

挖野菜、钓龙虾、土灶烧饭……

偷得浮生半日闲 最是有味在廊下

随着生活逐步回归正常,最近市民们的出游热情高涨,而藏在廊下郊野公园内的溪进农庄成为了我区新晋游玩点。

在这个生态农庄里,市民可以挖野菜、钓龙虾、土灶烧饭,和家人朋友尽情玩乐,还可以看烟花,举行篝火晚会,也能就地取材,自己DIY美食。

“五一”期间,大多来自市区的游客都被农庄的“爱心蔬菜”和销售的特价农产品吸引了。

很多客人吃了农庄的蔬菜和鸡鸭都说好吃,他们约了朋友或带上孩子一起来,田间地头,都是孩子们快乐的身影。

“以前假日,我们全家一直在外地过,今年没出省,就来到了这里。农庄游玩项目多又有趣,周边环境也好,小朋友都玩疯了。而且这里价格也挺实惠的,不是按人头收费,一组800元,里面包括的鸡鸭都是现

杀的,3斤龙虾还有些许蔬菜,还能体验土灶头烧饭的乐趣。”游客李先生说。

据了解,上海溪进生态农庄位于漕廊公路8886号。溪进农庄“庄主”名叫李忠,原本和他的父亲李雪华经营着农家乐饭店,生意一直很红火。两年前他在山塘村包了二十多亩地,但是大半年时间内,农庄都没有开门迎客,家里人都觉得纳闷,而他却自得其乐。

李忠是一个衣食无忧的“80”后,但他从小就有一个田园梦。于是,他从养鸡鸭鹅开始学,渐渐在农场东边添置了羊圈、鸽子笼,西边围了小花园,中间的走廊砌起了土灶,小池塘的小木桥上点缀了花朵拱门。

在打造农庄中,他有一个理念就是绝不用农药,全部依靠生态平衡。草坪上的草稀疏,他就把小动物们放出来,家禽的排泄物是最好的土地肥



▲大批游客在溪进农庄游玩
▼游客体验土灶烧饭

料。池塘里的鱼虾养不肥,他就向附近申漕水产公司的博士生导师学习

如今,新型冠状病毒性肺炎在全球已经导致31万多人死亡,在这个非常时刻,预防其他类型的肺炎显得尤为重要。

目前,我区肺炎疫苗接种全面恢复。其中,满足上海市户籍、年满60周岁及以上和无肺炎疫苗接种禁忌条件的市民可免费接种一针。

为避免长时间排队等候,应根据街道居委会安排前往接种,或提前向接种门诊预约时间。前往接种时,须携带身份证、户口本和病历卡,身份证是为了证实身份并登记接种信息,户口本证实本地户籍,病历卡了解健康状况。

到接种门诊后,按照工作人员引导或场所接种流程公示,按照预检→登记→接种→

留观的顺序进行,接种完成后在门诊观察30分钟无异常再离开。



扫二维码
了解详情



紫色花海惹人醉

近日,枫泾镇新义村内,上万株马鞭草盛情绽放,勾勒出迷人的自然美景。波澜壮阔的紫色花海引得不少游客驻足观赏,并纷纷拿起手机记录下这美好的景致。据了解,这片马鞭草花海位于亭枫公路和新义路交叉口,占地12亩,免费对外开放,赏花期可持续到9月左右。

记者 勾瑞/文 通讯员 车健/图

朱泾首个小资优美街区来袭

预计本月底完工

本报讯 朱泾第一个小资优美网红街区即将起航,成为集美味、玩聚、购物为一体的精彩之地。未来这里将集结有情调的咖啡西点屋、小资情怀的街道和够噱头的各种新奇玩意...

据悉,该街区位于朱泾镇中心位置,在新汇街朱泾名园附近,紧临金山公园及东林寺,周边有菜场、医院、多家学校等。该街区共有三层,一楼拟打造成集主题零售、营业服务点、生活便利型零售、轻餐饮、生活服务等特色店铺为一体的商业街区,二楼到三楼拟开设健身中心、生鲜超市、亲子教育机构等。

目前,街区正在建设中,转角处的花坛已就位,一些面包、饮料店铺也已陆续开出。据了解,如今招商和建设正在同步进行中,街区打造预计将于本月底完工。



天气

初夏来临 多云相伴

今日气温比较平稳,早间最低气温在19至23℃,最高气温在27℃,体感总体较为舒适。双休日气温有所上升,最高气温再度站上30℃。白天紫外线较强,相对湿度低,市民外出要做好防晒补水工作。

根据最新预报情况,未来一周的天气,既不见回寒倒冷的气温,也不见叱咤风云的大风,更不见倾盆而下的雷雨,基本是多云“霸屏”。

记者 陆辰丽

3·15 消费的参谋 维权的后盾

常言道“从来名士能评水,自古高僧爱斗茶”。茶是一种健康的饮料,但是饮茶不当也会产生负面影响。

茶的种类

按照工艺的差别主要分为绿茶、红茶、青茶、黄茶、黑茶、白茶六大类,以及各种再加工茶,如药茶、花茶等。

绿茶:是未经发酵制成的茶,保留了鲜叶的天然物质,含有茶多酚、儿茶素、叶绿素、咖啡因、氨基酸、维生素等成分。主要品种有太平猴魁、西湖龙井、碧螺春、黄山毛峰等。

红茶:属于全发酵茶,加工过程中发生了以茶多酚酶促氧化为中心的化学反应,鲜叶中的化学成分变化较大,茶多酚减少90%以上,产生了茶黄素、茶红素等新成分,明显香于鲜叶,具有红叶、红汤和香甜味醇的特征。主要品种有祁门红茶、滇红、金骏眉等。

青茶:又称“乌龙茶”,是一类介于绿茶与红茶之间的半发酵茶,叶片稍有红变,叶缘呈红色,中间为绿色,故有“绿叶红镶边”之称。

主要品种有铁观音、黄旦(黄金贵)、武夷岩茶、水仙、大红袍等。

再加工茶:以各种毛茶或精制茶再加工而成,包括药茶、花茶、速溶茶、液体茶等。

饮茶当有量

茶是一种健康的饮料,不同类别茶种或多或少地含有一些有益成分,可以发挥一定的抗氧化、抗炎、降血脂、降血压、提高免疫力等作用。

每天喝多少合适呢?一般来说,每天1至2次,每次2至3g,茶水比例一般为1:50至1:60,每次加水量约150mL,每次新泡茶可留1/3水量加冲3-5次,加冲次数越多,口味越淡,饮者可根口味酌情增减水量及冲泡次数。

以下人群切忌过量饮茶

缺铁性贫血者:茶中鞣酸会影响人体对铁的吸收,使贫血加重。

动性胃溃疡患者:茶中咖啡因刺激胃液分泌,加重病情,影响溃疡愈合。

泌尿系统结石者:茶中草酸会导致结石增多。

茶能养生,哪些人不宜多饮?

肝功能不良者:茶中绝大部分咖啡因经肝脏代谢,肝功能不良者,将增加肝脏负担。

孕期、哺乳期妇女:因为茶中含有咖啡因,建议不要过量饮用。

心脏病患者:饮茶过多,茶中咖啡因会使心跳加快,甚至出现心律不齐。

醉酒者:酒精刺激心血管,使心跳加快,酒精与茶中成分发生协同作用,增加心脏负担。

神经衰弱、失眠者:茶中咖啡因等刺激神经系统,加剧神经衰弱、失眠。

对于以上人群,建议少喝浓茶,更不宜过量饮茶。

饮茶误区

浓茶醒酒:饮酒后,酒中乙醇经过胃肠道进入血液,在肝脏中先转化为乙醛,再转化为乙酸,然后分解成二氧化碳和水经肾排出体外;酒后饮浓茶,茶中咖啡因等可迅速发挥利尿作用,促进尚未分解的乙醛过早地进入肾脏,加重肾脏负担,使肾脏受损。

饮头遍茶:茶在栽培与加工过程中可能受

到农药等有害物的污染,存在一定的有害物质残留,所以,头遍茶一般用于洗涤。

饮过浓茶:浓茶引起“兴奋性”过度增高,对心血管系统、神经系统等造成不利影响。

饮隔夜茶:隔夜茶中维生素等营养成分流失,其中的蛋白质、糖类等会成为细菌、霉菌繁殖的养料。

饮茶时间有讲究

从茶的特点和季节环境的搭配来说,饮茶者一般会这样选择:春花花茶,夏饮绿茶,秋饮青茶,冬饮红茶。

从健康与饮茶时间的关系来看,餐前或餐中少量饮茶并无大碍,但若大量饮茶或饮用过浓的茶,茶中鞣酸等会影响很多常量元素(如钙等)和微量元素(如锌等)的吸收,所以建议餐后一小时再饮茶。另外,茶中所含的咖啡因会刺激神经系统,建议睡前不饮茶。

投诉地址:石化蒙山路1109弄8号3楼(东) 投诉电话:57935522