

市民艺术夜校秋季班开课

课程实用鲜活受欢迎

● 记者 张文菁

本报讯 8 月 30 日,市群艺馆市民艺术夜校总校开启了秋季班课程。其中,今年新开的沪语课以及受到热捧的木艺、绘画、阿卡贝拉无伴奏合唱等特色课程也于 8 月 31 日开启了第一课。

当天 18 时 30 分,距离正式上课还有半小时,记者在市群艺馆门口发现已经有学员陆续进校。他们佩戴口罩并出示随申码与行程码,测温正常后需登记信息方可进入市群艺馆。进入群艺馆后,学员们需要打开手机进行电子签到,并在志愿者的引导下找到自己的班级。

作为一名 70 后,黄女士报名了工笔画入门班。黄女士表示:“我们小时候不像现在的孩子们一样机会那么多,市民夜校给了我们一个机会,可以把自己平时刷手机或玩电脑的时间去掉一点用来休闲放松和修身养性。”

在另一边教室里,为了回应众多新

上海人需求,市群艺馆今年首开的沪语体验班已经开始了课堂“破冰”。“我来上海十五六年了,我的孩子也在上海长大,但是他上小学的时候都说的是普通话,并且一直不会说上海话。现在我周围的人全都会说上海话,虽然我能听懂,但是我觉得交流起来挺尴尬的,所以我就想学习上海话。”一位学员表示。

学员们在沪语体验班中要从最基础的用上海话说数字、称谓、时间到丰富单词、逐步开口说句子,最后要表演沪语情景剧。沪语班授课老师、上海民间文艺家协会副主席张红玉表示,最重要的是要让学员有充分开口的机会,“每一个人都需要说上海话,因为在这样的环境里面不会怕别人笑话,平时在我们生活中遇到过一些新上海人,他们的口中有时会蹦出单词,但是又怕音不准被别人笑话,所以就不敢开口,我希望在这里他们能够多开

口、多练习,并得到提高。他们至少可以听懂一些上海话,并能够融入这座城市。”

除了学了就能用的语言课、点燃灵性的绘画课,喜欢手作的学员们也在木艺入门班老师、上海工匠顾惠明的课堂上见识到了一个精巧可爱的小物件。其中,一台袖珍缝纫机引来了一片赞叹,不仅细节逼真,竟然还能动起来,随着踏板摆动,细细的缝衣针也随之响应,像真的在工作一样。榫卯结构的门板、凳子也可以拆卸,一个个小部件如火柴棍大小,迅速激起了大家的好奇心。

在另外一边的阿卡贝拉课堂上,一曲《千里之外》的多声部和声悠悠传来,学员们的表现让人惊艳。灯火通明的市群艺馆大楼成为了市中心的一片艺术“桃源”,给魔都的夜晚平添了一抹温馨亮色。

据了解,除了总校外,12 所分校总共 15 个教学点也会相继开课。

余派老生傅希如做客“梧桐名家汇”

说演结合共赏国粹

● 记者 张文菁

本报讯 8 月 28 日下午,著名余派老生、国家一级演员傅希如携上海京剧院青年演员做客“梧桐名家汇”,为社区居民和戏迷们带来了一场干货满满的分享。

傅希如生于一个京剧琴师家庭。勤奋的父亲 8 小时在家练琴,偶然间他在吃饭时拿起两根筷子学着父亲拉琴,就被认为是喜欢京胡,从此开始了跟父亲学琴的日子。后来他在考戏校时同时收到了北京、上海、山东三个地方的录取通知,傅希如毫不犹豫地选择了上海。

1992 年,11 岁的傅希如来上海学戏,自此与徐汇结缘。傅希如说自己特别

幸运,一路遇到的都是名家与明师,而自己的刻苦也让老师们认为是可造之材,所以一直给自己加小灶。虽然没有正式拜师过,但是老师们在不同艺术阶段给了自己不同的帮助。

在分享中,傅希如的导赏有说有“演”。上海京剧院青年演员王维佳带来的梅派名段《贵妃醉酒》,郝杰和刘潇带来的《三岔口》,国家一级演奏员、琴师周晓铭一人分饰三角带来的自拉自唱《沙家浜智斗》将现场气氛带入了高潮,观众得以在导赏聆听的同时一秒“入戏”。

“很多人认为京剧深奥、难懂、晦涩、

古老,并且离我们很远,结果一接触发现不是那样的。”傅希如说,在“酒香也怕巷子深”的时代,作为一名京剧演员,一定要尽可能让大家都能接触到京剧。

在说到京剧的“规矩”和“创新”时,傅希如表示,规矩、规范、法则是用来捆绑演员的,但是在“一定之规”里面还有很多空间,所以才会有这么多流派且精彩纷呈,每一个流派必须根据自己的条件发挥长处。



潮流地标碰撞网红雪糕 建筑可阅读也可“品尝”

● 记者 耿洁玉



本报讯 8 月 30 日,由徐汇“魅力衡复”联合东方网“海上文创”推出的一支武康大楼造型雪糕正式上市(如图 资料),并成为了最新的朋友圈“爆款”。

记者当天在几家武康大楼周边店铺中都发现了武康大楼造型雪糕的足迹。这款雪糕以武康大楼的建筑元素为原型,并将还原度做到了极致。拿在手里造型别致可爱,有着让人舍不得下嘴的超高颜值。“我和孩子返校路过武康大楼,正好看到了武康大楼造型雪糕,就给孩子买了一支,孩子直说好吃。”一位年轻的妈妈表示。

据了解,本次推出的雪糕是海盐芝士口味,在武康大楼及衡复风貌区内多家精品店、咖啡店、书店及海上文创·中华艺术宫店均有售卖,单支售价为 25 元。

作为联合开发武康大楼文创雪糕的出品方之一,上海衡复投资发展有限公司副总经理姚佳音告诉记者,希望让市民游客用“五感”的方式去体验徐汇优秀建筑的魅力是初衷,“我们一直说建筑可阅读,除了了解建筑本身的故事外,我们还可以从听觉、视觉等多方面去体验,现在从味觉上去记忆也不失为一种新选择。”

据了解,除了首发的白色海盐芝士口味雪糕,下个月联名款还将上市红色山楂口味,将来武康大楼雪糕还有望走进便利店。

本报讯 日前,虹梅街道党工委、街道有关同志专程走访了辖区内的市新四军历史研究会三、四师分会,共商学习贯彻习近平总书记

在庆祝中国共产党成立 100 周年大会上的重要讲话精神,群策群力为“卓越徐汇、典范城区”以及社区建设工作共同努力。

市新四军历史研究会三、四师分会位于虹梅街道辖区内的宜山路上。三、四师分会总共有近 800 多名会员,分布在上海市的 16 个区。在今年给习近平总书记写信的 46 名百岁新四军老战士中,有 9 名老战士来自三、四师分会。其中,广泛接受媒体采访和重点介绍的百岁老战士顾海楼就是三师分会的老会长。

虹梅街道党工委有关领导与市新四军历史研究会三师分会会长曹嘉扬表达了建立共建合作的意向。虹梅街道社区文化活动中心、党群服务中心将与市新四军历史研究会三、四师分会联手,共同合作打造社区学习党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史氛围,推进社区党建和社会治理以及深入开展社会文明实践的阵地。走访活动促进了双方的合作共建,并取得了实效。

本报讯 近期,“三孩”生育政策正式入法,在即将到来的“三孩”时代,优生优育更显重要。8 月 27 日,由区卫健委主办的“健康汇客厅”在中国福利会国际和平妇幼保健院举行了主题为“特殊时期,呵护特殊的你”的专题讲座,为广大孕期家庭送去有关孕期健康、孕期心理、孕期营养的专业知识。

国妇婴围产科主任范建霞从流行病学角度解释了妊娠期糖尿病的发生情况,同时介绍了运动调节、营养支持、药物干预、早期预防等生活方式管理对于妊娠期糖尿病的积极作用,帮助准妈妈科学认识和预防这一问题。

国妇婴营养科主任孙文广深入解读了《中国居民膳食指南(2016)》,并针对孕期营养管理、体重管理及其他妊娠期相关营养问题给出了专业建议。她特别指出孕期女性每天叶酸的摄入量应达到 600 微克膳食叶酸当量,由此孕期女性每天应摄入 400 克新鲜蔬菜。此外,孕期女性每天还应摄入 230 微克碘,因此孕期女性应常吃富含碘的食物。

讲座结束后,专家与现场观众进行了互动交流,并充分解答了准妈妈关于孕期保健的各类疑惑。

学习『七一』讲话

推进社区建设

● 继龙

『三孩』时代已临

孕期常识不可缺

● 记者 吴会雄