

立夏已至,夏日的序幕悄然拉开。在这段时期,注重养生、平衡饮食尤为重要。为此,记者特意前往徐汇区的众乐山市集,实地探访立夏后哪些时令蔬菜因其应季而生的营养价值,成为市民餐桌上的新宠。

蔬菜摊位前,一筐筐鲜艳欲滴的时令蔬菜放在了摊头的显著位置,引得顾客纷纷驻足,精挑细选。随着气温攀升,清热解暑的蔬菜成为众人的心头好,大家依据个人偏好,细细搜寻着夏日里的那一抹清凉与滋养。

“夏季自然要吃些能清热去火的,而且像红薯叶这种高蛋白的蔬菜,营养价值不输肉类,对身体好处多多。”一位市民分享道。另一位则表示:“时令菜最新鲜,吃得好,身体才更好。丝瓜、鸡毛菜、番茄,都是这会儿最应该品尝的。”

在众多时令佳肴中,苋菜以其“六月苋,当鸡蛋;七月苋,金不换”的美名,及丰富的营养价值,成为“立夏尝三鲜”中的佼佼者,目前市场售价稳定在4.5元一斤,深受市民喜爱。

苦瓜也以其独特的清凉属

初夏市集时令蔬菜旺 市民养生首选“三菜三豆”

□ 记者 曹香玉 康家辉 陆海捷

性脱颖而出,苦瓜虽苦,却能清心降火,促进消化,提升食欲。莴笋同样作为夏季的保健蔬菜,凭借其丰富的维生素、微量元素及充足的水分含量,赢得了“解暑补水小能手”的美称。它不仅能够为人体补充流失的水分,还能提供必需的营养元素。

除了绿意盎然的蔬菜,立夏后的“三豆”——绿豆、蚕豆、荷兰豆,也颇受欢迎。它们不仅富含蛋白质与纤维素,有助于消化吸收,还能有效清理体内垃圾,成为许多家庭夏季食谱上的优选。据一位摊主介绍:“本地蚕豆特别受欢迎,销量很好。还有香芹、水芹、米苋这些,特别是今天水芹特价,三块钱就能买到近两斤,非常实惠;米苋的日销量能达到几十斤,可见其受欢迎程度。”



枫林街道推出『健康街区微生活』公益剪纸



为了传递文明健康的生活方式,枫林街道“上海剪纸”非遗传承队推出了“健康街区微生活”系列公益剪纸,将健康知识 with 剪纸艺术相结合,在展现传统文化魅力的同时,进一步倡导健康理念,引领健康生活。

5月8日是世界微笑日,世界卫生组织将每年的5月8日确立为“世界微笑日”,旨在提醒人们关注微笑的积极作用,希望通过微笑促进人类身心健康,传递友善与温暖,增进社会和谐。

在日常生活中,我们会因学习、工作等不同方面的压力产生焦虑的情绪,微笑可以有效缓解这些压力与焦虑。当我们微笑或接收到别人的微笑时,可以从中得到鼓励和力量,心情会愉悦起来,对身体健康也有一定的好处。

区级非遗传承人、枫林街道“上海剪纸”传承队队员石勤玲带来了“世界微笑日”主题剪纸。作品中的这位女孩笑靥如花,活力四溢,洋溢着蓬勃的生命力,通过微笑传递着爱与温暖。微笑是一种对生活的态度,也是一种可以传递的力量,让我们一起保持微笑,感受人生的美妙。

(来源:枫林街道)

义诊、理发、学急救……

这里的市集很暖心

□ 记者 王薇 陆海捷

本报讯 “你帮我看看我这个血压高不高呀?”“我今天血糖怎么样?”5月7日上午,凌云街道嘉川路小游园里热闹非凡。为纪念第77个世界红十字日暨本市第二个“红十字博爱周”,凌云街道红十字会组织特意开展市集活动,宣传红十字相关知识的同时,为居民们送上爱心便民服务。

在嘉川路小游园的入口处,凌云街道社区卫生服务中心设立的义诊摊位成为焦点。医疗专家团队现场坐镇,不仅耐心解答居民们的各种健康问题,还提供了血压、血糖免费检测以及个性化健康建议。

“在今天的义诊中,我们确实遇到了一些居民存在血压偏高、血糖控制不佳的情况。”凌云街道社区卫生

服务中心总护士长袁艳分享道,“我们现场给予了相关的健康指导,进一步提高了社区居民的健康管理意识。”

另一边,应急救护教学区域同样人气高涨,专业医护人员现场演示心肺复苏术和自动体外除颤仪(AED)的操作步骤,引得众多居民跃跃欲试,纷纷上前学习操作,掌握自救互救技能。

活动现场还设有便民服务专区,其中免费理发服务尤其受到老年群体的喜爱。技艺娴熟的志愿者们用简单的工具传递出不简单的温暖。

红十字志愿者们还通过摊位展示,积极宣传红十字运动的理念、政策,让更多的居民了解遗体捐献、器官捐献和造血干细胞捐献的知识。

芭蕾舞剧《红色娘子军》即将在徐汇上演

□ 记者 曹香玉

今年恰逢芭蕾舞剧《红色娘子军》首演60周年纪念。时至今日,芭蕾舞剧《红色娘子军》已在世界各地演了4000余场,对于很多观众来说,它远远超越了一部芭蕾舞剧本身的意义,成为了一种文化符号,是中国芭蕾的象征。5月16日至17日,该剧将在上海宛平剧院·大剧场演出。

故事发生在20世纪30年代的中国海南岛。舞剧讲述了从恶霸南霸天府中逃出来的丫鬟琼花,在红军党代表洪常青以及战友们的帮助下,经过血与

火的战斗考验,从一名苦大仇深的乡下丫鬟,逐渐转变成成为一名坚定的革命战士的过程,生动描绘了一幅中国妇女坚强不屈革命精神的壮美图卷。

作曲家们通过结合传统的民间音调 and 交响性的创作手法,实现了中西方文化的融合,充分体现出具有中国特色的舞剧表演,并成为中国芭蕾舞史上的一座里程碑。芭蕾舞剧《红色娘子军》作为一部经典,除了精彩绝伦的芭蕾表演,其中的音乐也给观众们留下了深刻的印象。

作为《红色娘子军》音乐的创作者之一,吴祖强将芭蕾舞剧《红色娘子军》的音乐总结为“三个主题一首歌”,以角色为主题的音乐凸显了芭蕾舞剧《红色娘子军》中一个个鲜活、生动的艺术形象。

“三个主题”是指“琼花”“洪常青”和“南霸天”这三个主要人物的主题音乐,这些主题旋律伴随着剧情中人物形象的变化在不同的调性上以不同的变体出现。除了剧中那些描写场面以及众多舞蹈的音乐之外,就是这“三个主题一首

歌”的铺垫、呈示和发展构成了这部歌颂革命精神的英雄交响乐。“一首歌”是指来自同名电影《红色娘子军》中作曲家黄准创作的歌曲《娘子军连歌》。

除了角色的主题音乐,表现、渲染气氛的音乐自然是更加深入人心。芭蕾舞剧《红色娘子军》中两首最为耳熟能详的曲目,《万泉河水清又清》《快乐的女战士》非常具有浪漫主义色彩,用音乐和舞蹈视听相结合的方式将海南岛的风光、淳朴的风土人情表现、传达给观众。