

# 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。

### 【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。比肩接踵的人流几乎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，压力实在太大。”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。

周到  
·曹杨路·

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  
或“曹杨路周到”微信公众号

