

2 金 1 银！徐汇飞镖选手再创佳绩

□ 记者 李梦婷

6 月 13 日—15 日,第 19 届 ADA 国际飞镖锦标赛于澳门永利酒店启幕。作为亚洲顶级飞镖赛事之一,本届赛事汇聚了全球逾 1500 名镖手同场竞技。徐汇区青少年飞镖代表队选派 3 名队员代表上海出征澳门。历经三天激烈比拼,代表队最终收获 2 金 1 银的亮眼战绩。赛前,在上海赛区选拔赛中,徐汇小将张钰琪凭借出色的表现入选中国国家队,代表中国队征战本届赛事。

6 月 14 日,在 The 19th ADA International Darts Tour World Cup-Youth U12 组

别中,来自高安路第一小学的周新博以稳健的发挥一举夺得该组别冠军。

6 月 15 日,周新博在成人组单人 501DV5 组别赛事中亮相。面对百余名选手的激烈竞争,他成功晋级决赛,最终以三镖连中红心、两套“帽子戏法”的惊艳表现完成结镖,再夺一枚金牌。其精彩表现点燃全场,被赞为“亚洲飞镖小旋风”。

与此同时,带队教练潘佳璐参与了女子组比赛,最终获得女子 501L2 组别亚军。特别值得关注的是,8 岁的王丹妮首次参赛便以小组第一的成绩晋级,在实



战中积累了宝贵的经验。

近年来,飞镖运动在徐汇区的持续深耕下,培育出了一批批优秀的青少年选手。他们在国内外高端赛事

中逐步崭露头角,屡创佳绩。据了解,徐汇区将进一步推进飞镖运动普及,完善人才培养机制,持续发掘、培育和输送青少年飞镖人才。

梅雨时节逛菜场 清爽时令菜成市民餐桌“宠儿”

□ 记者 解景昇 康家辉 李冠宇

6 月 20 日早晨,斜土街道荣群集市内人来人往,热闹非凡。正值申城的梅雨时节,闷热潮湿的天气笼罩城市,而菜市场里却是一片生机勃勃的景象,市民们穿梭在各个摊位间,挑选着鱼肉蔬果,为一日三餐做着准备。

在闷热的夏季,祛湿健脾、口感清爽的蔬菜成为了大家餐桌上的首选。走进菜市场,蔬菜摊贩区是客流量最大的区域。丝瓜、冬瓜、黄瓜、苋菜、莲藕等各类蔬菜整齐地摆放着,许多市民的购物篮里都装满了这些口感清爽的时令蔬菜。“最近黄梅天,天气太闷热了,就爱吃点蔬菜,清清爽爽。”正在市场采购的市民告诉记者。

“我买了丝瓜、豆腐、



虾仁,三样东西烧在一起,带点汤水,很好吃,家里人都很喜欢。”一位居民阿姨向记者介绍道,丝瓜性凉味甘,有清热化痰、凉血解毒的功效,非常适合在梅雨时节食用。冬瓜同样也是梅雨时节的“明星蔬菜”,冬瓜具有水分足、利尿消肿的特点,适宜做汤或者清炒。

除了适宜梅雨季节的丝瓜、冬瓜,常见常吃的黄瓜也是市民们餐桌上的“心头好”。一位正在挑选黄瓜的爷叔说:“我买了点黄瓜,打算回去放点盐拌一拌,很可口,天热吃吃挺好。还有苋菜,放点大蒜,一炒就好吃。”

苋菜以其丰富的营养价值受到不少市民的青睐,

摊贩介绍说,苋菜有清热利湿、凉血止血的作用,是梅雨时节的时令佳蔬。口感脆嫩的莲藕也备受关注,既能生吃也可熟食,具有清热凉血、健脾开胃的功效。

许多蔬菜摊贩主动向记者介绍起梅雨时节适合吃的时令菜。一位摊贩说:“梅雨天湿气重,大家在饮食上要注意祛湿健脾。除了这些常见的蔬菜,像空心菜、茭白也都是很好的选择。空心菜能清热解毒、通便防癌,茭白则有祛热、生津、止渴的功效。”

梅雨时节的荣群集市,就像一个生活的小舞台,展现着市民们对健康饮食的追求。在这个闷热潮湿的季节里,祛湿时令菜成为了大家餐桌上的“宠儿”,为市民们带来了清爽与健康。

巧手制香牌,沉浸式感受古法技艺

□ 记者 张旺

揉捏香泥、模具定型、静待阴干……一块块承载着千年古韵的香牌在居民手中诞生。日前,龙华街道华容居民区新时代文明实践站,举行“香承古韵·雅聚龙华”传统香牌手作体验活动,为社区居民带来了一场沉浸式的非遗文化之旅。

活动当天,专业老师现场指导,带领居民们从挑选艾草、沉香、檀香等天然香料开始,历经细致的研磨、香泥的揉制,再到模具定型,完整体验了香牌制作这项传统非遗技艺的全过程。

居民们全神贯注,将香泥压入刻有龙凤呈祥、莲花

等传统吉祥纹样的模具中。“小小香牌,将非遗文化从遥远的‘历史符号’,转化为可触可感的‘生活美学’。”经常参加社区活动的胡女士说道。居民们在实践中感受到古法制香的精妙技艺,对传统香文化蕴含的养生价值也有了更深的感悟。

“既有趣又有意义!”不少参与者表达了由衷的喜爱。龙华街道相关负责人表示,街道将持续打造“龙华颂·文化街区”江南文化特色,挖掘更多非遗文化资源,以实际行动诠释新时代文明实践工作的内涵,让非遗文化真正融入居民的日常生活。

她们是“闪亮妈妈”

枫林社区的星光守护者

□ 记者 王永娟

当《遇见·宛六》的旋律在枫林街道宛南六村邻里节的舞台流淌,台下居民轻声应和。这支由社区妈妈们自发填词、演唱的歌曲,是对家园最深情的告白——“我遇见这,宛六焕新的容颜;我爱的家,续写老房新诗篇。”2023 年诞生的“闪亮妈妈”团队,以 18 名骨干、56 名女性成员的细腻与热忱,在社区治理画卷上书写着最温暖的篇章。

文化舞台:从参与者到创造者

宛六小广场的傍晚,总跃动着“闪亮妈妈”的身影——合唱队的音符、健身操的律动、民族舞的翩跹。她们不只是舞台上的主角,更是社区精神的编织者。从策划节目单到创作《遇见·宛六》,她们将对生活的热爱酿成具象的美好。

“我们想让更多人听见宛六的声音。”骨干潘毅莉的笑容里满是坚定。有人自学编曲软件,有人翻遍社区老照片寻找灵感,最终让这首满载回忆的歌曲成为社区的“文化名片”。舞台之下,她们更是社区情感的纽带:春风化雨化解邻里心结,亲子活动中将绘本与手工变成联结家庭的桥梁,书香里探寻育儿与生活的新思路。

治理一线:从旁观者到同行者

在宛六小区 43 个单元电梯加装这场硬仗中,“闪亮妈妈”的身影贯穿始终。面对低层住户的顾虑与施工协调难题,傅燕君化身“穿针引线人”,挨家挨户倾听诉求,用“老邻居拉家常”融化坚冰;周玉娥则将生硬的政策条款转化为通俗“大白话”,为居民送上“定心丸”。“女性的细腻让我们更懂‘将心比心’。”最终电梯加装实现 100% 覆盖,电梯间那句“闪亮妈妈暖心护航”,是居民最朴素的致谢。

当小区迎来“三旧”变“三新”改造,她们再次冲锋在前:施工扬尘引发不满,她们协调架起防尘围挡;管线改造阻碍出行,她们手绘“便民路线图”贴于单元门口。崭新外立面亮相,绿意盎然的口袋公园成为新打卡点时,她们却悄然退居幕后——老人安步于新修步道,孩童嬉笑于凉亭之间,在她们心中,这便是最珍贵的“成绩单”。

温暖邻里:从微光到星河

在宛六,“闪亮妈妈”是一张流动的“服务清单”。心理咨询师卓玥的“心灵驿站”里,一杯热茶与轻声开解,为职场压力与家庭矛盾提供温柔出口;暑期法语课堂上,教师陈晴带孩子认识埃菲尔铁塔和马卡龙,用法语的“你好”“谢谢”点亮对世界的想象。从法律科普到心灵关怀,从语言教学到文化滋养,她们以专业力量构建起社区服务的“百宝箱”。

最动人的暖意,往往藏于日常琐碎:“三八”国际妇女节,妈妈们制作干花束悄然送至老人手中;端午的糯米香混着艾草味飘进独居老人的家门,妈妈们围坐着陪老人包粽子、话家常;“老伙伴志愿者”名单上,每个名字都是一份牵挂——定期代购生活物资、陪伴高龄老人复诊。

“团队里有全职妈妈、退休教师、职场白领,还有租客,但只要穿上志愿者马甲,我们就拥有共同的名字——‘闪亮妈妈’。”宛六居民区党总支书记孙嵘捷如是说。新成员不断加入,让这支队伍始终活力充盈。