

都市野趣何处觅 森林公园佳绝处



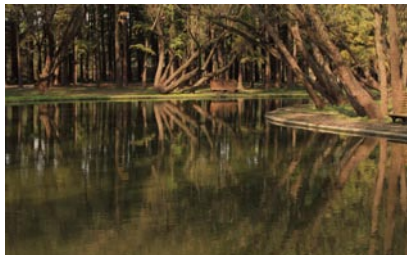
交相辉映



秋叶



绽放



深秋

秋高气爽，万里无云，碧空如洗，我们踏着菊展的余韵走进共青森林公园，去寻觅都市里的野趣……这是黄浦江畔的一方净土，工厂群中的一叶绿肺，远离了尘霾，屏蔽了喧哗，仍然执着地保持了一份自然而质朴的气息。

这里原本是母亲河——黄浦江的滩涂沼泽，55年前的春天，团中央书记胡耀邦带领在上海开会的全国青年积极分子在这片疏浚河道开垦的荒地上栽植果树，建设青春实验果园“共青苗圃”，才有了今天占地近2000亩的国家级森林公园。

远处有高大的雪松香樟柏树白榆池杉，树姿雄伟；近旁的银杏，金黄色树叶洒落在绿草坪上，分外赏心悦目。隔河，贴梗海棠、栀子花、夹竹桃等灌木，间杂着野生植物群落，形同茂密的原野丛林；路旁，乌桕、红枫、火炬树、石楠等变色树种，渲染出一幅“层林尽染”的图画。秋风像画笔为挺拔的杉树添上一抹红色，与蓝天一起倒映在静静的水面上；湖边水岸，种植着翠竹、垂柳、蒲芦以及慈菇、水芋、菖蒲、水蓼等水生植物；林间空地，有刚种下的油菜，还有酢浆草、石蒜、葱兰、书带草、野菊花、诸葛菜，以及松果菊、火星花、大花萱草、毛地黄和天人菊、百日草、江甜菜、风铃草、虞美人、一串红、金盏菊等等。静静流淌的小河旁，随风摇曳的芦苇丛前，疏疏密密的杉树林里，可以看到一对对正在拍摄婚纱照青年情侣。

我们踏着落叶，呼吸着含有草木清香的空气，看到了不知从何处飞来觅食憩息的翠鸟白鹭，尽情地享受着大自然赐予的而都市人久违了的那一份安宁静谧的野趣。

(贾树枚、李瑞祥、丁志平、金定根/摄影 荣牧民/文)

买有机大米送星空别墅住宿一晚

12月1日后中穗有机大米发货，现正火热接受预定。

位于青浦的东方菲尼克斯中穗有机庄园特有的土壤、水质经三年休耕有机转换。采用传统农业耕作方式，选用原生态优越种植环境，地处黄浦江上游水源保护区。通过上海海洋大学“人工湿地水处理系统”过滤净化灌溉水。保证种植基地始终保持优质环境。中穗有机庄园在栽种稻米过程中，完全遵守高级有机食品的认证规范，不使用任何化学农药、添加剂防腐剂。最近中穗有机庄园的有机新米面市了（它不使用任何化学肥料，一年一季，非转基因）其营养丰富，米香浓厚。中穗有机新米选用传统优质青浦薄稻米种——天然有机无污染，从源头上保证



了中穗有机新米的品质和安全。其大米来自中穗有机基地种植，专收专储，品种纯正。该大米口感软糯适中，不抛光、不打蜡，表面只有薄薄的米皮，只有这样的白米煮成米饭吃时口感筋道细腻、柔软适中，营养丰富、易消化吸收。

中穗有机大米，超市零售价30元/斤，接受预定售价10元/斤，大包装20斤/袋，3袋（60斤）起免邮费。

预定60斤以上，赠送菲尼克斯庄园门票1张（价值150元）；预定260斤以上，赠送菲尼克斯庄园门票5张（价值750元）；预定800斤以上，免费体验菲尼克斯庄园星空别墅一晚（价值4880元）。订购热线为400-820-0248

王退斋纪念馆落户泰州乔园

上海文史馆馆员、当代诗词家、书画家王退斋先生纪念馆不久前在泰州乔园开馆，王退斋纪念馆的匾额由原上海市委宣传部副部长、原解放日报总编丁锡满先生书写，泰州市副市长贾春林与丁锡满共同为王退斋纪念馆揭牌。上海市侨联、上海市文史研究馆、上海炎黄文化研究会、新加坡全球汉诗总会、泰州市有关方面领导、嘉宾以及王退斋亲属代表出席开馆仪式，贾春林向王退斋的子女颁发了捐赠证书，并聘请王退斋的女儿王佩玲担任“王退斋纪念馆”名誉馆长。上海文史馆、上海炎黄文化研究会、新加坡全球汉诗总会等单位与个人还向王退斋纪念馆

赠送了书法作品，泰州市旅游局长、凤城河管委会主任张涛主持开馆仪式，开馆仪式结束后，来宾们参观了王退斋纪念馆。

王退斋纪念馆位于全国文物保护单位、泰州明代园林乔园“文萃堂”苑内。展厅主体一进三间，青砖黛瓦，古朴典雅。

王退斋原名王均，退休后号退斋。1906年生于泰州，2003年在上海逝世。王退斋出身于世代书香望族，幼承庭训熟读经史子集，抗战胜利后旅居上海，解放后从事教育工作，对文史哲、诗词书画无不擅长，一生作诗近万首。1984年当选为江南诗词学会副会长，同年被聘为上海市文史研究馆馆员。

提倡带瘤生存让患者活得有质量

俗话说，打得过就打，打不过就跑。在肿瘤骨转移治疗中，癌细胞明显占优势，我们打不过它，与它和平共处不也挺好吗？而作为骨转移基础用药双膦酸盐就是与癌细胞和平共处的稳定剂，上海第六医院肿瘤内科主任医师姚阳教授指出，双膦酸盐并不能杀死肿瘤细胞，但它可实现带瘤生存，能让骨转移患者活得更好，即便是被判肿瘤晚期，生活质量也可保障。

肿瘤骨转移往往是医生和患者都不愿意听到的，因为这是这类患者活得非常辛苦，不仅被疼痛所折磨，最关键的是随着疼痛加剧，以及病理性骨折、高钙血症等骨相关事件发生，患者生活质量大为下降，生存时间也将缩短。

一旦出现骨转移，很多患者认为这意

味着癌症到了晚期，再进行治疗已经没有什么意义，有些甚至放弃治疗。事实上，在药物干预下恶性肿瘤的骨转移并非无法控制，在《恶性肿瘤骨转移及骨相关疾病临床诊疗专家共识》（2014版）中就已明确指出，一旦确诊恶性肿瘤骨转移，就开始服用双膦酸盐治疗，不要等到疼痛后才用药，并强调要早期用、长期用，以及规范治疗，以更大程度降低骨相关事件风险，带来更多生存获益。除药物治疗外，还可根据病情，对骨转移病进行手术、联合化疗、放疗等。

专家介绍：姚阳，上海第六人民医院肿瘤内科主任医师、教授，中国抗癌协会上海肉瘤专业委员会副主任委员，上海姑息治疗专业委员会副主任委员，上海传统医学专业委员会副主任委员。

蓝色花青素
Blue Anthocyanins
原汁原味尽在格蓝嘉尔加拿大进口野生蓝莓原汁
无添加水、糖、防腐剂

格蓝嘉尔 (上海) 食品有限公司
GALAXYSUR CO. LTD.
电话(phone): 021-63732663
地址(address): 上海市北京东路520号201室
网站(website): www.galaxysur.com

广告审批号：沪食健广审（文）第2014060100号

AURINDA 澳琳达
澳琳达·源于澳洲

女人都想不一样
澳琳达牌蜂胶胶囊
PROPOLIS CAPSULE

免疫调节
美容·祛黄褐斑

澳琳达品牌 中国区域 咨询专线：
800-988-1060 (24小时)
上海 北京 广州 深圳 苏州 杭州 南京 常州

扫描微信，
领取体验装
门店领取或送货上门，
细则参见微信条款

久光百货 第一八佰伴 东方商厦 汇金百货 国金中心 百联又一城 新世纪食品城 第一食品南京东路店 第一食品五角场店 第一医药连锁 静安雷允上药城 屈臣氏连锁 华氏药房 国大药房 联华复兴药房等医药连锁 有售