

# 滨江健身好去处 这个春天,让我们运动起来吧

□ 记者 刘倩朋 王小晴

天气转暖,藏了一冬天的肉肉也该动起来吧!本期《徐汇报》给大家推荐徐汇滨江一处环境较好的运动场地——乐动力西岸栖羽体育中心(如图)。这里依江而建,颜值与实力兼具,是家门口的高品质健身选择。

乐动力西岸栖羽体育中心位于龙腾大道喜泰支路路口,远远就能看到超大的羽毛球拍装置,那是场馆的标志。一边是江风拂面的滨江风光,一边是潮流多元的艺术氛围,运动之余尽赏滨江美景,氛围感拉满。

整个场馆面积约10000平方米,内设12片赛事级羽毛球场、2片标准篮球场,休息区、专属停车场等配套设施也很齐全,能够满足日常健身、团队竞技等多元需求。

场馆价格适中,还有优惠。羽毛球公益时段40元/小时,篮球公益场每人20元就能畅玩,学生专属篮球月卡199元。更贴心的是,场馆提供球拍租赁服务,对于不常运动、偶尔想打球的朋友来说,无需准备装备,路过就能随时开启运动模式,轻松解锁健身乐趣。

这座充满活力的运动场馆,还藏着徐汇城市更新的温暖印记。它的前身是龙华肉联厂,随着徐汇滨江改造升级,这片闲置的工业用地褪去旧貌、焕发新生,在完整保留原有工业风底蕴的同时,变身成为大家喜爱的休闲运动空间。场馆内藏着不少工业风小细节,集装箱样式的休息区简约又有格调,场馆外观也完好保留了当年的风貌,运动之余,还能感受老厂房的岁月沉淀,欣赏徐汇旧貌新颜的独特气质。

场馆对面有一片小轮车运



动场地,每到周末,就有很多小朋友来这里尽情玩耍、释放活力。

在小轮车场地边上,还有一家高颜值的植物主题咖啡店,店

内布置得像一座小植物园,运动后坐下来喝一杯咖啡、吹吹江风,惬意又舒适。这个春天,让我们运动起来吧。

## 让匠心可触可感 非遗特展从百年老馆“走”进社区客厅

□ 记者 姚丽敏

丝绣如春风拂柳,面塑似繁花绽蕊,砚刻如古朴石语,剪纸如春燕裁柳……春光作序,万物和鸣,田林街道党群服务中心化作了一座流淌着春意与匠心的艺术客厅。

作为“田邻艺家·雅集”文化品牌的春日特别策划,由田林街道与上海工艺美术博物馆携手推出的“田邻艺境·春之交响”非遗共生作品展,将非遗请进社区,让传统技艺回归日常。

一楼回音廊里,二十余件来自上海工艺美术博物馆的精品,将春的意象与非遗技艺融为一曲无声乐章。作为沪上少有的集物质文化遗产展陈与非物质文化遗产技艺演示于一体的文化地标,工艺美术博物馆此次精选馆藏走进田林,让居民在家门口触摸匠心温度。

展览之外,一场“春风裁骏影”剪纸体验活动同步展开,在一



灯彩作品《合家》

楼居家养老服务中心里,银发学员在中级工艺美术师胡月激的指导下,感受刀剪游走的韵律。大家围坐一堂,手中彩纸折叠翻转,剪刀起落间,一幅幅萌态的骏马剪纸渐次成形,“老师,帮我在马背上剪个名字吧!”一位阿姨指着旁边刚剪好的“马上有福”,满脸期

待。指导老师接过剪刀,三两下便在骏马身侧勾勒出灵动的字母轮廓,引得大家纷纷赞叹。

“田邻艺家·雅集”的春日序曲,让非遗不再是遥不可及的记忆,而是融入邻里日常的生活方式,也成为“满意养老在田林”品牌的生动写照。

## 家门口的舞蹈队为社区文化添活力

□ 记者 沈艺飞

在基层公共文化服务不断延伸的背景下,长桥街道以群众需求为导向,持续丰富家门口的文体供给,一支活跃在街道的芳草舞蹈队,成为社区文化活力的生动注脚。

近日,走进街道的活动室,伴随着轻快的音乐声,学员们手持彩扇,步伐轻盈、动作整齐,这里正进行着芳草舞蹈队的扇子舞课程。课堂上,授课老师从热身、拉伸入手,带领学员科学锻炼,再通过分解教学

与反复练习,将一招一式细致讲解、逐步推进。尽管学习时间不长,但队员们已基本掌握了扇子舞的核心动作,舞姿由生疏转为流畅,彼此之间的配合也愈发默契。

舞蹈带来的变化,不仅体现在动作上,更写在参与者的神情里。从最初的略显紧张,到如今自信从容地随乐起舞,学员们的笑容愈发舒展,精神面貌也更加饱满。舞蹈队的领队严敏告诉记者,这么多年来,舞

蹈队的成员们相互鼓励、结伴练习,她们收获的不只是舞蹈的快乐,更有邻里之间的深厚情谊,“像我们队里的石蓓文,她现在膝盖不好不能一直跳,就给我们做指导,和队里感情也一直很好。”

作为街道持续培育的群众文化团队之一,芳草舞蹈队已逐渐成长为社区文化活动中的“常驻力量”。队伍自成立以来,坚持常态化排练,积极参与街道各类文艺展演活动,在一次登台亮相中积累经验、收获掌声,也让居民在家门口就能感受到文化生活的丰富与多彩。

## 全民动员,科学防蚊 我区第38个爱国卫生月启动

□ 记者 吴会雄 通讯员 王珺

为积极应对蚊虫风险,徐汇区爱国卫生运动委员会按照市统一部署,于即日起至5月10日组织开展春季爱国卫生运动暨第38个爱国卫生月系列活动。

活动聚焦城乡环境整治、春季病媒生物控制、全民健康素养提升三大方向,以“共建健康城镇 共筑健康防线”为主题,全力守护市民健康和城市公共卫生安全。

在环境整治方面,聚焦居民小区、农贸市场、中小道路、绿地公园、沿街餐饮等民生场所,组织卫生大扫除,清理卫生死角、堆积杂物和污泥积水。在病媒控制方面,抓住春季蚊鼠密度控制“黄金窗口期”,围绕蚊虫孳生环境清理、越冬成蚊消杀、统一灭鼠及完善防鼠设施,打好病媒生物防制第一仗,并依据《上海市病媒生物预防控制行政处罚裁量权基准》开展执法检查。在健康科普方面,倡导“每个人是自己健康第一责任人”理念,广泛开展居家环境清洁、防蚊灭鼠、健康行为养成和无偿献血知识等宣传。

活动按“周”有序推进:包括“春季蚊虫孳生环境清理周”“春季灭鼠统一投药周”“春季成蚊消杀控制周”“卫生陋习集中劝阻周”,并于4月至5月推广《上海市媒介白纹伊蚊预防控制指南》。4月27日起,集中两周开展病媒防制执法检查。每周四的爱国卫生义务劳动,提倡社区、单位、家庭“大小

环境一起扫,干干净净迎夏天”。

今年为什么特别强调防蚊灭蚊?

今年冬季偏暖、入春提前,气温高于常年,给越冬蚊虫可乘之机。专家研判,2026年登革热、基孔肯雅热等蚊媒传染病输入并引发本地扩散的风险较往年上升。一只蚊子可产卵数百粒,一处积水可育蚊千只。因此,必须从源头下手,做好“三清”。

爱国卫生月里,居民具体该怎么做?

居家防蚊要做到“清、隔、杀”三管齐下。清积水:每周清理花盆托盘、空调接水盘、饮水机底盘积水;水培植物每周换水并冲洗根部;闲置容器倒扣或密封。设屏障:安装纱门纱窗,卧室使用蚊帐。巧灭蚊:合理使用电蚊拍、蚊香、电热蚊香液,孕妇婴幼儿优先物理防蚊。户外防蚊要“避、穿、涂”:避开清晨黄昏蚊虫活动高峰;穿浅色长袖长裤;裸露皮肤涂抹含避蚊胺、派卡瑞丁的正规驱蚊产品。积极参与每周四的社区大扫除,清理自家阳台、楼道杂物,共同维护公共环境。

除了防蚊,还要注意哪些健康习惯?

不随地吐痰,做好垃圾分类;勤洗手、多通风,咳嗽打喷嚏遮掩口鼻;不在室内吸烟,不吸游烟;文明饲养宠物,及时清理粪便。这些良好习惯能有效减少疾病传播,提升生活环境质量。