

# 始张春色浓花风庙

□摄影 美妆

一年春景莫错过,最是花开好时节,百花争妍春光好,赏花踏青正当时。4月,上海气温回升,几乎是一转眼的工夫,整个张庙一派鸟语花香,无论走到哪里,都是一片盛景。樱花桃花盛开时节,满树烂漫,花团锦簇,远远望去如细雪压在枝头。

人间四月芳菲尽,张庙道路两侧、街头绿地、大小公园,各色鲜花怒放,争奇斗艳,令人眼花缭乱。你看,皎皎玉兰,飘逸不浮,白浪翻滚,凝若积雪,一朵忽先发,百花皆来报,风递幽香出,禽窥素艳来。泗塘公园里,春花怒放,争相斗艳,春意盎然迷人眼偶有清风拂过,摇曳枝头。鸣鸣阵阵,暗香浮动,憨态可掬的鱼儿摇曳鱼尾,打破花香的寂静美,更添几分灵动。路边草木初萌,芳草萋萋。

一种花就是一道风景。徜徉在充满生机的城市里,樱花、海棠花连绵成片,把张庙的春天染得五彩缤纷。鸟儿在树上享受春天的美味,书法绘画爱好者尽情挥洒翰墨,人们散步、赏花、聆听鸟语,与满城的春色融为一体,共同感受张庙的新气象。

曾有人说,如果春天不赏花,就等于没有走过春天。春天的妩媚,是其他季节无法比拟的。看那浩瀚花海,看那花枝绰绰,心怎能不为所动?快打点行装,带上家人赏花去吧!

## 路香



## 享受明媚春光,这些细节要注意

天气转暖,疫情向好,户外活动的人多了!适当的户外活动不仅能放松心情,还有利于提高免疫力。春光虽好,不忘防疫,在回归大自然的同时,也不能掉以轻心。

户外活动应注意以下六个细节:

### 运动慎选择

- 可以在人少空旷的场地,进行健步走、做操、羽毛球等单人或非近距离接触的运动形式;
- 尽量不开展篮球、足球等有肢体接触的群体性运动;
- 循序渐进,唤醒久宅的身体。

### 口罩分场合

- 在户外人少处步行、骑行或锻炼时,可以不戴口罩,剧烈运动时,不宜戴口罩,避免增加心肺负荷;
- 如遇来人,请主动保持一米以

上的距离;

- 人群相对密集时,记得佩戴口罩。

### 防控须配合

- 在进入公园、景区等公共场所时,请提前预约,出示随申码,配合测体温,积极配合管理方落实各项防控措施。

### 保持好习惯

- 咳嗽、打喷嚏时,用纸巾或肘部掩住口鼻,口鼻分泌物或吐痰时,用纸巾包好,弃置于垃圾箱内;
- 不随地吐痰,不摸眼口鼻,不乱扔垃圾。

### 保暖不要忘

- 初春季节,气温变化较大,外出活动要注意保暖,及时增减衣服,避免着凉感冒;
- 运动时带好干净毛巾,及时擦汗。

### 回家不放松

- 及时脱去外套,悬挂于通风处;

- 清洗双手和脸部,有条件的也可洗澡,适量饮水,补充水分。

**特别提醒,“一老一小”两大重点人群仍需重点防护。**

### 老人们

- 仍不要参加广场舞、合唱、打牌、扎推聊天等聚集性活动;
- 避免太早出门,尤其是患有心脑血管疾病的老人。

### 儿童

- 应在家长陪伴下外出,注意活动量;
- 家长要提醒孩子注意手卫生,不摸眼口鼻,不乱扔垃圾哦;
- 带回家的玩具和物品也要做好清洁、消毒。

## 春光旖旎 张庙社区文化活动中心“开张”

3月中旬,根据《上海市公共图书馆、文化馆(社区文化活动中心)、旅游服务咨询中心恢复开放工作指南疫情防控工作要求,张庙社区文化活动中心结合实际,成立疫情防控领导小组,细化疫情防控工作方案,明确岗位职责,做好各项准备工作,为居民提供一个健康安全的服务场所。

3月22日下午1点,张庙社区文化活动中心恢复开放了。虽然只是恢复部分服务,但经过前期工作人员的精心准备,场馆内秩序井然。第一位入馆的薛先生接受体温检测、出示随申码“绿码”并登记相关信息后进入图书馆借还书。对

于部分不会电话预约、不会查看随申码的老年读者,工作人员进行耐心细致的引导,并帮助其操作。工作人员还对读者提出的何时开放阅览服务、图书逾期费等方面的问题,耐心解答。按照要求,入馆居民须佩戴口罩,出示实时绿色随申码,携带读者证,登记相关信息,检测体温且体温正常后方可进馆。

目前恢复开放的服务范围为图书馆借还书服务,暂不提供阅览、培训、东方信息苑上网等服务。文化中心将在确保为居民提供安全放心的服务环境下,逐步开放其他服务。

咨询电话:66206307(周二至周日 13:00-15:30)

