邻的豫园,为海派文化和商贸的发源地之一,小商品、土特产、名点小吃汇集。

上海高校众多,其中三所你要去走一走。复旦大学,始建于1905年,该校学术交流活跃,涵盖了文学、理学、医学、哲学、经济学、法学、历史学、工学等十大学科门类,是最让考生向往的上海名校。同济大学,1907年始创,1912年与同济德文工学堂合并,1927年更名国立同济大学,是当时七大国立名校之一。上海交通大学,前身为1896年盛宣怀创立的南洋公学,设立了师范院、外院、中院和上院四院,校风严谨,又不失年轻活力,老校区位于上海徐家汇商圈。

小贴士:五角场国权路、杨浦区四平路、徐家汇华山路有轨交可到,从那里可至虹桥高铁站、虹桥机场、酒店、高校、市区知名景点,非常便捷。 马小里

# 邀你去赴“盛桃宴”

文 / 胡国良



江南日前出梅,俗语有入暑一日热三分之说,酷暑正式驾到。何处可消暑?不用跋山涉水,家门口就有避暑休闲地——浦东滨海“世外桃源”,开车一个半小时就到。东海的凉风穿过林带扑面而来,阳光下桃林里果实累累,一年一度的品桃节正在进行中,小吃街上摆开了盛桃宴,邀你去品尝。

敛性,可祛除小细纹。除此之外,桃仁可活血化瘀、平喘止咳;桃树流出的胶,有调节血糖之功,是治疗糖尿病的一味药。

### “桃博馆”里 转一转

想要了解更多有关桃的知识,那就去“桃博馆”转一转,会有不小的收获。

这里的“桃博馆”古色古香,白墙黛瓦间尽显江南风韵。底层是桃的历史展,透露桃的传承信息;二层是桃的科技展,展示桃的科学技术栽培方法;三层是桃文化,揭秘南汇桃的生态环境要素。以前,要说水蜜桃,无锡最好;经过桃农和科技工作者长期技术创新、品种选育,南汇后来者居上,成为华东地区的名牌桃。所以,好吃的桃子,不是凭空而来,而是凝结着桃农和科技工作者的心血。

从“桃博馆”出来,大田去看蔬菜,冬瓜、茄子、葫芦,躺在地上,躲在绿叶丛中,挂在藤上,一个个很可爱;你家小朋友没见过这样子的蔬菜吧,等到这些都上了桌,他们吃起来感觉一定会不一样。

### 这桃那桃 任你挑

七八月是吃桃的季节,“桃源”不同品种的水蜜桃相继成熟,从“隆滨六一五”开始到蜜露、白凤、玉露、蟠桃等,早熟桃、中熟桃、晚熟桃,可整整吃上两个月。每一期成熟的桃子各有特点,但共同点是肉质柔软、纤维少、汁多、味浓。最好吃的桃,只能在现场吃,成熟度高,摘下枝头,汁水多得仿佛要透皮而出,得插吸管吸,一个下肚,凉从心生。盛桃宴吃桃是免费的,只要你有肚,尽量,让你吃畅、吃够。

解过馋,不妨桃林兜兜,千亩桃园,枝头挂满毛茸茸、绿皮红晕的鲜桃,胜似一幅画。有的桃果形很大,一个就有半斤重,桃农称此为“半斤桃”,你再有肚量,两个下肚,便撑了。“桃源”特有的小气候和盐碱土壤,让这里的桃富含维生素和微量元素,汁多粘核,有特有的芳香。据《本草纲目》记,桃肉还有养血美颜功效。古时宫廷秘方中还有用桃花煮水洗脸、沐浴、饮用;也有用水蜜桃榨汁加淘米水洗脸,以润泽肌肤的。你也可试试,桃汁具有收

### 小贴士

公交:轨交16号线惠南站出口,转乘两滨专线,到滨海旅游度假区,有专车免费接送至景区。

自驾车:浦东国际机场方向转G1501东海大桥方向-拱极路出口-拱极路向东行驶右转至两港公路-通源西路出口左转-至通源东路-左转至玉兰路即达。卫星导航可点滨海世外桃源或通源东路。

门票:成人,130元/人(包括午餐、品尝西瓜、5斤鲜桃或12斤左右西瓜一盒);学生,65元/人(包括午餐、品尝西瓜)。

电话:58058125,有问题可咨询。

