



周到·建筑

历史建筑将修旧如故保护改造 应保尽保，百年张园将重焕生机

2019年1月17日，位于南京西路沿线的张园旧改基地内人声鼎沸，张园地块保护性旧改征收预签约率超过了90%。据悉，静安区将对张园内原有建筑进行保护性修缮，恢复历史风貌与街坊肌理，同时“活化”利用，让这里的百年老建筑重焕生机。

经典园林，花木扶疏

张园是晚清富商张叔和于1882年兴修的花园，取名“张氏味菴园”，简称张园。这里仿照西式园林风格兴修了洋楼、大草坪、花卉、绿树、水池等，同时兼顾小桥流水、亭台楼阁、诗壁楹联等中式元素，是当时上海最大的私家园林。这里也是上海滩向社会开放的最早最大的私家花园和清末民初沪上著名的公共游乐园艺场所。

当时上海最热闹的游乐场、最高的建筑（园中巨厦“安恺第”）、上海最早的过山车、第一盏电灯、第一辆自行车、第一个室外照相馆……张园，承载了太多的“第一”和“之最”。1909年，霍元甲还曾在这里设擂台挑战外国大力士。1918年前后，这里被逐渐改为各式民用建筑，成为民居点。

张园占地60余亩，北起今南京西路（泰兴路口），南至威海路，东起今石门一路，西至今茂名北路。其中今吴江路步行街系原园中池塘。园内草坪广阔，绿树成荫，在池塘中形成倒影。园内广种各种鲜花，四季可闻花香。

历史文脉，再现风貌

1910年代末，老张园的地皮被拍卖后，二十多家地产开发商在张园旧址上投资建造独院别墅和石库门住宅。如今人们看到的“张园”始建于1918年，在1920年代逐渐形成了有规模的石库门建筑群。

石库门张园，生来便置身于上海滩的繁华。各具特色的店铺鳞次栉比，又因行业不同自成系统。为英国女王伊丽莎白二世大婚制作大红缎料中华披风，并获得女王亲笔签名印有“白金汉宫”字样谢贴的鸿翔时装就坐落于此。餐饮方面有梅龙镇、绿杨村、新镇江酒家等知名名牌。南京路石门路口的S形天桥也是老静安70后80后心目中的地标。这里，独栋的别墅，斑驳的旧时光，每一处转角，都可见精巧的阳台和木制百页窗，西式建筑花纹与细腻精致的中式窗楣相望相应……

历经100多年历史，张园已经成为上海现存最大的、拥有中晚期石库门种类最为齐全的建筑资源。张园地块属于成片一级旧里，历史建筑的保护性开发建设势在必行。去年9月30日，静安区对张园启动保护性征收。

张园内汇集多种不同建筑风格的石库门

里弄住宅，42栋170幢建筑中，市优秀历史建筑13栋，保留历史建筑5栋，区文保点24栋。著名古城镇规划保护专家、同济大学阮仪三教授及其团队为张园更新制订研究方案，提出了“应保尽保”的基本原则：对确定为保护建筑的历史建筑、街区格局肌理以及街区现状绿化等进行保留保护。

要实现张园的保留保护，必须对历史建筑摸清“家底”。2017年，静安区就启动了张园地区历史建筑房屋“一幢一档”建立工作，大到人文历史、建筑形态、现状情况，小到房间内的门、窗楣上有什么花饰、哪里有破损，通过调取原始图纸、物业资料、查勘数据、测绘图纸、入户调查、无人机空中拍摄等形式，静安区完成了张园全部170幢建筑的建档工作。张园也成为上海首个实现“一幢一档”的成片风貌区。

整体规划，重焕生机

2019年初，张园地块旧改征收宣布正式生效，随后，居民集中搬迁，意味着张园旧改征收已进入了集中搬迁阶段。居民搬走后，张园将会怎样？静安区将此次张园地块作为整体规划的核心区域，与周边区域共同进行了功能区分，让张园内的百年老建筑重焕生机。

在规划中，张园地块以及周边区域被分为东、西、南、北、中五个区域。东部将新建1幢高度为180米超高层标准甲级写字楼，主要集聚咨询、法律、公关传媒、奢侈品商贸等

现代服务业企业。

西部，即茂名北路精品商街项目，将持续吸纳“首店”热牌及网红潮店入驻，为购物增添更多趣味。

南部作为张园南面的主入口和主景，规划将来以商办功能为主导，并结合未来张园地下空间建设，形成一体化使用空间。

北部，即吴江路休闲街，聚焦“时尚、休闲、风情”的特色定位，开发现有街区二楼平台，拓展街区经营空间，打造全方位的立体吴江路休闲街区。

中部，即此次旧改生效的地块为核心区域，保留几乎全部历史建筑，通过恢复建筑肌理，进行修旧如故的保护改造，增加必要的道路绿化、地下管廊等基础设施，呈现出高规格、多品类的上海石库门里弄建筑文化。

整个张园修复预计需要三年时间。未来，张园将打造出“地标文化中心、生活文化中心、时尚文化中心”，区域内还将建造张园无界博物馆、张园大讲堂、多功能演绎中心、秀场沙龙等。

通过此次旧改，张园也将为南京西路东部地区的城市功能拓展提供空间。静安直管公房管理单位——置业集团干部陈汝俭透露，原来2、12、13号线在南京西路东部地下没有连接，无法实现地下换乘，非常不方便。未来，将启动换乘通道地下三层空间项目，建设“三站一通道”换乘通道地下空间，连通张园西部丰盛里项目及北部吴江路地下空间，为市民提供便利的交通方式。

（上观新闻）



周到·马路

南京西路 11 条后街升级进行时

吴江路休闲街升级改造将在年内完成，251个居委综合文化活动室将进行空间改良、资源共享等标准化建设，苏河湾地区将从历史遗产集中区向滨水公共艺术走廊转型……近日下午，静安区“文化强区”工作领导小组（扩大）会议召开，部署2019年静安区“文化强区”重点项目任务。

后街酝酿新文化氛围

“时尚+商业”、“文化+商业”、“艺术+商业”、“历史+商业”……南京西路周边11条后街正在升级改造中，吴江路休闲街整体升级改造将在年内完成，并正式开街。改造后的吴江路将充分依托步行街人气带动效果和地铁线交汇的强导流作用，进一步延展吴江路的美食标签和时尚文化，让吴江路这条“背街小巷”变得有“厚度”，并向“街区”、“街群”方向发展。

11条后街是指吴江路、威海路、陕西北路等11条街道。后街有后街的味道，特色鲜明，像丰盛里、吴江路，是休闲餐饮的后街；旁边的陕西北路上有很多老字号。“1+11”，南京西路与后街的组合，体现中国特色、形成上海地标，让在上海工作、生活、旅游的外国人，晚上都想到这里走走。

同时，时尚地标“吴江路”将与历史文脉地标“张园·丰盛里”项目形成业态对接，呈现出历史文化与现代文化的交融碰撞、和谐统一，在繁华的南京西路商圈将酝酿出独特的城市文化氛围。未来，吴江路和张园将成为城市文化的“展示厅”。

此外，静安区还将细化巨鹿路、富民路、长乐路等11条文化休闲街的业态布局及休闲体验品质提升措施，鼓励沿街底层店面设置文化休闲消费等业态，街道两侧街面的



静安区将加大公共文化设施建设的力度

图片来源/视觉中国

80%以上集聚文化休闲娱乐消费等业态，结合周边地块现状情况布局重要文化设施，植入文化功能，提升街道文化休闲体验感。对于静安寺地下广场、茂名路等夜间活动区，进行规划研究，提升休闲体验，塑造24小时活力街区，鼓励酒吧、咖啡屋、文创商店、文化演艺等业态的集聚，增加公共场所和公共设施，引导增加音乐表演、俱乐部活动等。

提升公共文化服务功能

未来，南京西路将从中央商务区向文商旅融合发展的中央活动区全面提升，建设成为世界级街区。重点发展文化创意产业，形成演艺、休闲、娱乐等功能集聚区；利用历史文化街区、历史建筑等资源载体，发展文化旅游产业；培育创新空间与创新街区，发展时尚创意、设计等文创产业；活化利用历史文化资

源，集聚现代文化创意品牌，集聚新媒体、互联网等创新业态。

为了让各类公共文化设施更加靠近居民区、分布更均衡，静安区今年将新建10个“灰引力”基层公共文化服务点、两个24小时自助式图书工作站、完成251个居委综合文化活动室空间改良、资源共享、服务优化等标准化建设……让市民真的能感受到“十分钟公共文化圈”的便捷服务。

此外，静安区还将结合华兴—安康片区历史风貌保护评估，规划扩建静安区图书馆（天目路馆点），对吴昌硕故居博物馆、虞洽卿微型社区文化活动中心植入文化功能。进一步加快推进宝矿洲际中心节点门前公共绿地、下沉式开放广场等公共开放空间及文化场馆开心麻花剧场的建设及社区文化功能的植入，推进三层楼历史建筑的活化利用。

（周到上海）



周到·健康

四种食物食用须谨慎



鲜榨果汁等常见的“健康食品”并没有那么健康

自制食品

自制豆制品可能引发肉毒杆菌中毒，豆类食品如果发霉，还会导致黄曲霉毒素污染。同样，自制腌肉、酱料都容易有肉毒杆菌和黄曲霉毒素污染的风险；而自制酱菜则容易产生亚硝酸盐中毒……因此，在自制食物之前一定要保证原料的质量，清楚制作流程；在制作的过程中一定要严格按照制作方法、操作流程，并做好密封储存。

沙拉酱

沙拉酱中40%—80%都是脂肪，且大多是饱和脂肪，对心脑血管和体重控制有害。日常饮食中，可用酸奶代替沙拉酱。

鲜榨果汁

水果榨成汁以后，由于其细胞壁被破坏，其中的糖分会变成“游离糖”，消化、吸收更快，升糖指数更高。在榨汁的过程中，水果中的维生素会氧化，类黄酮、花青素等抗氧化成分也会遭到破坏，很多不溶性的膳食纤维和微量元素都会存留在果蔬渣滓中。

全麦面包

我国目前并没有对明确规定在食品中添加多少全麦粉才能冠以“全麦”的名称，因此，市面上一部分全麦面包其实主料基本是小麦粉。如果商家为了改善口感，添加大量的糖、盐、奶油等来提升口感，那热量可能比普通面包更高。

（科普中国）