

标准化农贸市场覆盖率提高,线上买菜平台生意日渐火爆——

# 居民买菜更方便更称心

□记者 李晶

“以前我们买菜挺不方便的,就一个菜市场。现在周边开了很多家菜市场,生活很方便。”在岳阳路华中公寓居住了20多年的市民蒋安平现在经常去附近的菜花泾农贸市场买菜,那里菜品新鲜,价格亲民。据悉,全区像菜花泾这样的标准化农贸市场目前已有54家,覆盖到各个街镇,满足了居民就近买菜的需求。

今年受疫情影响,各地纷纷响应就地过年的倡议,买菜的居民大幅增加。春节期间,记者在泗泾镇赵非泾农贸市场看到,居民们都戴着口罩,测温、出示健康码后有序进入菜场。菜场里面秩序井然,每个摊位都错落有致地摆满新鲜菜品,品种齐全,并且每个菜品旁都有可溯源的二维码,随时可以查到菜品的源头信息,工作人员还会定时对菜场环境进行消毒,让居民们买得称心、买得放心。

“各地响应就地过年的倡议后,菜



春节期间,农贸市场持续经营,保障假期市民基本购菜需求。 记者 蔡斌 摄

场相比往年同时期人流量增加很多,每天大概有两三千人出入菜场。”赵非泾农贸市场的负责人李涛表示。

标准化菜市场的发展切实解决了居

民就近买菜问题,而随着科技的发展和人们生活方式的改变,线上买菜近年来也开始火爆起来。

华中公寓居民陆退龄已经72岁了,

最近也学会了在线上买菜。“有时候我们老两口不想出门,也会在线上买很多菜,有的时候价格还更便宜呢。”陆退龄表示,非常庆幸自己能够赶上互联网时代,确实给生活带来了更多方便。

疫情的影响下,手机App买菜从懒人专属渐渐变成家庭刚需,而今年就地过年的倡议也让线上买菜平台的工作人员更加忙碌。位于思贤路2621号的叮咚买菜辰塔服务站点日常订单量每天有2000单左右,但工作人员总是有条不紊、忙而有序。

“叮咚买菜像这样的站点在松江区大概有20多个,为了更快地让用户收到我们叮咚买菜的新鲜菜,双休日高峰期所有员工会提前一个小时上班。”叮咚买菜辰塔站长丁仰金表示。

今年是“十四五”的开局之年,据悉,松江区余山大居、车墩大居、南都大居在“十四五”期间计划建成8家标准化菜市场,同时开设更多线上平台,切实保障更多居民的“菜篮子”。

□记者 陆延玥 摄影

满满一桌年夜饭中,每家每户总少不了几道拿手菜。春节假期虽已结束,但那一道道色香味俱全的拿手菜还是让人回味无穷。

“松江人过年,蛋饺和肉圆必不可少。”在烟火氤氲中,方松街道居民吴晓云将搓好的肉圆放进油锅里过油,油香和肉香渐渐弥漫开来,等到被炸至金黄后,这个年夜饭桌上的主角就出锅了。

“除夕过油,越炸越有”,过油是春节期间的一个重头戏,却也是最富烟火气的,象征着来年的好兆头。油锅一开,伴随着劈里啪啦的油声响起,家里的小孩子都被赶出厨房,禁止靠近。过完油的肉圆香味四溢,小孩子迫不及待地捧着碗,夹起肉圆塞进嘴里,过年的喜庆气氛也被推向高潮。

“肉圆代表着团圆,蛋饺象征着招财进宝。做好的半成品肉圆和蛋饺既可以煮一煮直接吃,也可以做成‘全家福’砂锅。”吴晓云说,每逢过年,他都会自制蛋饺和肉圆,这既是他的拿手菜,也是家里过年的必备菜。在剁好的肉馅中,吴晓云拌入了切好的葱、姜、胡萝卜、冬笋、油条、荸荠和糯米,再朝着一个方向使劲搅拌。“根据我的经验,放了油条和荸荠后,做出的肉圆会更加松软可口,小孩子也更喜欢。”比起传统的做法,吴晓云更喜欢自己琢磨着改良肉圆配方,根据家人的口味添加辅料。

“以前只有过年才能吃上这样的大菜,如今条件好了,各类半成品肉圆、蛋饺随处可以买到,但是自家做的吃上去就是不一样。”吴晓云说。把一块肥猪肉放在一个烧烫的小铁勺里面擦一下,随着“滋滋”的声响,肥肉渗出的油脂把铁勺内壁涂满,这时候把一大勺鸡蛋液放进去,转动铁勺,就成了一张饺子皮。随后再放入鲜肉馅,合上鸡蛋皮,一个蛋饺就做好了(见下图)。蛋皮薄而不破,包上猪肉糜,咬一口,肉汁便与蛋香混合着在口中绽放。即便不小心做坏了蛋饺皮也没有关系,家里的小孩总会积极地“帮忙”吃掉它们。



## 松江过年老味道 肉圆蛋饺不可少

粉的、红的、白的、绿的……

## 辰山植物园梅花盛放春意浓

本报讯(见习记者 朱颖宏 摄影) 梅蕊腊前破,梅花年后多。在送走春节假期后,我们迎来了早春时节,眼下赏梅正当时(见右图)。位于辰山植物园1号门广场西侧,近40种100余株梅花傲然绽放。

“在占地面积约3500平方米的园区内,我们可以看到宫粉、朱砂、绿萼、玉蝶、黄香、垂枝、龙游等11个梅花品种群,基本涵盖了所有的梅花类型。”辰山植物园合作交流部宣传管理员张洁介绍。

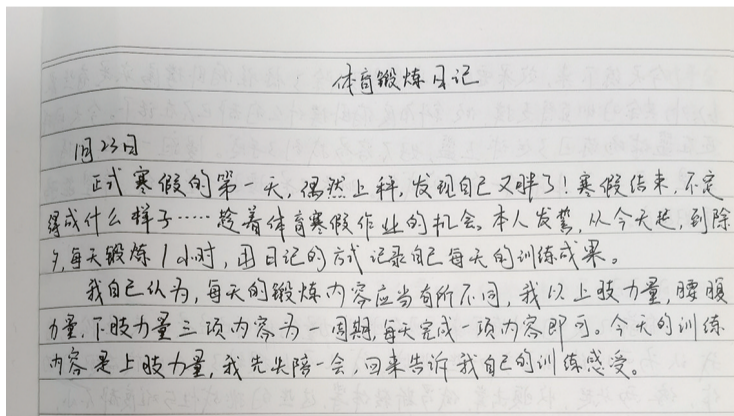
大面积、多品种的梅花在漫长的冬日里已积聚了充足的能量,在初春之际吐露芬芳,让游客感受到了“风景这边独好”。“粉的、红的、白的、绿的……这里的梅花颜色丰富,让人大饱眼福,也感受到了春的气息。”一位前来赏梅的游客感叹道。张洁介绍,目前辰山植物园的梅花正处于盛花期,辰山植物园的工作人员通过不同



花期梅花品种的搭配延长了梅园的观赏期。

据悉,梅园的花期从1月中旬一直延续到3月下旬,成为春景园中花期最

早的专类园。张洁表示,由于去年梅园扩充,从异地引种移植的部分梅花已提前绽放,目前正是观赏梅花的好时期。



被采访者供图

学生自律为主 家长督促为辅

## 松江七中学生纷纷提交“锻炼日记”

□记者 张小小

“我的体能有了积极、良好的变化,无论是力量、耐力还是协调性都有了很大提高。”“坚持运动使我的睡眠质量提高了不少。”今年寒假,松江七中全体学生收到一份特殊的作业要求:每天须保证1小时锻炼,并坚持写日记。眼看开学在即,老师已陆续收到不少学生的反馈(见上图),大家表示坚持完成作业很有收获。

提高免疫力是最好的防疫措施。寒假前夕,拥有体教结合文化传统的松江七中向全体学生开出了“锻炼菜单”,包含耐力练习、力量练习和体能练习。其中,耐力练习二选一,力量练习可自选4至6个动作,根据身体基础循环做3至5组,体能练习为必选项,内容为Tabata。耐力练习又分跳绳和有氧跑,七年级每次跳3分钟,八、九年级4分钟,有条件的同学可以选户外场所慢跑,预初和初一年级每次有氧跑10至15分钟,初二和初三年级20至25分钟。力量练习有针对上肢的直臂支撑、倾斜角度俯卧撑、标准俯卧撑等项目,针对腰腹的平板支撑、仰卧起坐、

卷腹等项目,以及针对下肢的交替提膝跳击掌、原地弓箭步、深蹲、靠墙静蹲、原地高抬腿等。

这份“菜单”由学校教师针对大多数学生存在的问题研讨制作,适合基础居家锻炼,再由学生和针对自己的年龄特点、薄弱环节及家庭实际情况“点菜”。以学生自律为主,家长监督为辅,学校要求完成每天的作业后,学生进行打卡反馈。

在制订锻炼内容时,学校以多样性、差异化和评价性为3项原则。多样性指活动形式新颖有趣,避免学生因重复相同练习产生“厌战”情绪。差异化体现在根据学生的个别情况,使用不同手段、器材,达到同样锻炼的目的。要评价就要先建立标准,体育老师事先制作了每项内容的教学视频,包括热身准备、身体练习、技术练习等视频,让学生可以跟着练习。

既然是作业,就要有检查,有批改。学校鼓励学生以自觉为主、家长监督为辅,并要求学生在开学后上交寒假作业反馈表以及每天的锻炼感受日记。学校将采用过程性评价和成果性评价开展评比活动。

学校体育老师陆海翔介绍:“总体来说居家锻炼需要的是学生的自觉性,针对性则体现在每次锻炼的项目选择上,比如说今天练身体素质,那么明天可以练篮球或者足球或者其他。针对性的细化训练方案可由家长和孩子共同商讨。”八年级的学生王一然寒假期间常常与父亲一起打羽毛球。“姜还是老的辣,他和我打球时总是吊高球或者前后切换,让我猝不及防,一天的训练量也算达到了。”他在锻炼日记中写道。

学校分管体育训练的副校长沈利告诉记者,体育老师考虑到学生个体差异性、年龄跨度较大的情况,制订了适合大多数学生的锻炼方案,也不乏个别体质较好、锻炼兴趣较浓的学生,可以自我加压,超额、超量完成基础要求。七年级的学生杨家珩是一篮球队成员,他每天的锻炼任务就是两个小时。“我们篮球队的同学会固定每天线上训练时间,大家会打开视频一起锻炼,有动作不到位的地方,教练就会当场指出,所以没人敢偷懒。”杨家珩说刚开始锻炼的前几天肌肉酸痛,现在已经没有任何不适了。

## 国家统计局松江调查队抽样调查显示: 四成以上中小学生患近视

本报讯(记者 符静) 日前,国家统计局松江调查队开展了松江区中小学生近视情况调查,结果显示,44%的中小学生患有近视,其中过半的学生在10岁至15岁时近视;七成以上家长认为电脑等电子产品是导致近视的主要原因。

此次调查采用网络调查的形式,共有100名学生家长参与。受访的学生主要集中在小学4年级至初三这三个年龄段,占比81%。按照学生近视情况划分:不近视的占56%;低于300度的占28%;300~600度的占15%;高于600度的占1%。可见,四成以上中小学生患有近视。

引发近视的原因有哪些?调查发现,过半学生是在10岁至15岁时近视的。家长认为造成近视的原因是多方面的,包括喜欢玩电脑等电子产品、读写姿势不正确、不良用眼卫生习惯、连续学习时间过长、户外运动时间较少等,其中最主要的是喜欢玩电脑等电子产品,有77%的家长选择了该选项。

62%的家长非常关注学生的用眼健康,经常带孩子去医院或诊所检查视力,常常提醒孩子,甚至在治疗孩子近视方面舍得花销。77.2%的家长表示花费在5000元以内;表示花费在5千~1万元、1万~2万元、2万元以上的家长分别占2.3%。

调查不是目的,关键是如何防控近视。据了解,《综合防控儿童青少年近视实施方案》提出了儿童青少年近视率的防控目标,并为此采取了一系列措施。根据此次调查中家长们的反馈,控制电子产品使用和强化户外锻炼相关措施的实施效果获得八成以上家长认可。

防控近视,家长们有一些期待和顾虑。81%的家长认为有必要进一步增加学生在校户外活动时间(不少于1.5小时),部分家长有在高考后带孩子去进行手术治疗的打算,但是对医疗市场仍有顾虑,担心治疗机构夸大治疗效果。

对此,一方面家长们也应改变教育观念,避免出现“因升学竞争压力大,学校控制作业时长的同时,家长主动给学生增加课外作业”的情况。另一方面国家统计局松江调查队建议,相关部门应加大近视治疗的宣传科普力度,减少家长对技术的顾虑,宣传正规医院的近视医疗项目,严格监督私人医疗机构的产品质量,定期审查医疗资质。

## 身边的温度

### 两地姐妹情 千里送物资

本报讯(记者 张小小) “我们已经收到拉拉裤和卫生巾,共15箱。非常感谢松江这边的姐妹。”春节前,区妇联收到了来自云西南西双版纳州的感谢。

“我们隔离点的妇女用品告急了,请求松江姐妹帮忙。”1月下旬,一通来自云西南西双版纳州的求助电话打到区妇联,工作人员通过微信群寻求爱心人士企业。很快,一批包含成人纸尿裤、卫生巾在内的妇女用品调集完成,并从松江传送到当地,解了她们燃眉之急。

春节前,与松江结对的西双版纳某医学观察点,医护人员的物资出现紧缺状况。据了解,为了减少频繁进出,延长单件防护服的使用时间,不少医护人员都穿纸尿裤进入点位。“我们这里的女性工作人员比较多,对这些物品的需求比较大。”西双版纳某医学观察点工作人员说。

位于余山镇的上海月月舒公司从区妇联获悉当地需求后,立即组织员工调配了一批相关物资,听说情况紧急,又利用自有的物流队伍,以点对点的形式从松江千里传送,把15箱物资送到了当地。据了解,自去年以来,该企业曾多次捐赠物资到全国各地,助力抗疫。“我们能参与到这场抗疫行动中,出一份力,尽一份责,心里感到很光荣。”上海月月舒公司相关负责人说。

## 松江警方“溯源式”捣毁 非法销售烟花爆竹窝点

本报讯(记者 曲虹 通讯员 张嘉煜) 日前,记者从松江公安分局获悉,“除隐患铸平安”专项行动中,松江警方依托网络巡查、日常排摸等方式,不断加大非法销售、储存烟花爆竹违法行为的打击力度,累计查获非法烟花爆竹411箱。

1月19日,松江警方根据群众举报,在松江区中山街道某小区内抓获非法销售烟花爆竹的谢某。经查,谢某自行驾车前往江苏昆山购买烟花爆竹后存于家中,通过社交软件向熟人零星销售,谢某已被松江警方予以行政拘留处罚。警方在办案中掌握到,这些烟花爆竹源自湖南浏阳的一家工厂,这家工厂的烟花爆竹还通过另外一条途径从昆山大量运往上海。

2月6日凌晨,警方趁着夜色,在浦东新区老港镇某农宅内抓获曾某等5名犯罪嫌疑人,当场查获各类非法烟花爆竹256箱,涉案金额20余万元,一举捣毁非法储存销售烟花爆竹窝点。经查,曾某为昆山一家销售烟花爆竹店的店主,根据李某的需求,开车将烟花爆竹送往上海。李某伙同赵某等3人,通过社交软件张罗客源,挑选在凌晨深夜等隐蔽时段,通过送货上门的方式非法销售烟花爆竹。