

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。

初夏时节,申城绣球花恣意绽放



早上海志愿者的新闻之旅

清晨,当城市的喧嚣还未完全苏醒,我已经作为新闻晨报“周到”客户端的早上海志愿者,踏上了记录身边新鲜事的征程。在这个平台上,我不仅扮演着新闻记者的角色,更是社区信息的传递者和邻里关系的纽带。

自从加入“周到”早上海志愿者团队以来,在编辑老师的悉心指导和鼓励下,我逐步学会了如何敏锐地捕捉生活中的点滴变化,如何用心去发现那些看似平常却蕴含深意的事件。每一次的采访和编写,都是对自己新闻工作能力的一次锻炼和提升。

记得有一次,我注意到小区里的老人们经常聚在一起讨论健康问题。于是,我主动上前与他们交流,了解他们的需求和困惑。在编辑老师的帮助下,我整理出了一篇关于老年人健康管理的报道,并在“周到”客户端上发布。这篇报道不仅得到了社区居民的广泛关注,还引发了一场关于健康生活的热烈讨论。

在这个过程中,我深刻体会到作为一名新闻工作者的责任和使命。我们不仅要关注大事件,更要关注身边的小事,因为正是这些看似微不足道的小事,构成了我们生活的全貌。通过“周到”这个平台,我能够将自己所见所闻所想传递给更多的人,让社区的信息流通更加畅通,邻里关系更加和谐。

同时,作为一名早上海志愿者,我也深感自己的退休生活因此变得更加充实和有意义。在参与志愿活动的过程中,我不仅提高了自己的新闻写作能力,还结识了许多志同道合的朋友,我们一起探讨新闻价值,分享生活点滴,共同为社区的发展贡献自己的力量。

回首这段新闻之旅,我深感收获良多。作为一名新闻晨报“周到”客户端的早上海志愿者,我不仅在个人能力上得到了提升,还为社区带来了实实在在的贡献。我相信,在未来的日子里,我会继续秉承这份初心和使命,用更加敏锐的观察力和更加扎实的笔触,记录更多有价值、有趣味、有意义的资讯,为丰富社区文化生活贡献自己的力量。

同时,我也希望更多的朋友能够阅读“周到”早上海志愿者的稿件,与我们一起见证和记录身边的美好时刻,共同为构建一个更加和谐、美好的社区环境而努力。因为我们相信,每一份微小的力量汇聚起来,就能成为推动社会进步的强大动力。

(早上海老记团 张建明)

绣球花和夏天一起来到申城

“绣球花簇玉团团,翠叶琼葩秀色攒”。近日,和夏天一起来到申城的,还有在阳光下恣意绽放的一簇簇绣球花。

初夏时节,静安街头和公园绿地中的绣球花已陆续迎来花期,花型丰满,颜色鲜艳而丰富,簇拥在一起开得盛大而浪漫,令路过的市民们啧啧称赞。

绣球原名“八仙花”,又叫紫阳花、七变花、洋绣球等,色彩亮丽丰富且花期较长。从区绿化管理中心获悉,静安区在南京西路、北京西路、常德路、华山路等多处路段的景观绿化中均种植了绣球花,品种包括含羞叶、太阳神殿、回忆、无尽夏等。其中,南京西路种植规模最大,共3000余株绣球花在沿街花箱中倾情绽放,花色与常见的蓝色、粉色不同,紫色、红色的花朵热烈而典雅,与矮牵牛相映成趣,在繁华街区里留下惊鸿一瞥。

在静安区的辅德里公园、西康公园、彭浦四季公园、闸北公园、静安公园、静安雕塑公园、曹家渡花园(口袋公园)、锦绣花园(口袋公园)、苏河湾绿地等公园绿地中,成片种植的绣球花也已次第盛放,蓝、紫、粉、白色间不断渐变,团团簇簇,斑斓茂盛,形成花海,美不胜收。

(早上海老记团 沈顺南 蒋文婕)

龙舟邀请赛,就在家门口

6月1日早上八点不到,我就被外边隆隆的锣鼓声吵醒了,怎么回事啊?原来这是龙舟赛第一天。

我赶紧起床,刷牙洗脸,用早点。然后,急匆匆地向门前的苏州河走去,本来是从门口的跌瀑桥上走,这是条捷径。可走到头,才发现路被封住,只能从桥上绕下来,转个圈子,再来到比赛现场。

第二十届上海苏州河城市龙舟邀请赛,于6月1日-2日举行。我购房入住中远两湾小区已有20年,也就是说从我乔迁后第一年就观摩了端午节龙舟赛。这是一个漫长的时间段,可一直没有中断过。

我先到龙舟赛道的尾部观摩,这是在江宁路桥以西,在沪西瞭望塔旁边的水域,设置了多条龙舟停放点。龙舟有两种,大的参加比赛为21人,小龙舟是12人。停泊在港口里的龙舟,煞是好看,龙头的造型活灵活现,船上有吉祥如意的纹饰,这是传统的中国龙图腾,看上去非常吸睛。

这是作为过渡停放点,若要比赛,龙舟从这里缓缓划到江宁路桥以东,这才是比赛的出发点。根据水面的宽度,设置了三条赛道。出发前,龙舟有专人牵住,司号员发令开始,牵绳人马上松绳。船员在齐声呐喊中,小舟像利剑一般划过水面,一路向东。

大号艇有一名鼓手,他是龙舟的指挥员,所有船员都要根据他的鼓声划桨。桨频速度,按鼓声要整齐划一。一般来说,短距离一百米,桨频要始终快速有力,一鼓作气拼到终点。而长距离的五百米,就有战术调控,一般是两头快一点,中间稍微放慢桨频,有利于体力分配。

当天是晴转多云,这样的天气对龙舟赛是最好。在比赛的现场,观众人山人海,我想挤到前面,找一个合适的位置拍几张照片,可是没办法,四周全是观众。

六一儿童节,最高兴的当然是那些孩子们,小朋友都穿着节日的盛装。小朋友在人群中钻进钻出,家长怕孩子走失,不停在后面提醒着,生怕出意外。我见到有五位老人的轮椅一字排开,他们在家人的照顾

下,都坐在第一排观望,看到这一幕,好暖心啊。老人肯定是心情放飞的一天,这里前排的位置要高出地面两米,本来这就是个观景台,河面上比赛的场景,可尽收眼底。

(早上海老记团 孙方中)

美味粽子香溢扑鼻

5月底的一个早上,我到申城闵行莘庄菜市场买菜,看到嘉兴蛋黄肉粽,买了6个蛋黄肉粽解解馋,味道好极了。蛋黄肉粽是中国传统节日小吃,属于广式粽子的一种,制作原料主要有糯米、五花肉等,一般在端午节食用,清新的粽叶混合着鲜肉香气,让人垂涎欲滴,而加入一颗蛋黄,又让咸香的粽子带上一丝甜意,风味独具。

鲜肉粽子,是一种地方传统名点,在福建、浙江广受欢迎,属于端午节食品。粽叶可以选用芦苇叶。芦苇叶包制前需进行焯烫,以去除青涩味。锅内水烧沸,然后将粽子下锅,使粽子全部没在水中,上面用竹架和石头压实,用大火烧煮1小时,改用小火煮,煮时始终保持粽子不动,停火后稍闷一下,立即起锅,吃时剥去粽叶即可。

当天下午,我又到申城闵行莘庄疏影路杏花楼领略一下,店里营业员对粽子作了一一介绍,如鲜肉蛋黄粽、鲜肉粽、赤豆粽、广式有碱水粽、碱水豆沙粽、蛋黄肉粽、鲍菇腊肉粽、裹枕粽、裹枕玉粽等。苏式粽有肉粽、豆沙粽、咸肉豆瓣粽等等。

糖尿病等“三高”人群,胃肠病患者要慎食粽子,另外,中老年人和体弱者不宜多吃粽子,宜选小粽子,特别是富含粗粮、薯类的粽子、不加油不加肉的粽子。

(早上海老记团 俞善进)



扫码
阅读
更多

物资回收

渝水堂 高价收购
红木家具·老家具·字画·扇子·印章·像章·老服装·小人书·紫砂壶·玉器·瓷器·地址:多伦路文化名人街182号(近四川北路)
热线电话:65407260 13601926417
高经理 免费上门服务

投放热线:22895373
(新闻晨报)综合分类、遗失、注销各类声明广告

知名 **绿洲** 口碑好 成功率高
地址:九江路619号1518室 注册号:310113000212598
由高级婚介师童老师全程服务到满意
C402 翁美公务员退休女 69岁未婚无姐妹 肤白清秀父母留遗产静安黄浦有别墅房车不计财富善良体贴男上门(女付)53833358
C403 手术外科医生女 59岁丧偶未育 肤白漂亮年轻多房条件优越看书听音乐寻 79岁内速婚男(女付)53833358
C404 住徐汇洋房女医生党员退休 73岁未婚貌美肤白丰满多房开父父母过世无姐妹寻 89岁内男入住(女付)63337606
C405 设计院高管女退休 69岁未婚肤白貌美居洋房父母留遗产有多套房不计财富如有孩真心愿把家业交付(女付)53833358
C406 可家访事业单位退休女党员 79岁丧偶无孩资产雄厚多套房寻大三岁内男(女付)63337606