

酷暑炎热 清凉健身锻炼好去处——

夏季虹口区各类游泳场所向广大市民全面开放

前言

根据市、区有关方面的关心、指导和要求,2013年虹口区游泳场所夏季开放工作已从6月25日开始,至8月31日结束。今年本区共有23家游泳场所对外开放,其中公共性泳池2家,小区会所池12家,宾馆泳池5家,学校泳池4家。虹口游泳池、虹口游泳学校、四川北路一小、红旗小学、复兴高级中学、上海外国语大学游泳池为中小学生学习游泳达标指定场所,学生们可在这些指定场所进行达标比赛,合格后可取得达标证书。在2013年上海市市民体育大联赛期间,我们将举办一些丰富多彩的公益服务活动,同时,虹口游泳学校还将在7月20日、8月8日两日各举办一次市民游泳比赛。我们愿在大家的共同努力和支持下,做好夏季开放工作。希望广大市民积极参与游泳锻炼,度过一个安全、健康、快乐的盛夏。

虹口区体育局供稿



培养了优秀运动员黄雪辰(左)、徐妍玮(右)的虹口游泳学校。



在虹口游泳学校室内游泳池欢畅游泳的市民



虹口游泳池

夏季虹口区各类游泳场所开放一览表

序号	单 位	地 址
1	香港丽园游泳池	通州路188号
2	紫荆花园攀宇健身游泳池	欧阳路289弄2号
3	虹口游泳学校	东江湾路444号
4	红旗小学游泳池	文治路101号
5	四川北路一小游泳池	四川北路1802号
6	宝隆宾馆游泳池	逸仙路180号
7	虹口游泳池	东江湾路500号
8	瑞虹新城一期游泳池	临平路333号会所
9	瑞虹新城二期游泳池	临平路133弄
10	上海复兴高级中学游泳馆	车站南路28号
11	上海外国语大学健身中心游泳馆	西体育会路189号
12	飘鹰花园游泳池	曲阳路118弄
13	世博花园游泳池	四达路58弄
14	浦江茗邸会所游泳池	海伦路88弄12号
15	上海花园城游泳池	花园路118弄5号1—2层
16	攀宇健身会所游泳池	四平路764号
17	上海外滩茂悦大酒店游泳池	黄浦路199号
18	上海英腾健身有限公司游泳池	东汉阳路309弄17号
19	首佳游泳管理服务有限公司白金府邸游泳池	旅顺路199号
20	上海外滩浦华大酒店游泳池	高阳路168号
21	远洋宾馆游泳池	东大名路1171号
22	上海三至喜来登大酒店游泳池	四平路59号
23	一兆韦德深阳华府会所游泳池	宝安支路46号

特别友情提示

泳池开放期间,为了广大泳客的健身安全,希望广大泳客遵守游泳场所开放的各项规章制度,并凭2013年度上海市游泳健身卡入场,特别友情提示:

●严禁患有发热、腹泻、严重心脏病、肝炎、高血压、急性传染性结膜炎、中耳炎、肠道传染病、化脓性皮肤病、渗出性皮肤病及接触性、传染性皮肤病、皮肤癣疹(包括脚癣)、精神病及有癫痫病史和酗酒者进入泳池。

●饮食过饱或空腹,易造成脑缺氧,心脏负荷加大,容易引发突发性心脑血管疾病,请谨慎入场;酒后禁止入场;服用镇静催眠药物者切勿游泳。

●泳客进入游泳场所活动须持有当年有效的《游泳健身卡》。

●禁止携带液体、管制刀具及其它违禁物品进入泳池。严禁在馆内寻衅滋事、打架斗殴、追逐打闹,造成伤害事故,将依法追究法律责任。

●为确保池水卫生达标,进入泳池前需淋浴并赤脚通过消毒浸脚池入场,进入

泳池后请佩戴泳帽,鞋子和个人洗漱用品禁止带入池内。

●为维护公共环境卫生,请勿将食品、饮料带入场内。严禁在场馆内吸烟。

●为维护场馆内正常健身秩序,请您文明健身,礼让为先。游泳时请注意安全,加强自我保护意识,不做危险动作。严禁跳水、潜泳;初学者和使用救生圈的泳客禁止进入深水区;禁止使用脚蹼或其他潜水器材。

●下水前进行适当的准备活动,防止下水后手足抽筋或肌肉损伤。如有任何不适,请立即向工作人员示意。如遇紧急突发事件,请配合工作人员的安排及管理。

●为确保您的财产安全,更衣柜内请勿存放贵重物品。

●身高1.3米以下的儿童需由成人陪同入场。为尊重泳客,更衣室禁止3岁以上的异性儿童入内。

●请自觉爱护馆内公共设施。严禁擅自触动救生、消防、电器开关设备。

●遵守本场馆制定的其他相关规定。

台湾阿婆的香菇茶叶蛋

■ 徐惠龙

早在读小学的时候,我就知道台湾有个日月潭。“日月潭很深,湖水碧绿。湖中央有个美丽的小岛,叫光华岛。小岛把湖水分成两半,北边像圆圆的太阳,叫日潭;南边像弯弯的月亮,叫月潭。”那时,日月潭给了我几时的我,留下了深刻的记忆和美好的想象。

这次和小区几个邻居游览完美丽的日月潭后,我们年纪大的都坐在凉亭的椅子上歇息。导游王小姐兴冲冲提着一袋“东西”过来。虽然她人还未走近,但马夹袋里散发出一阵阵诱人的香味却让我们情不自禁地叫起来:好香啊!原来是王小姐买了茶叶蛋来犒劳我们这些“爷爷奶奶”的,而那弥久不散的奇香就来自这一枚枚看似普通的茶叶蛋。

顾不得矜持,大伙纷纷剥开蛋壳尝了起来。说实话,茶叶蛋平时吃过不少,旅游点的、超市里的,甚至兴趣来自自己做的,但味道却大大不及这茶叶蛋的“味”。这茶叶蛋香味浓郁,入口后蛋黄立刻化开,蛋白也是软硬适中,好吃!经导游王小姐绘声绘色介绍,才知这茶叶蛋是选用高山红茶和阿里山香菇,加之祖传秘方熬制而成,怪不得有如此醇厚的香味。本想尝一个解解馋,但实在禁不住茶叶蛋的奇香,我对导游王小姐说:如果你不介意的话,本人想再尝一个。于是,一千人谁也不肯“吃亏”,都喜不自禁“成双”,看着我们津津有味地品尝阿婆茶叶蛋,惹得导游也笑得合不拢嘴。

走过路过不能错过。于是,我和几个邻居去阿婆的摊位看个究竟。真是奇了怪了,买茶叶蛋的游客一溜长队,正耐心地等着香喷喷、热腾腾的茶叶蛋出锅呢。不用猜,摊位旁那位有些许灰白头发的老人肯定是船工和导游口中名头很大的老阿婆了。老人一边笑盈盈地和买茶叶蛋的游客拉拉家常,还很配合地与游客合影留念,显得非常自然,看来老阿婆见多识广,这方面“经验”也是很老道。听介绍,卖茶叶蛋的老阿婆今年已经近七十岁了,从十七岁开始就在日月潭玄光寺卖茶叶蛋,卖了50多年了,每天平均销量是3000个到4000个。想想也是令人感慨:从花季少女到如今近古稀,一心一意,兢兢业业,将这常人看似普普通通的茶叶蛋打造得够鲜适度、口味绵长,如此别有风味,不免让人肃然起敬。看着老阿婆饱经风霜的脸庞,笔者突发奇想:玄奘西天取经,历经十余年,而她一心一意把小小的看似普普通通的茶叶蛋也做成了人们口中津津乐道的知名品牌,成为来来日月潭观光游览客嘴中的“一景”,实属难能可贵啊!

台湾诗人余光中的“乡愁”一唱三叹,脍炙人口,两岸三通也使我们这些普通的大陆居民得以轻松地在祖国的宝岛走一走,看一看,在领略了台湾的风土人情,而且尝到了极具家乡情结的茶叶蛋,而且历经五十多年的风雨的香菇茶叶蛋是出自近七十岁台湾老阿婆之手,真是三生有幸了!

为市民文化节助兴

■ 蓝翔

今年3月,首届市民文化节在上海大街小巷亮相,越办越热闹。受其感染,我想老年人也应参加节日活动,不仅当观众,更应扮主角。我虽年已八十,但上海刚解放即考取解放军20军文工团2团,唱歌跳舞原是老本行,可如今年老体弱难以登台,书画又是外行,怎么办?所幸还有收藏这一门类专长。

“文革”后,我看到一篇报道,说的是1972年尼克松首次访华,周恩来总理举行国宴,并教尼克松学会用筷。等总统高兴地品尝了中华美食刚放下筷子,即被加拿大记者抢走,等他到了美国,很多欧美收藏家包围他,争购他带来的中国筷子,最高价喊到2000美元。可记者先生说:“筷箸是中国古老的发明,尼克松访华最有代表性意义的纪念品就是筷箸,它也是中美建交的见证物,我会永远珍藏它,出价再高我也不会转让。”

看了这篇报道,我深感惭愧,握了几十年的筷子,只知吃吃吃,从没想到它是我国的宝贵文化遗产和国粹。如今,通过这篇报道,知道小小

的筷子具有国际意义,海外一些收藏家都对中国的筷箸产生极大的兴趣。受此启发,我立即收藏筷箸,从1978年开始收藏了第一双济公佛筷,至今已35年。经过不懈努力,现已收藏了古今中外筷箸2000多双,并在虹口区文化局、区总工会、区俱乐部等支持关怀下,1999年在多伦路文化街创办了我们独一无二的藏筷博物馆。在区政府领导邀请陪同下,韩正、龚学平等市领导,都曾光临多伦路和藏筷馆参观。

当我想到藏筷馆非常高兴,感到参加市民文化节有了实力。我一面向市文管局报名,一面将我珍藏的唐代鎏金银箸、宋代绿松玉箸、元代牙帽棕竹箸、明代乳头镶银象牙筷、红珊瑚三镶银筷、清代蒙古王爷遗物的13件鲨鱼皮箸筒、清代藏族珊瑚七星刀筷等陈列于展柜中,用了多天才把历代古筷和日、韩、泰、越外国筷箸布置好。市民文化节指

导委员会参展通知和《市民文化节春季活动全表》同时寄到。

第144页虹口区专题专项特色活动“展览”一栏载:筷箸文化小型展览/5月12日至5月21日/多伦路文化街191号/免费参观。我非常高兴地在这一10天中接待了160多位参观者,另外还有10多位外宾。

这10天我既是接待员,也是清洁员;既是收藏家也是讲解员。我虽年已八十,连续忙了10天有点累,但感到很有意义。

自古以来,国人只认为筷子是吃饭家伙,很不重视其文化内涵。这次借市民文化节良机,宣传筷箸为我国四大发明外的又一古老发明,乃华夏祖先劳动智慧的结晶。展示历代古筷,让中外参观者形象化地了解我国筷箸文化历史悠久、博大精深。我感到筷子虽小意义重大:中国乃是世界上一切用筷进餐国家的母国,作为炎黄子孙应该引以自豪,应认识到弘扬筷箸文化为爱国主义教育。

我非常高兴在这次市民文化节中普及宣传保护祖国文化遗产作出的贡献。七月份我还会在多伦路参加市民文化节夏季活动。老有所乐,老有所为也。

不久前,新民晚报记者丁汀到我单位,赠送丁汀文集之三社会纪实文学《无羁的马蹄》一书让我惠存。我不由想起曾为丁汀文集之一《马蹄放歌》写的评论《老榆树下的〈马蹄放歌〉》。此文曾在《读者导报》发表,全文如下:

“榆树是乔木中极具生命力的树种,它不仅耐盐碱,而且耐干旱,早春绽绿绝不输给柳树。深秋,它仍以鼎盛的绿色给万木萧条的田野上抹上寒冬前的最后一抹生机。”这是作者惊闻昔日学生丁兵自尽于老榆树上的感叹:一个过早结束的生命,与极具生命力的榆树形成鲜明的对照,这是《马蹄放歌》的一个特色。

《马蹄放歌》系丁汀的随笔散文集,由著名杂文家、新闻界老前辈冯英子先生作序,分为辣豆瓣、激情篇、知味篇三个部分,计120多篇文章,是他十年来记者生涯的记载。其“辣豆瓣宣言”自称原因有三:“其一,每篇均带辛辣味,无关痛痒的不入门槛。即使生猛海鲜,无蒜无辣,何成其味?!其二,时尚催促快节奏,故每文短小如豆,长则百余字,短则五六百字。其三,虽虽小,却属蛋白质甚丰之珍食,能令精神愉悦通畅之营养,于人于己均不裨益。”“激情未消”袒露写作、编辑的经验:只有直面现实的激情才能产生好散文;“魅力放歌”是用诗的灵感去进行歌词创作,以借助于作曲者的旋律而升华;“食味为本”是好歹半路出家当了多年“美食”编辑,对美食佳肴渐有了不仅仅是知味的觉醒。

过了五年,《丁汀文集马蹄放歌(二)》又付梓问世,有180篇文章分为杂文篇、散文篇、人物篇、食文化篇四个部分,尤其难能可贵的是,丁汀

找到年已九旬逾三的新闻界前辈、著名杂文家冯英子先生再次为其作序,为本书添色不少。

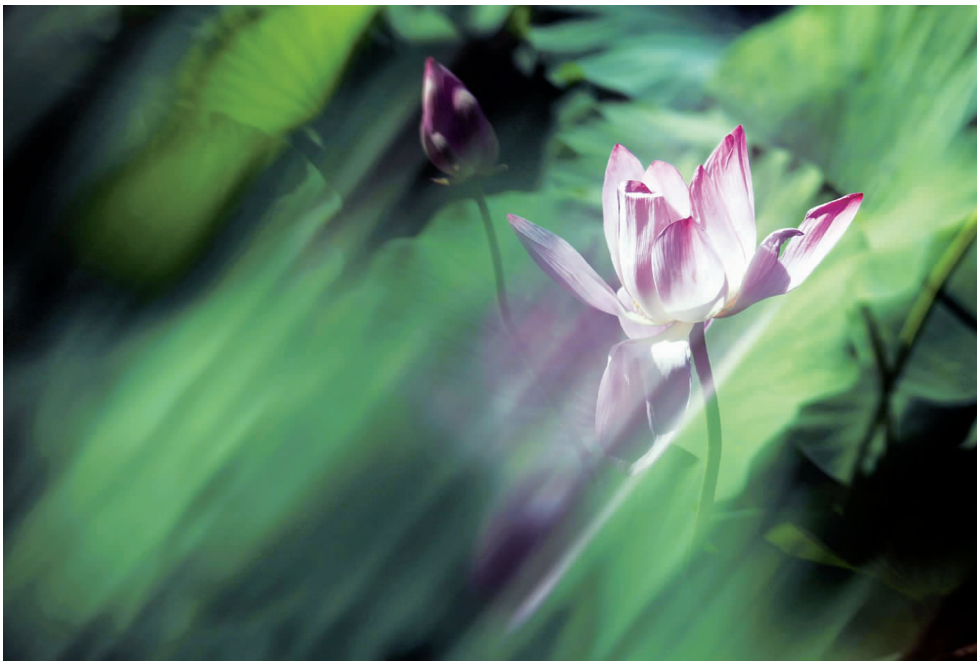
又过了五年,《丁汀文集之三 无羁的马蹄》出版,是作者“总想把从事写作近40年散见在国内各大主流报刊上的社会纪实文学集于一册,以了却此生一梦。”这一想法的实现。本书收集社会纪实文学92篇,分为“社会透视”、“把握命运之舵”、“百姓百态”、“女人世界”、“都市边缘人”五个篇章,由著名作家叶辛作序《旧剑新刃映丹心》,由上海文艺出版社出版。

覆盖面广,反映从事社会基础职业中各种群体的“酸甜苦辣”,是这本书的一大看点,“街头诈骗”、“残忍的麻将台”、“车厢百态”、“当代童工大观”、“都市打工女”等文章从社会不同角度,折射出社会大背景,至今仍会引出诸多现实思考。而社会也因各色人等共存而愈加精彩,丁汀的笔触伸进人们的心灵,引发现实生活的反省,是一个有社会责任的新闻工作者应有的专业素养。

正如叶辛序中所说:“我希望丁汀继续为讴歌社会的新气象,新人物而不懈努力,在文化大发展大繁荣的今天,继续直面现实,触摸社会脉搏,用‘无羁’的思辨和脚踏实地的‘马蹄’去创造文学事业的新辉煌。”

无羁的马蹄放歌

■ 李汝保



荷塘光影

第213期

摄影 张春发