

书香高行

在高行，“家门口”运动场馆遍地开花

最近，“国家喊你减肥啦”这一话题热度飙升，健康减肥成了全民关注的大事，别再对着BMI指数焦虑了，运动才是科学减肥的王道，在高行，“家门口”的运动场馆遍地开花。

森兰无界公园



森兰无界公园是森兰绿地内一个主题公园，公园以“潮流体育、全民运动、社区活动”为主题，按照功能不同，划分为体育运动区、大型活动区、露营区等，在森兰画卷上再添“推窗见绿、出门入园、就近健身”的美妙一笔。

新艇森兰赛艇中心



位于森兰湖畔的新艇森兰赛艇中心，配备有世界一流的水上运动设备以及多位高水平教练，将小众运动推向大众视野。适合周末全家

一起上阵，在运动放松的同时，沉浸式饱览森兰湖美景。

森兰湖公园

森兰湖公园位于森兰核心商业商务区，占地面积约8.7万平方米，其中水域面积约4.7万平方米，以“高品质滨水商业休闲”为核心特色，并与环绕四周的森兰商都、森兰花园城、森兰湾商务区等项目融为一体。繁忙之余来此体验浆板和皮划艇，或亲近自然享露野趣，让生活充满“松弛感”。

森兰体育中心



森兰体育中心位于森兰商业商务区核心区，拥有26000平方米的室内空间，室内运动场景多样化，涵盖击剑、射箭、滑雪、棒球、滑板、乒乓球、网球、儿童游泳、儿童体能等运动项目，打造一站式运动体验。

森兰无界能量场

位于森兰商业商务区北侧，占地近10000平方米，包含8人制足球、标准篮球场、儿童篮球场、网球

场、羽毛球场、沙滩排球场、高尔夫练习区、射箭区等户外运动区，一站式体验丰富的户外运动项目。

迪卡侬羽毛球实验室



实验室占地面积达1172平方米，内设羽毛球场、迷你商店、实验空间以及更衣室、洗浴房等便利设施，可现场参观实验测试和创新产品，还能亲身体验迪卡侬精心研发的各类羽毛球赛级装备，提供更舒适、更先进、更时尚的羽毛球运动体验。

迪卡侬羽毛球实验室为周边居民和企业的体育消费者提供多样性的体育活动和体育装备，打通产品消费、体育场馆、赛事活动的全体育场景，提供全链路体育服务。

绿洲公园

绿洲公园以“空气、朝气、人气、灵气”为主题，植入运动健身、家庭休闲等功能空间。拥有4片篮球、足球场等，为周边居民打造安全、便捷、高效的多元化生态休闲方式。

东沟体育乐园



东沟体育乐园东至浦东北路、北至东靖路，占地面积4777平方米。秉持“共享乐园”的设计理念，通过创新的空间布局和功能设置，鼓励居民之间的互动与交流，为周边居民打造一处集休闲、娱乐、健身为一体的共享乐园。

园内有多样化的儿童活动设施，如跷跷板、攀爬架等，以及丰富的老人活动器械，还有篮球场、羽毛球场、健身步道等，为全年龄段的居民提供了互动和锻炼的空间，让居民在亲近自然的同时，享受运动带来的健康与快乐。

乐园24小时开放，无论是晨跑、午后散步还是夜跑，居民都可以随时享受户外运动的乐趣。

(媒体信息中心)

城、森兰商都及众多商业项目所构成的森兰商圈首次晋升为地区级商业中心。



据悉，项目总体量达约18万平方米的森兰印象城已进入商业筹阶段，并与多家国内外餐饮、零售、娱乐等行业的头部商家进入合作洽谈阶段。作为未来浦东北区的新概念商业地标，森兰印象城有望成为引领浦东北区商业“提质扩容”的新亮点。

(浦东发布)

交通

高行地区新增“电子警察”14套

近日，浦东新增非现场执法设备“电子警察”30套，小编已为您贴心标注高行具体点位。

序号	行政辖区	设备名称
1	浦东新区	江山路进果园路约300米
2		建中西路进高科中路北约20米
3		建中路进高斯路西约100米
4		巨峰路进杨高北路西约20米
5		杨高北路进巨峰路南约20米
6		杨高北路进东靖路北约20米
7		东靖路进杨高北路东约20米
8		杨高北路进东靖路南约20米
9		东靖路进杨高北路西约20米
10		杨高北路进洲海路北约20米
11		洲海路进杨高北路东约20米
12		杨高北路进洲海路南约20米
13		洲海路进杨高北路西约20米
14		水芸路进港大道南约25米
15		建设路进振兴路(周浦)北约80米

序号	行政辖区	设备名称
1	浦东新区	东后老街出石尹街北约20米
2		康新公路进望春花路北约150米
3		浦红西路进南祝路西约300米
4		浦红西路进南祝路西约150米
5		浦红东路进南祝路东约5米
6		浦红东路进南祝路东约100米
7		浦红东路进南祝路东约200米
8		上南路进华夏西路南约5米(北向南)
9		灵岩南路进华夏西路北约5米(南向北)
10		洲海路进杨高北路东约5米(东向西)
11		洲海路进杨高北路东约15米(东向西)
12		杨高北路进俱进路南约5米(南向北)
13		杨高北路进俱进路北约10米(南向北)
14		东靖路进杨高北路西约5米(西向东)
15		东靖路进杨高北路东约5米(东向西)

文明交通是城市形象的名片，是城市文明的重要标志，守法规、知礼让，每个人都是文明交通的参与者、倡导者、守护者。

(浦东发布)

漫森活

(上接1版)

怒江咖啡火腿美食文化节在森兰举办



广场上，扑鼻的“怒江味道”令现场市民、游客食指大动。既有牡丹花蜜拿铁、咖啡蜂蜜冰酿等“咖遇牡丹”特饮，也有精品手冲咖啡、冷萃咖啡等免费饮品，还有生吃火腿片、怒江草果盐焗鸡等充满街边烟火气的怒江特色小吃，共同展现怒江美食的丰富品类与独特风味。市民和游客在“畅游怒江”的同时，还可购到地道的怒江精品咖啡、老窝火腿、菌菇、蜂蜜、五谷杂粮、茶叶和其他高原特色农副产品。

云南全都有生物科技有限公司是上海闽龙实业在怒江投资设立的企业。当天，他们带来了自己的咖啡师在现场为市民服务，“从种子到杯子”的精品咖啡全链生产、纯手工制

作，吸引了不少咖啡爱好者尤其是年轻人围观、品尝、购买。

除“怒江之味”外，更有展现“怒江之美”的歌舞。一曲曲悠扬的民歌、一支支动人的舞蹈以及一系列充满民族特色的习俗，展示了怒江独有的民族文化。轮番登场的展演和民族打跳狂欢，让怒江非遗从火塘边走出峡谷，让参与者在家门口就能体验怒江文化、感受怒江魅力，促进两地文旅交往交流交融。

当怒江的独特魅力跨越山川，在浦东的牡丹花海中绽放，呈现的不仅是地域文化的交融，更是一场味觉、视觉与文化体验的深度碰撞。

(媒体信息中心)

经济

(上接1版)

市民游客纷至沓来，森兰商圈“五一”假期热闹非凡



森兰绿地上，不少市民纷纷搭起了帐篷，好友们举杯畅谈；家长们带着孩子尽享春日好时光。“在这里，可以拥抱微风，畅享草地、湖景、阳光，这也是一种度假新模式。”胡先生这次带着亲朋好友组团前来，他感言，虽然家住浦西，但森兰绿地一直是他和家人休闲的首选地。

“新商户”不断入驻
区域消费迎来崭新格局

“五一”期间，森兰商圈迎来了众多市民和游客，整个商圈热闹非凡，呈现出浓厚的节日氛围。据了解，为迎接假期，各大商家纷纷推出了丰富多彩的促销活动。相关数据显示，假期首日，森兰商圈客流约10万，销售额近500万。



如在上海消费券、浦东消费券的基础上，森兰商圈另有五五购物节消费联动同步上线：包括至森兰商都市集的运动摊位体验打卡5项或5/1-5/5期间在森兰商都任意消费满55元，即可参与抽奖。奖品包含：50元餐饮代金券、100元餐饮代金券(满300元消费可用)等。森兰花园



在浦东牡丹园内，边赏花边品咖啡成为春日度假的惬意时刻；森兰花园城的各个餐饮店等位成为常态，翻台率比日常翻了几倍。

不少即将入驻森兰商圈的新商户，也借助“五一”假期的消费热潮前来“试水”。高端AI科技家电品牌——COLMO近日签约入驻森兰湾，其在上海的首家超体店预计将于今年7月启幕。该超体店建筑面积近1500平方米，将打造宽敞开阔、布局灵活的展示零售空间，让客户可沉浸式体验前瞻性、智能化的AI家电交互功能。

“五一”期间，COLMO团队在“无界生活节”成为了“摊主”，“我们非常看好森兰商圈的吸引力，在正式开业前，我们想率先通过“五一”的商圈活动向市民推广我们的产品，目前已经取得了不错的效果。”COLMO超体店相关负责人介绍道。

根据《上海市商业空间布局专项规划(2022-2035年)》，森兰印象

