

迎国庆佳节 展少年风采

枫岭园居委会联合曹杨二中举办趣味运动会



报纸公交车

记者 叶莘整理报道

2018年是改革开放40周年，是实现中华民族伟大复兴、开启建设社会主义现代化强国新起点，也是伟大祖国母亲69岁生日！在这承前启后，继往开来的喜庆时刻里，枫岭园居委会联合曹杨二中高一（1）班的师生们，举办了“祖国的明天，我们奋勇拼搏”趣味运动会。

“此次和曹杨二中同学们举办的运动会，是积极响应十九大提出的‘广泛开展全民健身运动，加快推进体育强国建设’的号召，是我们枫岭园居委会深入贯彻曹杨街道未保会议精神的具体实施，我们将致力为广大学生搭建强身健体的场所和舞台！”枫岭园党总支书记郁剑雄表示。

初次见面，怎能没有自我介绍？“恰同学少年，风华正茂，书生意

气，挥斥方遒。”同学们使出浑身解数，以“祖国的明天，有我们奋勇拼搏”为主题，介绍了自己的队伍名字、口号、队旗，同学们在枫岭园搭建的舞台上，尽情展示自我，将中国少年的精神面貌、风采形象留在了枫岭园美丽家园的画面中。

活动一：推杯子

活动由双方队员轮流使用道具将道具推到桌子的指定区域，不同区域得分不同，得分累计，得分高的队伍获胜。推的距离越远得分越高，但又不能超过总桌子的长度，这个活动主要考验学生的掌控能力。学生们摩拳擦掌，展开了激烈角逐。有的同学要么没有推得够远，要么推过了头，就是没有推在指定的位置里。短短20分钟，群体追逐赛和个人友谊赛密集进行，现场气氛激烈而又欢乐。

活动二：通“三”过

两组队员分开围成两个圈，由主持人制定人员开始报数，遇到3或者3的倍数那位队员做一个蹲起并喊过，在规定时间内喊到的数字大的那组获胜。这个活动主要考验同学们的数学心算能力，而且在动脑力的同时，身体也要相应地做出动作。同学们一开始信心满满：“考数学？开玩笑！我们可是曹杨二中出来的！这也太小儿科了吧！”可是结果……有的同学数字报对了，但身体没有相应做对，有的同学只顾着蹲下来，数字却从嘴巴里“漏”出来！同学们这才意识到自己太“轻敌”了，“优秀队”立马改变策略，身心一致，集中精力，将动“身”和动“脑”有机的结合起来，最终赢得了此次比赛。

活动三：报纸公交车

两组队员分别使用10-15分钟，利用报纸和胶带制作一个大圆圈，所有人必须在站在大圆圈内，先完成规定赛程的队伍获胜。这个活动看上去很简单，但是里面“暗藏杀机”，因为报纸很软，一不小心，脚会踩破，继而影响后面一整个团队的顺利前行。不过好在“优秀队”、“白帆队”吸取了上次鲁莽的教训，这次活动，他们先在场下精心测算，不一会儿他们的方案就得以顺利实施，现场的报纸像魔术一样在他们的手中，变成了两个“风火轮”！同学们站在轮子里，奋勇前行！

快乐的时间总是那么短暂，不一会儿，活动就接近尾声了，同学们通过此次比赛，不仅展示了自己的智慧和风采，同时也增加了团队意识，增进了友谊，多了一份了解和从容。

普陀图书馆10月活动安排

亲子故事屋：《蚌姑娘》

10月20日（周六）上午10:30 7楼五彩梦剧场 报名参加 电话：52657479

周末视频讲座：《云梦情怀——你所不知道的旗袍故事》

主讲人：陈钢 淳子 林明杰 10月20日（周六）下午1:00 1202室 直接参加

非遗体验阅读：《结绳记事——挂毯编织》精灵豆读书会 + 手工艺学堂

10月20日（周六）下午2:00 1206室 报名参加 电话：52657483

研讨交流：女性写作的诗意灵感来自哪里？

（在城市里行走，你关注的不是城市而是自己……）

嘉宾：杨绣丽、王晓云

10月21日（周日）下午2:00 10楼作家馆演播厅 直接参加

苏州河书房·名家陪你读：《自然趣玩屋》

主讲人：徐蕾

10月21日（周日）下午2:00-3:30 1206室 网络报名

苏州河书房·同济健康讲堂：正常认识痛风——帝王病

主讲人：冯润（风湿免疫科主治医师）

10月25日（周四）下午2:00 1206室 直接参加

亲子故事屋：《不可思议的妈妈》

10月27日（周六）上午10:30 7楼五彩梦剧场 报名参加 电话：52657479

特别注意：

活动详情（时间、地点）以馆内宣传海报、“上海市普陀区图书馆”（ID:PTLibrary）官方微信号以及官方网站（<http://www.ptlib.com.cn>）公布的信息为准。

温馨提示：

领票请至一楼服务台处，通常会在活动开始前一周内发放票。



秋季水果的花样吃法

文 周倩璐(高级营养师)

秋天大量的水果上市了，在这个季节里可以选择的水果有很多，除了生吃水果，我们今天介绍一些秋季水果的花样吃法。

入茶：柚子茶、鲜梨水

柚子以其糖份低，清爽的口感深受很多人的喜爱，柚子一身是宝，柚子皮刮下来，柚子肉撕成小片，放入适量冰糖、蜂蜜、柠檬汁以中火熬煮约1小时即可制成化痰止咳的蜂蜜柚子茶，冷却后放入密封罐中，放在冰箱里面半个月可以享受这样自制的无添加饮品。

生梨的糖份比柚子高很多，可以加水一起熬煮，根据个人的喜好添加冰糖亦或不加也可。新鲜的生梨熬煮的生梨水对秋燥引起的上呼吸道疾病有一定的环节作用，对咽干、干咳等可以舒缓。比起市售的冰糖雪梨水、蜂蜜柚子茶，自己制作的饮品就在那份健康、那份心情上。

入菜：柚子色拉

一般的东南亚餐厅都有道柚子色拉虾，笔者自己在家做过，普通的色拉撒上柚子果肉，爆浆的清甜口感解了色拉的腻味。柚子的品种不局限于白肉柚子，像红肉柚子、西柚都可以入菜，入菜时需要把脉络去除干净，否则会有苦涩口感。

入果醋：石榴果醋

石榴可以生津止渴，石榴醋的制法是将剥好的石榴、老冰糖、醋分别放入到密封容器中，放置一个月后即可享用。石榴醋富含多种氨基酸和微量元素，有助于软化血管、降血脂等作用。石榴醋的颜色是淡淡的粉色，同样也是一款视觉系饮品。好看又有食用价值的饮品谁不爱。

入点心：苹果派、香蕉派

看似西式的名字可以选择中式的食材制作，买些香甜味的手抓饼，将苹果或者香蕉切片，包裹起来之后放在烤箱烤制约15分钟，喷香扑鼻，西式点心的中式做法炫出不一样的美味。

纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”

为提高报纸出版质量，本报特开通纠错渠道。如果您在阅读本期《社区晨报》时发现任何差错，可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言，将您发现的差错发送给我们（注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节，也可以直接发送报纸截图）。

如果您纠错正确，就可获得一份由报社特别准备的小礼品。另外，每月纠错最多、正确率最高的“啄木鸟”，还将获得最高200元的额外奖励。报纸纠错时限为正式出版后一个月内（以出报日期为准）。

特别感谢上月的“啄木鸟”们：沈庆麟、唐金虎、楼筱菡、严志明、潘和生、万山红



扫描上海社区发布二维码了解最新一期啄木鸟名单