



朱家角古镇依然保存着明清时期留存下来的建筑风格和民俗民风

共同演绎传统江南与时尚江南

通讯员 吴莲

朱家角是魔都著名的古镇之一，以其独特的河港纵横和明清建筑而闻名。9条老街依水傍河，千余栋明清建筑临河而建，36座古桥横跨水上，古风犹存。蜿蜒曲折的小巷，花岗岩的街面，名胜古迹随处可见。

如果说古与今之间存在现实接驳口的话，有着“沪上第一桥”美誉的五孔石桥——放生桥，便是穿越朱家角千年历史的不二法门。放生桥是上海地区最大的五孔联合拱石桥，一桥之隔，隔出了两岸截然不同的风光。一边是保持着黛瓦白墙原汁原味的“传统江南”，另一边则是演绎着极具上海城市文化特征的“时尚江南”。除了放生桥，朱家角还拥有福星桥、中和桥、城隍庙桥等共36座古桥。这些古桥横跨水上，无声古朴的它们，作为历史的见证者，承载着岁月的痕迹和文化的积淀，成为人们心中永恒的风景。古桥不仅展现了古代建筑艺术的魅力，还蕴含着丰富的历史故事和文化内涵，也构

成了朱家角独特的水乡风貌。

朱家角古镇有9条长街，这些长街都很窄，仅有2-3米宽，两旁店铺林立，街上人头攒动，各式各样的小店一家挨着一家。油光光的卤蹄膀，诱惑得不行，买回家拌饭吃，不会错！满大街的扎肉，也看得人口水直流。扎肉讲究烹饪时间和火候，从入锅到出锅，至少要花上4小时，才能使扎肉口感不肥不腻，粽香扑鼻，既有“粽肉”的香功，又有“瘦肉”的嚼劲。在这里，每一步都有美食环绕，游客完全可以从长街的一头吃到另一头。

来到古镇，怎能不到茶楼品上一杯香茗，去“江南第一茶楼”吃一回当地特有的千岁早茶，才算不枉此行。当地人早起饮茶的习惯早已有之，看一看水乡的日出景致。临湖而坐，听“老爷叔”们讲述朱家角的过往趣事，一个上午便过去了。朱家角还有太多的临街小馆值得探索，选一个靠窗座位，点一壶茶晒太阳，看着船来船往，悠悠的一个下午就过去了。

大清邮局是古镇的旅游热点，既能看到中国邮政历史的发展进程以及古人写信、家妻读信的种种画面，也可在这里亲自写信、寄明信片、盖大清邮戳。2022年，大清邮局进行了全面升级，为大众提供更多满足社会生活和文化需求的服务。邮局推出的米汤咖啡，将张马大米慢火熬制的米汤和四拼咖啡豆进行混合，大米的香气融入在咖啡中，吸引无数游客打卡品尝。还有憨态可掬的青龙文创产品深受游客们的喜爱，更有邮局的专属摇橹花船带您欣赏古镇的水乡风光。

课植园始建于1912年，其间断断续续，共耗时15年之久方竣工。据说园主马文卿为建造这座园林，曾游遍江南，当他看到好的景致就着意仿建，因此，课植园像是一个“集锦版”的江南园林。课植园的园林设计清新不落俗套，白墙青瓦，连续的拱门和曲径通幽回廊，层台累榭，让人心神荡漾。加上近日汉风奇妙夜活动的加持，换上一套汉服，穿梭于楼台亭阁间，谁见了不得惊呼一声“出逃千金竟在此”。

春有玉兰，夏有荷；秋有红枫，冬有梅。珠溪园是一座现代园林建筑，园内池塘、小溪交错环绕，溪岸边筑有石驳护棚，溪上架有造型各异的四折桥、祥瑞石拱桥、三孔棚架桥、弧形水泥桥、石板小桥等，形成了桥孔中见桥的奇观。在这里您可以尽情与大自然拥抱，寻找属于自己的安静一隅，静享这“莫奈花园”。

人们来到朱家角，往往都是一日游。其实这里节奏慢，适合住上一晚用心体验。作为青浦区唯一一座可居住的优秀历史建筑，朱家角的千年历史以及古镇的悠长韵味，都浓缩在了井亭这座小而美的雅致民宿中。民宿上下两层，共设有9间客房，每一间客房都雅韵十足，寓意深刻。客房里摆放的是主人走遍全国寻到的古玩私藏。从徽州收购来“小姐椅”，苏州淘来的当年专供故宫的金砖，依墙而立的古董面条柜……将古朴的中式风格发挥到了极致。

朱家角古镇并不大，但值得去的地方还真不少，角角落落里藏着不少风情。

在练塘古镇感受夏日美好

通讯员 孙云逸

一半诗意、一半烟火，一条老街、一段故事。练塘古镇如同一幅江南水墨画，夏日的阳光穿过柳树的缝隙，斑驳的影子落在青石板路上。

练塘古镇的夏日清晨，总是那么宁静且迷人。古色古香的建筑在晨曦中苏醒，瓦片上的露水闪烁着微光，仿佛置身于岁月的深处。河水潺潺流过，轻拍着岸边的小船，带来些许凉意，为盛夏的炎热打下一层清凉。

白天的练塘古镇，热闹而不失宁静。街道两旁的老店铺透出岁月的痕迹，却仍然充满生机。夏日的阳光洒在石板路上，闲庭信步的游人在这里穿行，时不时驻足观赏古镇的每一处风景。

午后的时光，让练塘的夏日显得更加悠然自得。树叶在微风中摇曳，投下斑驳的光影，遮住了炎炎烈日。街边的小巷里，市民们围坐在一起聊天，把酷热驱散在茶杯中。还有些人选择躲进古镇的茶饮店，享受凉爽的空调和一份小吃，这是夏日午后的另一种美好。

傍晚时分，古镇更添一份诗意。夕阳西下，把橙红色的余晖洒在石板路上，每一块石板都如镶上了一层金边。河边的垂柳在晚风中低语，吹来了江南的温柔。老街上的古建筑，仿佛在诉说着岁月的故事，市民们沐浴在夏日的晚风中，尽情享受一天的收获。

夜幕降临，灯火通明的古镇依旧不失江南韵味。夏日的夜晚，星星点点的灯笼挂满了街道两旁，映照在潺潺流水上。年轻人们聚在一起，享受夜晚的静谧或者热闹，练塘的夏夜总是充满了活力。

练塘古镇的夏天，不仅仅是烈日下的炎热，更是一种淡然的生活态度。在这里，时间慢了下来，每一个角落都散发着岁月的温柔和历史的厚重。无论是清晨的阳光，还是夜晚的微风，都能让人感受到生活的宁静和美好。

青立方运动中心新增拳击项目

首席记者 李艳丽

近日，位于青立方运动中心的拳动员@乐善拳击俱乐部正式对外开放。至此，青立方运动中心已经有篮球、攀岩、足球、网球、拳击5个项目开放运营，成为了市民运动的首选地之一。

拳动员@乐善拳击俱乐部位于青立方运动中心F2-08室，拳馆三面落地窗户，环境宽敞明亮，设备齐全多样，专业的实战擂台，让学员们置身于一个舒适、专业的运动环境，感受良好的教学氛围。曾获WBC亚洲拳击理事会超羽量级青年金腰带的中国拳击运动员、俱乐部创始人黎乐善表示，希望通过打造一个专业的拳击俱乐部，为专业搏击爱好者铸造逐梦的擂台，也满足业余爱好者对于健身塑形、休闲减压的需求，同时更关注青少年的武道文化培养，为广大市民开展寓教于乐、循序渐进的专业教学服务。

据介绍，拳击是一项全身运动，讲究身体各部位的协调性与灵活性，作为目前最流行的健身方式之一，拳击的好处可不止一点。拳击练习活动量大，减脂效果明显，平均每小时会消耗约700卡路里，是所有健身项目中消耗脂肪最大的一种运动。

拳击的入门门槛很低，4-70岁的市民都可以报名参加学习，学习内容不复杂，更多的是在运动过程中不断学习拳法与步伐的细节，一招一式简单明了。教练也会利用打靶、沙包、对练等方式，让大家充分享受这项运动的乐趣。

盈浦街道举行青年荧光夜跑活动



“心动多巴胺”星光音乐会在环城水系开放绿地浪漫演绎。

记者 孙旌豪

近日，一场别开生面的“蓄势美好·跑‘荧’青春”2024盈浦街道青年荧光夜跑活动在环城水系公园火热开启，吸引近百名青年热情参与，他们在夜色中挥洒汗水，尽情享受夏夜的热情与活力。

夜幕降临，华灯初上，参与者们身着统一的荧光装备，从盈浦街道社区党群服务中心出发，沿着环城绿道开启夜跑，全程动感不停、欢乐不断。夜色中，点点荧

光闪烁，宛如一条流动的星河，成为环城水系公园一道靓丽的风景线。2019年建成的青浦新城环城水系公园（一期、二期）深受市民欢迎，3000亩滨水开放空间、43公里环城绿道已成为市民休闲健身最佳场所。

随后的“心动多巴胺”星光音乐会在环城水系开放绿地浪漫演绎。音乐会在小提琴、二胡、键盘协奏曲《First Love》中开启，《慢慢喜欢你》《告白气球》《小情歌》等10余首流行乐曲轮番上演，青

年男女围坐在一起，享受着美妙的音乐，畅谈着生活的点滴，现场气氛热烈而浪漫。期间，“心动寻宝战”“爱的告白时刻”等互动游戏更是将现场氛围推向高潮，青年之间的距离也在无形中被拉近。

据悉，本次活动是2024盈浦街道社区邻里文化节系列活动之一，通过文商体旅校融合，积极践行“与邻为善、以邻为伴”的“两邻”理念，引导广大社区居民走出家门，共叙邻里亲情，让居民感受到社区里的烟火气和幸福感。

来南穗合作社体验“鲜”气十足的采摘之旅

通讯员 文吕

眼下，上海南穗农业专业合作社内枝繁叶茂，硕果累累。趁着阳光正好，天青水碧，带着家人或约上三五好友，来上海南穗农业专业合作社游玩，一起远离喧嚣，暂别忙碌，让心灵回归质朴。

上海南穗农业专业合作社位于香花桥街道，是一座集观光、休闲、娱乐、采摘、餐饮于一体的多功能综合性园区。这里每年接待游客人次已经过万，成为环沪周边地区备受欢迎的“网红打卡地”。

合作社种植着十余种优质蔬菜和瓜果，采用绿色无公害种植方式，确保产品的新鲜

与安全。除了远近闻名的“红美人”柑橘，合作社不断引进和培育水果品种、新种，相继种植了水蜜桃、黄桃、猕猴桃、梨、葡萄、枇杷、草莓等多种优质水果，是一座名副其实的“水果花园”。

目前，阳光玫瑰葡萄、水蜜桃、黄桃、猕猴桃已经进入丰收季。阳光玫瑰葡萄如同一颗颗绿玛瑙，在阳光的照耀下，晶莹剔透，令人垂涎欲滴；毛茸茸的猕猴桃也已挂满枝头，采摘时只需轻轻一拧，它们便会安稳地落入你的手中。成熟的猕猴桃柔软软，轻松剥开果皮，咬上一口，多汁的果肉立即在口中绽放，酸甜可口的滋味令人回味无穷；自然成熟的水蜜桃果香馥郁，轻轻一

嗅，便是满足。咬上一口，满嘴甜汁流淌，幸福感爆棚；走进黄桃园区，一缕缕清香扑鼻而来，一个个成熟的黄桃挂满枝头，无时无刻不在诱惑着味蕾。

等到深秋时节，种植基地里的“红美人”柑橘将迎来最佳品尝期。一只只硕大多汁的“红美人”压弯枝头，满园是一眼望不到头的亮丽色彩，尤为壮观。届时，一定要亲自前来采摘鲜美的“红美人”哦！

在体验完农事的乐趣之后，还可以在合作社内品尝地道的农家风味佳肴，领略正宗的江南水乡滋味。同时，合作社还设有垂钓、露营、自助烧烤等休闲娱乐项目，让游客可以在大自然中尽情放松身心。

重温露天电影,共享美好时光

通讯员 凌琦

拎着小板凳、摇着蒲扇走出家门，还记得小时候跟在父母身后一起看露天电影的感觉吗？

傍晚，在华新镇新谊村村委会的广场上，工作人员正在忙碌地布置观影场地。他们挂起幕布，布设线路，调试好音响、投影仪等设备。这是华新镇下乡流动电影展映的第一站。接下来，华新19个村及部分社区在傍晚时分都会迎来露天电影的展映。“露

天电影也是一种文化传承，让很多观众都找到了小时候的感觉。”放映员许志明说道。

一块银幕、一台放映机、一位放映员，就能将经典影片送到老百姓“家门口”。村民们围坐在一起，享受着星空下看电影的乐趣。一场场或是妙趣横生、或是紧张刺激的电影，让傍晚的夜空亦变得“有声有色”。新谊村村民张跃忠说道：“露天电影不仅丰富了我们的业余生活，而且增进了之间的情感交流，我觉得非常好。”虽然社会在进步，人们可以在电视上甚至手机上看电

影，但大家围坐在一起看露天电影，那种嘈杂中带着几分热闹的感觉，无疑也是那一代人最为怀念的。

在以露天电影所营造的文化载体里，人们放下一天的辛劳，相互分享快乐，这不仅增进了邻里关系，也连接了群众与文化。可以说，露天电影依旧是一道乡村的文化风景。当前，上海正大力建设“15分钟社区生活圈”，以露天电影为典型形式的文化下乡活动，也是“15分钟社区生活圈”重要的组成部分。

记者 丁全青

坐落在淀浦河南岸的南箐园是一座在城区里的森林湿地公园。全园由入口树林区、儿童乐园区、广场休闲区、草坪区、自然生态区和农艺样式区6个部分组成，蜿蜒的双向小径将各区域有机地串联。园内河流环绕，景色宜人，湖、滩、荡、岛纵横交错，更是有许多树林和草坪，自2008年建成开放之后，就深受周边居民的喜爱。

盛夏的傍晚，从公园南入口走进南箐园，高大的香樟和杉树仿佛一道天然屏障，将热浪隔绝于外，迎面吹来的丝丝凉风中似乎夹杂着缕缕花香，感觉呼吸都顺畅了许多。在南箐园西北角，更是一座占地1500平方米的月季园，里面有树桩、藤本、丰花、微型、灌木、地被、状花、杂交月季8大种类、6个色系、40多个品种的月季，共计1万多株，花期从4月一直能持续到9月。余晖之下，娇艳的月季盛开着格外热烈，而其他的灌木和草本的也都呈现出丰富的色彩，宛如油画般定格。

除了丰富的自然生态，南箐园的儿童乐园区也是一大特色。这里既有常见的滑梯、跷跷板，还有为青少年设置的攀岩墙和勇敢者道路，勇敢者道路上有攀爬网、绳索、木桩、水泥挖沙池等等，各种年龄的小朋友都可以玩。同时，作为沿环城水系跑步和骑行中不能错过的一环，在“标配”的水系步道之外，南箐园也专门为儿童设计了骑行道，确保儿童能够在这座天然氧吧中安全骑行。园内还有免费开放的篮球场，夏季夜晚的亮灯时间持续到晚上9点，几乎每晚都会爆满。可以说，在南箐园遛娃就算溜上一整晚，小朋友玩的都不会重样儿。当然，南箐园也为老年朋友们提供了休闲的舞台，在广场休闲区和树林区内，每晚都会有跳广场舞以及练太极拳的老年人前来报到，还有最近火热的八段锦也已经在园内流传开来。

再往公园深处走，是南箐园的草坪休闲区，在天气比较凉爽的时候，很多人会在这里扎帐篷露营，同时这里也是一个踢足球、玩飞盘、放风筝的好地方。盘坐在草坪上，你一定会被不远处的南箐园桥所吸引，金黄的桥身熠熠生辉，连接着喧闹的城区和宁静的公园。作为环城水系夏阳段的重要民生工程，南箐园桥是公园的入口以及延伸，不仅拥有古朴宏伟的造型，还连接着繁华与静谧，拉近了人们和自然之间的距离，让生态绿色更加“触脚可及”。



选用真材实料,食客口口传颂

金泽烧麦别有风味

首席记者 魏阜龙

位于金泽镇金溪路203号的珠金点心店在当地颇为出名，店里的烧麦皮很薄透，但是韧劲十足，夹起来完全没有破皮，咬一口满满的汤汁，几乎每个来吃早点的客人都要点上一盘。烧麦按个卖，一个1.5元，每个人都能吃上六七个。

“每天早上4：30开始包烧麦、包馄饨、做油墩子，坚持现包现卖，都是早上做的，让顾客吃得新鲜。高峰的时候，鲜肉烧麦一天要卖出1000多个。”店主朱静芳告诉记者，这家店已经经营了32年了，主打的就是烧麦。从烧麦皮到馅料，每一步制作都马虎不得。“就拿烧麦皮来说，用的是高筋面粉和糯米面，坚持手工擀皮，手工制作，只有这样才能让烧麦皮薄如蝉翼却又不失韧性。”

金泽烧麦外观精致，面皮薄如纸张，包裹着鲜美的馅料，咬上一口，汤汁四溢，满满幸福感。“要保证质量，保证客户吃得满意。肉馅我们都是采用品质上等的猪肉，手工剁制，这样才能保证肉馅的口感，鲜香软糯。”金泽烧麦的成功，并不完全依靠“秘方”，选用真材实料，食客口口传颂，这种对品质自觉的坚持，才是其兴盛不衰的根本。

2021年，珠金点心店的“金泽烧麦”获得长三角水乡古镇特色糕点品鉴大赛铜奖。如今，金泽烧麦已经成为一道地方特色美食，很多周边地区的食客都会慕名而来，游玩完水乡古镇，再来两客烧麦，感受金泽古镇特有的味道。

梭子蟹上市 尝鲜正当时

通讯员 倪玲

随着东海伏季休渔期结束，一波“虾兵蟹将”重回市民餐桌。在赵巷农贸市场水产区各类新鲜海鲜纷纷上市，其中，鲜甜肥美的梭子蟹占据了市场当仁不让的“C位”，不少市民闻“鲜”而来。

记者看到，新鲜的梭子蟹体态饱满、色泽鲜亮，不断有市民前来购买品尝。据摊主彭女士介绍，梭子蟹目前售价为50-55元/斤，母蟹和公蟹价格一样，按照个头大小区分，满足不同消费层次的群体。今年高温天气多，梭子蟹整体个头偏大，也很肥，虽然初期新鲜上市，产量还不多，但价格亲民，市民们的购买热情高涨，相比开海之前销量也增加了不少。

“每年这个时候，我们都会来买点新鲜梭子蟹回去吃，个头肥、味道鲜，买回家葱姜炒、清蒸、红烧，都好吃的。”市民张女士一边挑选一边说。