



跑道边的“建筑与城市”主题书店 跟着“群岛”去旅行

● 记者 张文菁

对面的是上架新书,右手边集中了建筑和城市的期刊杂志,左侧展柜和桌面上陈列着社科艺术及建筑理论类的图书。

有些选题关注城市里的自然景观、街区生态,提醒着你身边也有被忽略的风景;还有一些是展览中的绝版书,深度挖掘一些意想不到的空间。专业人士可以在中发现有用的细节,一般读者也可以在直观的图文介绍中打开视野,感受独特的魅力。

工作日下午,书店顾客不多,一位爱逛书店的女生告诉记者,上海几乎所有的独立书店她都去过,群岛从空间上说还挺大的,“空间比较明亮,看书会舒服一点,然后这里的设计期刊和杂志感觉更多一些,我平时感兴趣的主要是摄影的部分,看画册比较多,所以感觉杂志还蛮新鲜的。”

作为一个出版传媒平台,除了在集聚众多美术馆的徐汇滨江开有这家实体书店,“群岛”还制作一档音频节目“城市罐头”,让普通市民也可以了解建筑师们对城市空间的各种奇思妙想。

“以一种比较轻松的方式去聊城市里

的各种空间,像理发店、菜市场、livehouse,甚至公厕、游戏里的虚拟空间等等,建筑师们希望说能从一个专业的角度去挖掘这些城市里面比较有趣的,然后有一些深度,可以给大家带来一些启发的东西。”吴风说。

开业一年多的群岛书店位于云锦路300号徐汇跑道公园一侧,这里的前身是有着80多年历史的龙华机场跑道。毗邻地铁的这处城市空间已经成为时髦人士喜欢的打卡地。但对做着书店运营、图书和新媒体编辑,顺带看店的店员们来说,还是希望“群岛”可以提供更多的价值,为读者打开另一个看世界的角度。

“有的顾客过来,他不仅看到空间是比较漂亮的,也会说你们选的书真是不错,这些书居然在你们这边可以找到,这种反馈会让我们觉得还是很开心,希望我们书店不止是一个好看的打卡地,也能把真正的这些内核传达给我们的顾客和读者。”

一场疫情限制了我们旅行的脚步,但其实通过阅读,我们可以去到世界的任何角落,欣赏各地独具风情的建筑空间和城市风貌。在徐汇的西岸滨江,就有这样一家“集美貌和才华于一身”的书店——群岛书店,作为国内最专业的“建筑与城市”主题书店之一,它也许可以在这个特殊时期,为你打开一扇瞭望世界的窗。

这家店包括店长在内总共有三名店员,都是建筑专业毕业,从本科到博士,学历一个比一个高。

高敞的斜坡屋顶,长方块和三角玻璃围合的通透空间,宽大的书桌,长排落地窗上设计感十足的书店标识,还有最最能

心的,书架上、桌墩上陈列的各类中外文版本图书,70平米的群岛空间,是书店、出版工作室,也是各种展览和活动的举办地,处处传递着“简约不简单”的调性。

“一些对艺术或者说建筑、城市这种艺术文空间比较感兴趣的人,他都会进来逛一逛,在疫情期间大家也没有办法出国去看看外面的世界,然后我们书店就有很多这样类型的一些书,其实是可以让大家只是通过我们这样一个在地的书店,抵达到更广阔的世界。”群岛书店店长吴风告诉记者。

因为专注于建筑设计领域和城市文化主题,书店的陈列不再作细分。进门正

夏秋之交温差大,龙华医院医师提醒:

“因时制宜”管好血压

● 记者 吴会雄

本报讯 最近,上海的天气特征是早晚清凉、午后高温暴晒。在夏秋更替之际,高血压患者们经常发现血压波动明显的情况,这个时候更要注意“因时制宜”管理血压。

夏秋之交,早晚温差比较大,由于血管“热胀冷缩”、毛孔张缩、出汗等原因,血压也随之起伏波动。一些高血压患者看到血压降低了,自作主张减少用药,殊不知这样做的风险隐患很大。

上海中医药大学附属龙华医院心内科主任医师汤诺建议:夏秋之际的天气日夜温差大,血压非常容易波动,因为这种情况下容易引起血管收缩,而突然之间会有血压高。如果说这个时候,患者由于长时间不吃药或者减量的时候,不注意血压监测,很有可能发现突然血压高,这种情况特别容易发生心血管、脑血管的意外。像急性心肌梗塞,容易引起斑块的破裂,甚至容易引起脑血管的意外,引起中风的

情况。因此,增减用药应在医师指导下进行。

同时,要做到适当运动,增强体质,动静有时;规律作息,保证睡眠;戒骄戒躁,尽量保持心态平和;科学避暑降温,避免温差过大;勤测血压,规律监测。

汤医生提醒高血压患者,要注意早晚的血压监测,血压太低也容易引起意外,太高的话会引起急性血管事件发生。建议患者早中晚都进行血压监测,血压最好控制在130/80毫米汞柱左右,收缩压也不能低于110毫米汞柱,在110到130毫米汞柱之间。做好保暖,及时增减衣物,晚上可以做一些自我按摩,比方说足底按摩,还可以做一些运动,如太极拳,八段锦等,都能够很好地帮助控制血压。

了,回家就想去试试”,一位居民跃跃欲试地说,“舍弃一些不需要的物品,东西放置得更有条理,我想生活也会轻松简单一点。”

活动讲师、已经从事三年职业整理师工作的周正萍说,三年的时间里他们的整理团队已经服务过100多个家庭,见证了众多家庭因为一次彻底的整理而发生的改变。“首先外在看来是家里物品的量达到了一个平衡的状态,其次内里的消费理念也会发生改变”,周正萍说道,“其实每一件物品都是人们欲望的显现,物品减少了,欲望也随之减少。我们整理的过程也是梳理内心的过程。”对物品做减法,也让我们的精神做起加法。

据了解,由于报名火爆,拾艺汇开出了系列课程满足居民需求。下一步,还将探索亲子互动,引导孩子们养成良好的生活习惯,健康成长。

物品做减法精神做加法

家门口的整理课教居民过“精致生活”

● 记者 耿洁玉

“屋里厢物件又要多到扑出来了。”相信很多市民时不时都会油然而生这样的无力感。为了让身边居民过上会整理的“精致生活”,不再囿于家庭杂物,凌云街道拾艺汇(邻里小汇)就推出了一场以学会整理的主题活动,受到居民热烈欢迎。

作为开在居民区边的徐汇区邻里小汇,对于居民们的需要最为了解。“学会整理,过精致生活”,既是凌云街道拾艺汇举办整理学习系列课程的主题,也是初衷。拾艺汇负责人张红告诉记者,去年曾经尝试开过一次整理收纳课程,居民反响火热。考虑到居民的实际需求,今年拾艺汇里就开发了系列性整理收纳课。“报名情

况非常火爆,第一节课20个名额一经放出就被居民们秒空了。”张红说。

这次拾艺汇课程就邀请到中华整理收纳协会认证整理师、CAPO中华整理师联盟成员周正萍为居民们做系统讲解。什么是整理、为什么要整理、怎么做整理,周老师循序渐进进行了梳理。

在随后的实操环节里,人人动手。在二百多张家庭物品的卡片里,学习自己分类归纳。从厨房到卫生间,从客厅到餐厅,从书房到卧室,学会了整理的技巧,也就多了一份对家庭布局的思路。轻松了心情,也更热爱自己的家与生活。“现在在对怎么进行整理有了一些概念和思路

本报讯 近日,徐汇警方就抓获一名以“协议价代订酒店”为幌子实施诈骗的犯罪嫌疑人,再次为市民敲响网络消费警钟。

4月下旬,某文化公司负责人宋女士由于工作,需要预定博览会的门票和五天的住宿。其通过好友推荐,认识了一名当地网友。该网友称原价1500元一晚的房价,以协议价650元给宋女士,还可以代购门票。如此低的价位,让宋女士颇为心动,她轻易相信了这名素未谋面的“网友”,并微信转账支付了6630元。

出行前一晚,当宋女士联系酒店核对房间信息时,却被酒店告知并无预定。这样的回答一下让她蒙了,赶紧再联系该网友,却发现无人接听……第二天一早,宋女士只能前往派出所报案。

接到报警后,田林新村派出所根据相关线索寻线追踪,于7月底在海南省将犯罪嫌疑人吴某抓获。

到案后,犯罪嫌疑人吴某对自己的犯罪行为供认不讳,表示自己根本不是相关旅游或者酒店的从业人员,只是借着当地旅游的火爆情况,以可以低价预订酒店的名义在互联网上“招揽生意”,在收取房费和押金后即刻失联,以达到诈骗的目的。目前犯罪嫌疑人吴某已被刑事拘留,案件还在进一步侦办中。

徐汇警方提示:预定酒店最好通过官方渠道或正规交易平台,不要私下交易和付款!除了会造成钱财的损失,更可能影响你的出行计划。

高档酒店低价代订
徐汇警方侦破一起网络诈骗案
记者 王志莲 通讯员 陈勇