

勇夺第一,这群“徐汇男儿”不断挑战极限

□ 记者 吴会雄

平时多流汗,战时少流血。特警,与其他警种相比,工作中最多的就是训练、训练、再训练。无论是严寒酷暑,还是刮风下雨,靶场与操场就是他们挥洒青春的“战场”。

一年一度的全市特警实战大练兵比武竞赛是反映各分局特警一年来努力和锻炼的成果,不仅仅考察个人综合素质,更是衡量评判各支特警队伍的标尺。“通过平时的训练,我们会选拔出一支代表徐汇特警最高水平的‘尖刀队’参赛。”徐汇特警支队一中队中队长杨晓帆说。

“2022 年,也许是我最后一次参加赛考了,这次,我不想再留遗憾。”1987 年出生的刘京缙说。2022 年 9 月,徐汇特警支队的 9 名勇士卷土重来,又一次站在了挑战自我、突破自我的门槛上。与去年一样,一切都要在“长短枪应用互换射击”“折返跑后利用掩体快速射击”“狙击步枪精度射击”和“团体越障攻坚”这 4 项比赛中见分晓。

1996 年出生的朱佟佟今年是第三次参加赛考,作为特警队伍中为数不多的狙击手,他要面临的困难和别人不同。这是一个比冷静、比准度也比时间的项目。比赛中,他需要在 60、70、80 米的距离内分别亲手放置 3 颗乒乓球,并跑回起点,然后在规定的 5 发子弹内命中 3 个目标。

前两年参赛,他都只命中了 2 个目标。

“小朱以前是练古典式摔跤的,还参加过 2019 年世界警察和消防员运动会,与人对抗时会很兴奋,而狙击手需要在沉下心来后仍保持一击制胜的紧张感,对手只有自己。”杨晓帆介绍。所以在训练中,朱佟佟经常采用老队员传授的“脉搏数射击训练法”——通过让自己的心跳快速超过 120,再迅速调整呼吸到平稳状态后击发,不断提高自己的调整能力和恢复速度。

受场地限制,朱佟佟能进行实弹练习的机会屈指可数,更多时间,他都只能趴在特警支队 100 多米长的走廊里进行空枪模拟。“比赛场地也是室内,就算不能实弹,我也要先把呼吸频率和射击节奏练好。”

淘尽黄沙始见金,放球、奔跑、装弹、瞄准、射击……4 枪中 3,这一次,朱佟佟终于突破了自我,也取得了个人第三名的佳绩。

而在最后进行的“团体越障攻坚”中,在刘京缙的战术指导下,朱佟佟和其他 4 位好兄弟齐心协力,以第二名的成绩完赛。最终,徐汇特警支队取得了团体总分第一,用实际行动证明自己是一支练就过硬本领、能打硬仗胜仗、有能力护民安的公安铁军。

西岸又添高颜值咖啡馆

□ 记者 王旭

阳光失去炽热的温度,舒爽的秋风吹进了城市,徐汇滨江又成为运动、遛狗、闲逛的好去处。

近日,西岸美术馆附近一家正在试营业的咖啡馆成为了新的网红打卡地。咖啡馆的建筑很有特色,环形空间以大片玻璃作为围墙,外面饰以松石绿的六边形石块。当下午的阳光穿过玻璃,就会在地面上落下疏密有致、极具几何感的阴影。

咖啡馆内部面积很大,设计也极具空间感。月牙形的天井中只有一颗枫树坐落于此,白霜一样的鹅卵石铺满一地,向上望去,蓝色的天幕衬托得尤为漂亮。庭院四周以玻璃墙面区分为不同区域,既有适合办公的桌椅区域,也有休闲沙发区,还有露营风格的座椅区。吧台则以低饱和度的豆沙色与豆绿色为主色调,看上去很舒适。独特的建筑设计带来的光影变化是网友前来打卡的重点。在某社交平台上,许多网友用“超美阳光玻璃房”等来描述这家咖啡馆,还有不少人期待在下雨天、深秋等打卡不同景观。

一位慕名前来的市民告诉记者,除了好拍照,打动自己的还有宠物友好和骑行友好的标签。由于店面位于龙腾大道上,遛狗就可以过来,骑行爱好者也可以在结束骑行后,直接骑车进入咖啡馆点一杯饮品,与前来徐汇滨江的群体十分适配。

截至 8 月份,徐汇区共有咖啡馆 900 多家,主要分布于衡复历史文化风貌区、徐家汇源景区以及徐汇滨江,总量与人均密度均位居上海前列。

在官微的介绍中,这家咖啡馆称自己是全新生活方式品牌,提供精品咖啡、餐酒以及艺术音乐分享空间。这也被网友称为升级版的“早 C 晚 A”。“早 C 晚 A”概念,最早诞生于美妆圈,现在又被赋予了新的含义——“早上 coffee(咖啡),晚上 alcohol(酒精)”。近年来,“早 C 晚 A”成为当下年轻人的生活趋势,也因为多种形态的店面越来越受到市场的欢迎。

中福会小伙伴学校徐家汇校区开幕 兴趣门类众多 助力少年成长

□ 记者 曹香玉

本报讯 9 月 24 日下午,中福会小伙伴学校徐家汇校区开幕。中国福利会与上海报业集团签署战略合作协议,双方将整合资源、优势互补,共同打造一系列具有时代引领性的少年儿童校外教育项目和品牌,此次携手也共同探索新的合作模式,将在新时代背景下打造具有“实验性示范性”的品牌项目,助力少年儿童健康成长。

作为双方合作的首个落地项目,中福会小伙伴学校徐家汇校区选址上海报业集团下属新华中心,是继青浦、嘉定校区落地后的第一个中心城区新校区。

开幕活动中,中福会小伙伴学校和新华发行集团共同推出了“新华文创·光

的空间 中福会小伙伴艺术研学空间”,这里将成为广大少年儿童的研学基地,为孩子们带来沉浸式的艺术学习体验感。

同时,“徐家汇楼宇课堂”也正式成立。该课堂是中福会小伙伴学校与徐家汇街道、徐家汇商城以及新华发行集团合作,尝试将校外教育活动与商务楼宇服务相融合的创新项目。中福会小伙伴学校副校长姜宇峰告诉记者,校区最大的特色除了能为周边儿童带去丰富的校外教育活动,与商业楼宇的结合也能为白领的午间与夜间生活添加活力。“我们秉承‘立德树人 缔造未来’的办学理念,会进一步推进徐汇区的艺术发展。”

据了解,中福会小伙伴学校是中福

会创新发展市场化校外教育平台的新基地,遵循“发掘潜能、培养兴趣、创新知识、提升素养、塑造人格”五位一体的目标,通过艺术、科技及运动课程的综合性学习,结合丰富多彩的社会实践活动,协同学校、家庭和社区,帮助少年儿童提升认知能力、合作能力、创新能力和实践能力。

中福会小伙伴学校徐家汇校区将开设 20 门兴趣课,涵盖舞蹈、合唱、美术、书法、戏剧、科技、运动、棋类和器乐等 9 个块面。目前,秋季班已开始报名,在“十一”黄金周假期,学校还将推出多场公益体验课。家长可关注“中福会小伙伴”微信公众号了解详情。

非遗风筝手作坊再上线 让孩子做一个传承了数百年的风筝

□ 记者 殷志军 陆翔



说,“今后还会参与更多这样的活动。”

“我们书店一直致力于开展各种文化、公益类的活动。”活动主办方、乐开书店的店长蜗牛表示,“此次活动是今

年举办的第二场风筝手工坊活动,后续还会在国庆节期间推出各种公益活动,期待能有更多人关注和参与,也非常感谢南洋 1931 商场给予的支持。”