

OPEN OPEN OPEN OPEN OPEN OPEN

“乐龄申城·早上海”志愿者服务活动之一的“早上海老记团”已经启动。退休志愿者们通过他们的手机和镜头，用文字和图片记录着上海这座城市的点点滴滴。“早上海头条”栏目每周会选登其中的部分优秀作品，分享早上海的全新生活，记录最美早上海风景。

分享生活 记录风景

I 周到平台，通往幸福的一扇窗

近日读范永祥老师《周到申活家平台吸引人》一文，我也深有感触。《新闻晨报》周到平台，为我们老同志开启了通向幸福的一扇窗，增加了发挥余热的平台。

我曾在企业从事新闻管理工作，参加“早上海老记团”培训，感到非常亲切。退休以后，我参加了几十次培训，新闻培训是第一次。

我是市老干部大学政经班的学员，家住宝山，去年7月13日，坐地铁到肇嘉浜路站只用了一个小时。进入五号教室，哇！遇到了很多老朋友！有宝钢的同事，有各区网宣队的朋友，还有老小孩网的网友。在教室里听《新闻晨报》老师授课，我仿佛回到了学生年代。

我感到，虽然二十年前参加过新华社、《解放日报》等新闻单位组织的培训，但是当年学到的知识已跟不上新时代发展的要求了。

新闻培训，市委老干部局、《新闻晨报》领导非常重视，《新闻晨报》为开班做了精心准备，印制了“周到号创造者后台文章编排操作手册”，市老干部局孙处长做了开班动员。老师们从“文章编排、新闻摄影、新闻视频”等方面授课。

我们都是六七十岁的老同志，老师们耐心地在手机上单个教练，真是非常不容易。对于我们取得的点滴进步，老师们给予热情鼓励。老师精心教，学员认真学，人人有收获。在此我向《新闻晨报》的老师表示衷心的感谢。

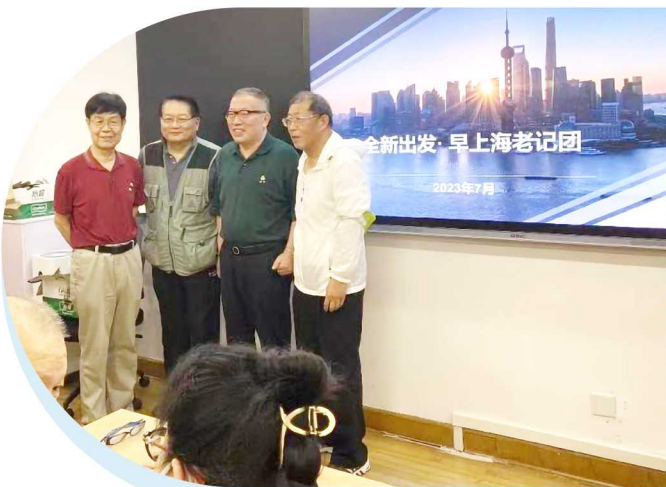
参加培训，让我看到了一个不一样的新闻世界，有了三点收获：一是学会了在“申活家”平台编辑文章；二是会编简单的视频；三是发表了新闻作品。我渴望再有这样的培训机会。

通过培训，我深深地体会到：快乐学习，积极动脑，是锻炼身体的方法；融入社会，与朋友交流，是提高生活质量的保证；只有不断学习新知识，才能跟上新时代前进的步伐。

(早上海老记团 盛华平)

I 春天的鲜味都在这里

香干马兰头是这个季节中必不可少的时令菜。马兰头在清明之前的口感最为鲜嫩，清香气十足，是上海人餐桌上不可或缺的时鲜。新鲜的马兰头略带苦涩味，但焯水后会变得清香扑鼻。将切细的马兰头拌入剁碎的豆腐干，加盐少许再淋上些麻油，就可以做成一道美味可口的凉菜——香干马兰头。从菜摊上



买来了马兰头，虽不是野生的，但品相蛮好且洗起来方便，和清美店买回的香干一起来了个马兰头拌香干。这道菜简单只是费些功夫，功夫全在刀功上，不过吃在嘴里香在喉里也爽在心里。见糕团店有卖马兰头青团的，猜猜看要多少钱啊，竟要8元一个，想想自家拌的，暗中窃喜，这香干马兰头，原来还这么值钱呢。

踏青途经浏河古镇，在街上悠悠地兜了一圈已是中午，街上遍是卖刀鱼馄饨的，心想蛮好的，中午就吃这个吧。之前已在上海吃过了刀鱼汁面，而刀鱼馄饨没尝过。古镇上有两种价格，有规模的饭馆卖30元一碗，一些小店则卖25元。见一小店人气蛮旺，走了进去。上年纪的阿姐现包现下，不一会就端上了桌。没有一丝杂质，选用早春出水的海刀（也有人工养殖刀鱼）制成鱼糜，馅尽管不多，倒也吃得出刀鱼的鲜味，一碗12只，吃得蛮有滋有味。

(早上海老记团 赵金华)

I 梅花还在温柔地坚持

按照最近十几年的档期，梅花是已经凋零了，可是今年寒冷，所有春天的花卉都延迟了一些，梅花也不例外，所以才有在三月下旬还能欣赏梅花的情景。

昨天上午，春光怡人，我又来到苏河湾徜徉。进入早春时节，来苏河必定收获多多，不仅可以看见清澈的河水、恣意翱翔的水鸟、还能见到早春的花卉。

其中白玉兰与梅花是苏河湾现在的花魁，这两种花卉现在都已进入到盛花期，有的已开始凋谢。在苏州河普陀段的步行道全线贯通后，每天来这里遛弯的人们明显上升，甚至有些情侣还愿意来这里谈情说爱。

现在的梅花，也是最后观赏的时间段，再不来欣赏，就要等到明年再相会了。每一棵梅花都是火力全开，开得乌央乌央的，蓬蓬勃勃，姹紫嫣红，让人们心生喜欢。

过去，观赏梅花需要到专门公园。记得江苏无锡有个梅园，好多申城人士为了探梅，还要风尘仆仆赶到那边，早晨过去，晚上回家，疲惫的身体也总是充了喜悦。

在沪上，公园里的梅花栽培有限，家门口是根本见不到梅花倩影的。

我历来喜爱观赏各种美丽的花。玫瑰花的凝重热烈，舒展奔放，令我为之心动神往；荷花典雅脱俗，冷艳幽香，令我仰慕倾倒；菊花雍容端庄，秀外慧中，令我赞叹敬重；牡丹花妖娆多姿，国色天香，令我痴迷眷恋。然而，我最喜爱的还是梅花，不仅喜欢她的清丽，更喜欢她的品格。

梅花具有天生的丽质芳姿：花形秀美多样，花姿优美多态，花色艳丽多彩，气味芬芳袭人。梅花不与百花争时光，不和群芳斗艳丽。每到百花凋零，严寒刺骨的冬季，梅花便如婀娜多姿的仙女，悄然飘落在山岭坡间、园林径旁，别有韵致。

含苞的梅花娇羞欲语，脉脉含情；乍绽得潇洒自如，落落大方；怒放得嫣然微笑，嫩蕊轻摇。有的娇小玲珑，憨态可掬，像初生婴儿般天真；有的青春洋溢，热情奔放，似亭亭玉立少女般可爱；有的超凡脱俗，端庄大方，如端庄丽人般可敬。

那粉红色的梅花如情窦初开的少女的面颊，带着十二分的羞涩，如描似画，柔情似水。置身其中回味无穷，那种赏心悦目，遐思无限的感觉让人流连忘返。

梅花芬芳浓郁，暗香远溢。若去赏梅，尚未近其树，未见其花，便先有浮动的暗香阵阵袭来，为你引路。待徜徉在梅花丛中，则香气盈怀，若深吸一口气，更是清香满口，沁入心脾，顿觉心旷神怡。梅香能持久，赏梅归家，那梅香仍沾襟染袖，萦身绕体，数日不绝。

(早上海老记团 纪延卓)



扫码阅读更多

制图/潘文健

OPEN OPEN OPEN OPEN OPEN OPEN OPEN OPEN OPEN OPEN OPEN

<p>上海建相废旧物资回收有限公司</p> <p>荣获</p> <p>2023年度松江区一般工业固废收运单位年度考核前十名</p>	<p>上海公益食品有限公司</p> <p>荣获</p> <p>2024年上海市奉贤区工贸行业安全生产标准化三级达标企业</p>	<p>上海映凡机电科技有限公司</p> <p>荣获</p> <p>2024年上海市奉贤区工贸行业安全生产标准化三级达标企业</p>	<p>上海鑫众米业有限公司</p> <p>荣获</p> <p>2024年上海市宝山区工贸行业安全生产标准化达标企业</p>
<p>上海昌建物资回收利用有限公司</p> <p>荣获</p> <p>2023年度松江区一般工业固废收运单位年度考核前十名</p>	<p>上海德大堂国药有限公司</p> <p>荣获</p> <p>2024年上海市奉贤区工贸行业安全生产标准化三级达标企业</p>	<p>上海勘迪机械有限公司</p> <p>荣获</p> <p>2024年上海市奉贤区工贸行业安全生产标准化三级达标企业</p>	<p>上海沈大成食品有限公司</p> <p>产品名称：茉莉龙井青团 海苔蛋黄肉松青团</p> <p>荣获</p> <p>2024年上海优质青团推介单位</p>
<p>上海虔正实业有限公司</p> <p>荣获</p> <p>2023年度松江区一般工业固废收运单位年度考核前十名</p>	<p>上海嘉亿机械有限公司</p> <p>荣获</p> <p>2024年上海市奉贤区工贸行业安全生产标准化三级达标企业</p>	<p>上海园丽实业有限公司</p> <p>荣获</p> <p>2024年上海市奉贤区工贸行业安全生产标准化三级达标企业</p>	<p>上海勃展食品有限公司</p> <p>产品名称：万寿斋笋丁肉冷冻青团 万寿斋蛋黄肉松冷冻青团</p> <p>荣获</p> <p>2024年上海优质青团推介单位</p>