

秉初心 学四史 游静安

静安推出 5 条红色现场教学线路

6月10日,静安区“秉初心,学四史,游静安”现场教学活动启动仪式在上海铁路博物馆举行。区委常委、宣传部部长姜鸣出席仪式,并启动现场教学。活动当天,推出了五条红色现场教学线路。

据悉,静安区“四史”教育现场教学活动以“秉初心 学四史 游静安”为主题,通过发掘、汇总区内众多红色历史资源和红色旅游资源,以红色初心为引导、“四史”教育为内容,品游静安为载体,共推出五条红色现场教学线路。

这五条红色现场教学线路紧密结合“四史”教育,通过各家红色文博场所,不同时期的历史建筑、旧址和遗址,讲活红色历史记忆和历史故事,体现出城市进程中独具上海特征、静安特色的党史、新中国史、改革开放史和社会主义发展史,让市民通过寻访红色足迹、参观红色景点、聆听红色历史,更生动、更深刻地了解上海这座城市所承载的红色底蕴,了解静安这片土地所镌刻的红色基因。

“今天推出的五条线路以静安的红色文化、红色历史为主,同时也有体现新静安南北‘一河两岸’联动发展和区域建设成就的内容。五种不同的线路组合能够为相关单位和市民提供各有特色的‘四史’教育现场教学服务,让大家通过现场体验,对‘四史’教育有更深入、更真切的感觉。”静安区文化旅游局调研员张众这样介绍道。

“秉初心,学四史,游静安”静安区“四史”教育红色现场教学线路分别是:



太阳公寓

“二大”会址纪念馆(中国共产党第二次全国代表大会旧址,入内)——延中绿地(中国社会主义青年团中央机关遗址(外观)——八路军驻沪办事处(兼新四军驻沪办事处)旧址(外观)——查公馆(外观)——兴业太古汇

B 线

上海铁路博物馆(入内)——(路径:山西大戏院—吴昌硕故居—河南南路,沿途介绍)——上海总商会旧址(外观)——(路径:河南路桥—福建路桥—浙江路桥—远眺中共三大后中央局机关历史纪念馆)——上海中国银行办事处及堆栈旧址(外观)——上海四行仓库抗战纪念馆(四行仓库抗战旧址,外观)——乌镇路桥——新闻路桥(远眺福新面粉厂及堆栈旧址)——中国劳动组合书记部旧址陈列馆(中国劳动组合书记部旧址,入内)

A 线

12号线南京西路茂名北路口(或吴江路)——丰盛里——上海毛泽东故居陈列馆(上海茂名路毛主席故居,入内)——中共

C 线

陕北北路中国历史文化名街展示咨询中心——西摩会堂(上海市教委教学研究室)(外观)——崇德女中旧址(同济大学附属七一中学)(外观)——何东公馆(上海辞书出版社)(外观)——怀恩堂(外观)——上海大学旧址(外观)——中华老字号一条街(外观)——报业集团(外观)——静安别墅(外观)——太阳公寓(外观)——国立中学(外观)——上海毛泽东故居陈列馆(上海茂名路毛主席故居,入内)

D 线

静安公园——上天桥(360度眺望)——蔡元培故居(入内)——静安区文化馆(外观)——涌泉坊(外观)——市西中学(外观)——静安寺救火会旧址(外观)——新中国第一家证券营业部旧址——雷允上药城(外观)——百乐门舞厅(外观)——中共上海地下组织斗争史陈列馆暨刘长胜故居(入内)

E 线

艺海剧院门口——元利当铺旧址博物馆(入内)——彭湃烈士在沪革命活动地点(外观)——中国劳动组合书记部旧址陈列馆(中国劳动组合书记部旧址)(入内)——中共淞浦特委机关旧址陈列馆(中共淞浦特委办公地点旧址)(外观)——中共中央组织部遗址(外观)——静安雕塑公园(上海静安)

笔墨绘社区 尺幅寄深情



居民现场创作

□记者 姚沁艺 整理报道

日前,南京西路街道古柏居民区举办了一场以“笔墨绘社区 尺幅寄深情”为主题的“馨融古柏书画作品展”。在这场书画展中,社区居民、辖区青少年以书画形式描绘美好家园生活。

古柏墨香书画沙龙成员利用“宅家”时间创作,他们用纸笔致敬战“疫”英雄,讴歌美好生活,勾勒出“福民南西”;陈鹤琴小学的小朋友们,用童心童眼记录下心中的大英雄,争做战疫“红领巾”,大手牵小手,共迎美好明天。

“山河无恙,生命安好。”书画沙龙负责人乐光明表示,她本人也是这个自治项目的受益者。乐光明一直从事美术设计,退休后来书画沙龙,沙龙里有老师手把手地教绘画、教书法,自己的水平也从而不断提高,逐渐成长为团队负责人。

据悉,本次展览共展出作品30余幅,展览受到前来参观的社区居民、楼宇白领,还有许多书画爱好者的欢迎。“这幅画蛮灵的!”大家在交流感想的同时相互学习、相互切磋,也共同回顾难忘的战疫时光。

古柏居民区党总支书记段国元介绍,墨香书画沙龙成立十多年来,采取“学习+交流”的形式,让零基础的居民入门,让有底子的学员进阶,增强大家的学习热情,扩大老年朋友的社交圈。“社区有大事,沙龙有所应”,成员们用纸笔讲好南西故事,传递南西声音。

黄梅天运动要注意什么?

梅雨季已经持续多时,在这个时期,合理的运动能增加人体的热耐受能力,让身体细胞能在气温更高的时段,把受损程度降到最低,为夏季健身打下良好基础。那么,黄梅天运动需要注意哪些事项呢?

避免剧烈运动

黄梅天运动一定要考虑自己的身体状况,否则会弄巧成拙。以前就曾发生锻炼者刻意加大运动量以求减肥,结果导致中暑、甚至体力不支晕厥。长时间的剧烈运动是黄梅天的大忌,因为剧烈运动会使心跳骤然加快,引起心血管突然扩张,再加上黄梅天本来心脏负担就重,就易出现危险。

考虑到黄梅天的特殊气候,无论是运动强度还是运动时段都应特别讲究。锻炼的最佳时间是早上6至7点和傍晚6至7点,早上温度适宜,傍晚则是最适宜人体运动的时段。而午后因温度高、湿度大,不宜运动。当然,还要选择好运动项目,以慢热型、强度相对不大的项目来达到发汗目的为佳。

适当出汗散热

黄梅天人们常会感到闷热,却出不了汗。出汗是调节体温、保持体温稳定的重要机能。出汗多少,除了与气温和活动量有关外,与风、湿度等气象因子关系也很密切。当风速较小、湿度较大时,即使气温较高,人体也会出汗不畅,在这种情况下人就容易中暑。

进行耐热锻炼,就是要让身体出汗,以降低内脏温度。但出汗不宜过多,否则对健康不利,会造成人体血液流量减少,循环变慢,反而使人体的散热量减少。

黄梅天容易缺氧

黄梅天里会持续出现高湿度天气。当高湿度天气与低气压、高温等因素结合在一起时,就会成为“健康杀手”。

黄梅天气压较低,空气相对稀薄,加上空气中湿度上升明显,跑步时,人体出汗后细小的水珠覆盖在人体皮肤表面。而汗水和空气中密集的水分“遮”住了毛孔,使得人体从空气中获取氧气的能力下降,导致心脏负荷进一步加重。

(上海体育)

左手晨报 右手周到
社区生活为您指南

生活在南京西路的您,左手一份社区晨报,右手点开老静安周到,就可以悦享身边事,畅享社区生活。

社区晨报是上海报业集团旗下一份深耕社区十年的报纸。老静安周到是新闻晨报上海社区新媒体平台,覆盖南京西路、静安寺、石门二路街道。周到家族兄弟姐妹众多,覆盖上海中心城区及周边,聚焦上海市民生活的方方面面,为您生产原汁原味的社区新闻,向您提供权威的政策咨询,实用的社区生活资讯。投稿、相亲、表扬、爆料、活动报名、免费门票……我们一样不少。老静安的事,我们帮你想周到!

扫码关注老静安周到
扫码关注上海社区发布

纠错有奖

2020年6月优秀“啄木鸟”

2020年6月优秀“啄木鸟”:丁文祥、曹西虹、鲍国新、严志明、周以人、杨保飞、庄秀福、翟继康、李群、陈丽丽

2020年6月最佳“啄木鸟”:张德胜



扫码关注“上海社区发布”

如果您在阅读本月《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”并于后台直接留言,将您发现的问题发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节,本期截止日期为8月1日)。本月纠错质量最高的一位读者,将成为最佳“啄木鸟”,并获得100元的现金奖励;本月纠错质量相对较高的另外十位读者,则将成为优秀“啄木鸟”,并获得纪念品一份。