

# 爱心暑托班 快乐不简单

## 曹杨小学生爱心暑托班开班啦！



为缓解全市小学生暑期“看护难”问题,引导和帮助辖区内的 小学生度过一个安全、快乐、有 意义的假期,曹杨新村街道在连续 5 年 开办的基础上,今年继续开办 2019 年曹杨小学生爱心暑托班。 为辖区内有需要的家庭提供“教 育”与“托管”相结合的公益性暑 期服务。

7 月 8 日一大早,家长们就陆 陆续续带着孩子们来到了朝春中 心小学报到。一进入校园,小朋友 们都难掩兴奋之情,瞅瞅这儿瞧瞧

那儿。教室里非常贴心的配置了防 撞条、小药箱、防蚊液,活动室里铺 上了五彩缤纷的地垫,课桌上为 小朋友们精心准备了暑托班“七 件套”,是不是很有爱呢!还有亲 切热情的班主任和志愿者们,他 们分别是来自朝春中心小学经验 丰富的骨干教师,以及来自上海师 范大学、曹杨第二中学放心可靠的 学生们。

开班第一天,除了开班仪式、 破冰游戏等环节,值得一提的是一 门关于垃圾分类的课程《神奇手

账》出现在课堂上。据悉,这一课程 将全程引入整期暑托班,通过新 颖的手账理念,加上“小手牵大 手”28 天家庭生活垃圾分类管理 养成计划,以期让短短 2 个月的 爱心暑托班带动一批家庭培养 “家庭源头分类”这样一种良好 的习惯。另外,今年曹杨暑托班还 开设了包括自护训练、文明礼仪、 科普教育、读书赏析、手工实验等 多类课程,寓教于乐,着力培养小 学生广泛的兴趣爱好,促进孩子 全方位成长。



# 三伏正当时 自制饮料来消暑

文 周倩璐(高级营养师)

上海的黄梅季节之后就正式入 伏了,一年中最热的 60 天已经在 烈日下、知了声中来到我们的身边。 这个季节身体会比往常更需要水分 的补充,除了白开水之外今天介绍 几款操作简单又营养美味的自制消 暑饮料给大家。

### 柠檬薏仁水

去过茶餐厅的小饕们都知道这 款饮料,其实可以在家自己制作,薏 仁提前浸泡半天,然后大火煮开后 改小火 20 分钟后即可,待凉却后 即可加入新鲜柠檬汁,添加少许柠 檬片和薄荷,即是一杯凉意又清新 的饮料了。喜欢甜味的可以根据喜 好加冰糖或者蜂蜜调味。

### 绿豆水

绿豆汤是我们小时候的最爱, 绿豆水的做法和绿豆汤基本一致, 只是调整下水的比例,熬煮后可以

用食物料理棒操作一下,有点像稀 薄的绿豆沙。

绿豆是夏天里几乎每天都会食 用的食材,味道清淡,解暑排毒,制 作和烹调的方式又多样,绿豆水、绿 豆汤、绿豆粥等等,可以在传统中创 新,又可以在创新中找到童年的味 道。

### 翠衣蜂蜜水

翠衣即是西瓜皮,西瓜一生是 宝,西瓜吃完,选取翠衣部分熬煮水, 再淋上少许蜂蜜,清热、无添加、排 毒的饮料就做好了,还可以用翠衣制 成爽肤水,是由内而外的美容品。

### 冬瓜茶

选取带皮带籽冬瓜,切成大块, 放上红糖,熬煮约 40 分钟即可。这 款消暑饮料的味道可以和某台湾连 锁品牌的冬瓜茶相媲美,清甜爽口、 清热利尿,对于夏天感到有水肿困 扰的童鞋有很好的食疗效果,喜欢 冰爽口感的话可以冰镇一下饮用。

### 【活动预告】

## 普陀区图书馆 7 月活动预告

### 展览:杰出女性主题专架

即日起至 7 月 15 日(周一)上午 9:00- 下午 4:00 二楼展厅 直接参加

### 亲子故事屋:《啊哈,原来是这样啊》

7 月 13 日(周六)上午 10:30 七楼五彩梦剧场 报名参加 电话:52657479

### 苏州河书房·名家讲坛:走进唐诗宋词

主讲人:曹旭(上海师范大学教授、博导、作家、文学博士)7 月 13 日(周六)下午 2:00 十二楼 1201 室 领票参与

### 苏州河书房·小小作家成长营:品读小说,让你的作文内容更精彩

主讲人:任哥舒 7 月 14 日(周日)下午 2:00 十二楼 1206 室 直接参加

### 亲子故事屋:《刺猬,我们又见面了》

7 月 20 日(周六)上午 10:30 七楼五彩梦剧场 报名参加 电话:52657479

### 周末视频讲座:从苏东坡到叶芝——中西诗画姻缘举隅

主讲人:叶扬(复旦大学顾问教授) 7 月 20 日(周六)下午 1:00 十二楼 1206 室 直接参加

### 苏州河书房·名家陪你读:古诗词中的中华美德

主讲人:方笑一(华东师范大学古籍研究所教授)7 月 21 日(周日)下午 2:00 十二楼 1206 室 网络报名

### 亲子故事屋:《寻找快活林》

7 月 27 日(周六)上午 10:30 七楼五彩梦剧场 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。



### 【周到】

# 再见了,曹杨铁路市场

□文 曹格格

6 月 26 日上午 9 点,曹杨铁路 市场南北通道正式封门,除工作人 员和商户相关人员外,其他人一律 不得进出,陪伴了普陀人 21 年的 市场彻底退出历史舞台。

有老板告诉曹格格,得知铁路 市场就要拆了,很多人坐地铁、开 车过来抢购,拆的前一天人最多。 比肩接踵的人流几近将这条平时 空空荡荡的过道挤满,一天比以前 一个月的人流量都多,甚至有流动 商贩蹭人流挤在门口摆摊贩卖。 在这做了十多年生意她从没见过这 阵仗。平时 5 点就关门,前两天忙 到晚上 9 点才走,人都快累坏了, 好在货确实卖出去不少。

商户们纷纷开启打包清理工 作,拆违办给了商户们 3 天时间收 拾,曹格格去的时候有的商户已清 理完毕,有的正在打包,淡定的还 没开始动。

一家名为怀旧阁的店铺门口, 几个阿姨爷叔正在打趣老板老严, 说他泪汪汪地不肯搬,老严听后只 是笑笑,不说话。



怀旧阁的老板老严今年六十多 岁,原就职于真如中学,退休后在曹 杨铁路市场做了十多年。他特别热 衷于收藏老物件,为了有闲钱买这 些东西,十多年前他把烟酒都戒了, 每天最大的乐趣就是研究这些老物 件的材质、特征和背后所蕴含的文 化。每次旅游他一定会去当地古董 文玩店逛逛,怀旧阁里的每一样东 西,都是他精挑细选买来的。

“自从我迷上这行以后,遇到 什么事也不生气了,整个人都心胸

宽广了,相比于这里面的大学问, 许多鸡毛蒜皮的琐事根本不值一 提。”老严的妻子金阿姨说到自家 老公满口骄傲:

“刚开始的时候我也气,买这 么多东西既费钱而且也没地方放, 家里搞得乱糟糟的。后来我看他真 心喜欢,烟也不抽了酒也戒掉了, 脾气也变得好了很多。现在大家经 济条件都不错,我们俩退休工资加 起来虽然不多,但养他这个兴趣爱 好还是养得起的。通过曹杨铁路市

场这家店,我们认识了很多朋友,他 每天三点来店里卖货、聊古董,我自 己在家闲了没事就跳跳舞、聚聚餐, 日子过的蛮开心的。”

金阿姨悄声在曹格格耳边说, 她跟老严年轻的时候每天吵架,现在 老了反而越过越好,有个兴趣爱 好真的很重要,人心态变好思想境 界高了,自然就不计较那些小事了。

说到拆除,老严心中一万个舍 不得,每天习惯了家到市场两点一 线,突然没事干了,心仿佛也空了。 几个朋友想让老严继续开下去,老 严无奈地说:“这里租金便宜,随便 卖卖还能勉强干下去,但现在市场 价基本都 3000 元 / 月起步,比这 里翻了一番,压力实在太。”结束 掉曹杨铁路市场的生意后,老严就 彻底退休了。

一场关停,百多人的命运从此 转变。年轻的,换个地方重新开始; 年迈的,多数选择彻底退出市场舞 台,回家安享天年。岁月带走铁路市 场,有一天也会带走我们的记忆。铁 路市场被拆了,新的建筑会在环球 港对面徐徐升起,它的地基下埋藏 了我们的过去。



曹杨路周到是新闻晨报上 海社区新媒体平台,覆盖曹杨、 真如、万里等地区,向您提供权 威的政策咨询、邻里信息、好玩 好吃、亲子教育等周到服务。

想看如上内容,扫一扫二 维码,关注“曹杨路周到”

欢迎新闻爆料和各类投稿

联系方式:  
[caoyang\\_home@126.com](mailto:caoyang_home@126.com)  
或“曹杨路周到”微信公众号

