

话说上海

《话说上海》丛书，计十九卷，以每个区县为一卷，旨在利用地方志资源，挖掘上海独特的历史文化内涵，引领读者徜徉于历史与现代、本土与外来、传统与时尚、相互交织、相互融合的魅力上海；让生活在其中，或是来到其中的人们，在享受城市所带来的现代物质文明的同时，还能充分领略和感悟其开放又自成一体的文化和精神风貌。

普陀卷

上海市地方志办公室
普陀区地方志办公室

上海文化出版社

话说上海

普 陀 卷

《话说上海》编委会
主任：李 丽 朱敏彦 沙似鹏

本卷主编：侯龙其
本卷副主编：陈 霞

上海文化出版社

《话说上海》编委会

主任：李 丽 朱敏彦 沙似鹏
委员：田 骅 孙 刚 梅 森 王继杰 黄文雷 裘晓燕
过文瀚 杨 隽 陆树青 邹登荣 侯龙其 姚荣仲
芮昌宏 张福康 沈拯民 郭 虹 张海根 谭雪明
吕万端 蔺乐平 王应华 何惠明 占雪根 葛方耀
丁惠义 张利钧

策划统筹：陈鸣华 孙 刚 王继杰
项目 组：李国强 赵光敏 黄慧鸣 崔 衡
王 珺 匡志强 周蒋锋 陈 平 许 菲

前言

综观上海城市的发展历史，唐天宝十载（751年）立华亭县，南宋末期上海镇成为“华亭县东北的巨镇”，元至元二十八年（1291年）立上海县，明嘉靖三十二年（1553年）筑城墙，上海从东海之隅的小镇，到清乾隆年间已发展为“江海之通津，东南之都会”。清道光二十三年（1843年）上海开埠，标志着上海城市地位和功能开始确立。

近代上海，是中国的特大城市，也是国际化程度很高的大城市。十九世纪中后期，上海逐步成为中国的航运中心、贸易中心、金融中心。1844年，上海正式开港，成为进出口商品中转的枢纽。1864年，上海进出口总值已占全国59.8%。1847年，第一家外资银行英国丽如银行在上海设立，之后法国、德国、日本、俄国也相继在上海开设外资银行。上海也是民族工业的诞生地，是民族资本最为集中的地方，1933年，民族工业资本占全国的40%。到二十世纪三十年代，上海发展成为集航运、外贸、金融、工业为一体的多功能经济中心。

上海是西学东渐的窗口，十九世纪中后期，西方的文化、西方的制度源源不断传播到上海，在新闻、出版、文学、艺术、教育、科技等方面出现空前繁荣的景象。西方的市政建设和管理、司法制度等先进的理念在上海得以实施。上海是海派文化的中心。上海是产业工人最为集中的地方，是中国共产党诞生地，在历次的政治活动中上海都充当了极其重要的角色。

新中国成立后，尤其是改革开放，浦东开发开放，给上海的城市发展带来了前所未有的机遇。如今上海正努力率先转变经济增长方式、率先提高自主创新能力、率先推进改革开放、率先构建社会主义和谐社会，开创上海国际经济、金融、贸易、航运中心和社会主义现代化国际大都市建设的新局面。

这就是上海，一座充满魅力的城市！

2010年，世界博览盛会将在上海举行。从1851年英国伦敦万国工业博览会之始，世博会日益成为全球经济、科技和文化领域的盛会，成为各国人民总结历史经验、交流聪明才智、体现合作精神、展望未来发展的重要舞台。1933年，美国芝加哥世博会确立“一个世纪

的进步”的主题，此后历届世博会均针对当时世界发展所共同面临的问题选定主题。1996年，联合国人居组织发布《伊斯坦布尔宣言》强调：“我们的城市必须成为人类能够过上有尊严、健康、安全、幸福和充满希望的美满生活的地方。”“城市，让生活更美好”是上海世博会奉献给全世界的一个崭新理念和最佳实践目标。所谓美好的城市生活，就是要让生活在其中，或是来到其中的人们，在享受城市所带来的现代物质文明的同时，还能充分感悟其独特的历史文化和精神风貌。城市是人类文明的结晶。一座城市，一段历史，和一段被历史积淀与熏陶的文化。

我们组织编纂的这套世博会丛书，以每个区县为一册，旨在利用地方志资源，挖掘上海独特的历史文化内涵。徜徉于上海，历史与现代，本土与外来，相互交织，相互融合。你可以流连于上海地区现存最古老的建筑唐经幢，细细辨认《佛顶尊胜陀罗尼经》铭文，又可以置身上海美术馆，亲临当代艺术的盛会上海双年展；你可以从目前考古发现的全国最大元代水利工程遗址志丹苑，想象着任仁发疏浚吴淞江的气势，也可以走进上海科技馆，接受现代科技知识的教育和科学精神的熏陶；夕阳中，你可以怀揣着对老上海的记忆，走过老城厢，温醇的市民生活就会展现在眼前，抑或徘徊于上海的地标之一外滩，那些形成于十九世纪晚期至二十世纪早期的优秀历史建筑，她会诠释给你当时世界建筑审美、设计和施工的一流水准；在上海博物馆，你可以全方位了解中国古代青铜器的铸造工艺，还可以在不远处的上海大剧院，欣赏通俗音乐剧《猫》、《剧院魅影》，聆听祖宾·梅塔携以色列爱乐乐团的演奏……

这就是上海给我们留下的美好城市生活的体验。

Contents



前言

话说普陀/001

全国考古重大发现——志丹苑元代水闸遗址/005

见证历史沧桑的韩塔/009

淞沪抗战十九路军军部遗址——真如范庄/012

爱国将领沈寿昌及其墓址纪念碑/015

工人运动纪念地——沪西工人文化宫/018

弘扬“沪西魂”的沪西革命史陈列馆/023

上海苏州河展示中心——梦清馆/027

民国时期中央造币厂主楼与上海造币博物馆/031

宜昌路消防站楼火警瞭望塔/035

明万历称镇的真如古镇/038

上海第一个工人新村——曹杨新村/042

药水弄的变迁/046

荣获联合国生态环境住宅金奖的上海万里城/049

苏州河畔的璀璨明珠——中远两湾城/054

生态园林型住宅小区——甘泉苑/061



- 毛主席写过按语的村庄——李子园/064
- 沪西繁华商住街——长寿路/068
- 梅川路欧亚休闲商业街/073
- 第一家在中国建立连锁商场的麦德龙集团/076
- 艺术与视觉的完美结合——M50创意园/079
- 上海西北综合物流园区/085
- 新中国第一所师范大学——华东师范大学/089
- 百年名校——晋元高级中学/093
- 优秀田径人才的摇篮/097
- 上海唯一的羊肉部优品牌——真如羊肉/101
- 经典上海小吃——白玉兰小笼/103
- 继承传统园林艺术的长风公园/105
- 上海第一座活水公园——梦清园/110
- 中国首家大型主题性水族馆——长风海洋世界/116
- 闻名海内外的玉佛禅寺/121
- 沪上古刹真如寺/126
- 穆斯林的家园——沪西清真寺/133



创建于1924年的基督教普安堂/136

中国民族化工业的奠基人——吴蕴初/138

工人运动先锋战士——顾正红/142

沪西工人运动先驱——刘华/146

附录一 普陀区文物保护单位一览表/150

附录二 普陀区主要宾馆、酒店一览表/151

后记



上海市中心区之一的普陀区，是一个物华天宝、人杰地灵的地方。苏州河用她的乳汁哺育了这块风水宝地，她把普陀区分成南北两部分：南部是繁华的商务区、秀丽的清水园林区、深厚的文化底蕴区；两岸是悠久的工业区、市民聚居生活区；西北部是正在崛起的物流区。

坐落在苏州河南岸的梦清园，寄托着上海人民盼望苏州河水变得清澈的理想。这是一座上海第一、全国最大的融陆地河流为一体的活水公园。1公里的清水岸线曲折蜿蜒，从河里引上的水流过园中错落有序的景点，又回到苏州河。游人在“天河”下、水溪旁徜徉，悠然自得。园区的苏州河展示中心，以翔实的史料、生动的画面、先进的电光技术，全面展示了苏州河从澄清到污染再到澄清的曲折历程，令游人感慨万千。新中国成立前的苏州河，流淌的是劳动人民的泪水。位于岸边的药水弄，就是上海劳动人民生活的缩影：穿的是破衣烂衫，吃的是野菜煮汤，住的是草棚“滚地龙”，走的是泥泞污水路。如今，这个昔日的贫民窟，在改革开放中，建成了高楼林立的长寿新村。长寿路是上海绿色商务第一街，商业设施、文化设施、旅游设施齐全完备。不远处的玉佛寺是上海十大旅游景点之一，以供奉玉雕佛像而闻名海内外，坐像和卧像都是采缅甸玉石整块雕刻成的。每年到玉佛寺旅游的国际友人、内地人员、港澳台同胞及华侨在百万人次以上。闻名中外的沪西清真寺就在新村中。清真寺是随着药水弄的改建而搬迁到长寿新村的，占地面积从原来的500平方米增加到1650平方米，成为上海伊斯兰活动的中心。位于莫干山路的M50创意园，保留着老式的、完整的民族纺织工业建筑群。2005年，这些厂房、车间改造成为画室艺廊，不但有国内的艺术家的设计家入驻，还吸引了美、英、法、意、日、韩等近20个国家和地区的创意家。

“上海是中国民族工业的发源地，而苏州河两岸正是上海工业文明的发源地。”19世纪初，依托水上交通，上海的工商业在苏州河两岸兴起。这里曾活跃着700余家工厂，涉及纺织、化工、机械、食品等多种产业门类。安徽寿州人孙多森兄弟在这里



梦清园

创建了中国第一家民族资本机器面粉厂——阜丰面粉厂；被毛主席称为“中国民族资本家的首户”的荣氏家族荣宗敬、荣德生兄弟（荣毅仁的父辈）在这里开办了当时全国最大的面粉厂。这里曾是中国纺织工业的半壁江山，有申新二厂、申新九厂、公益纱厂、统一纱厂等纺织、制麻、印染、丝绸等工厂60余家。这里还曾是重要的货币印制地，有当年民国政府中央造币厂和中央印钞厂；现上海造币厂承担着国家硬币制造任务。由中国民族化工业奠基人吴蕴初于19世纪30年代创办的天厨味精厂，首创佛手牌味精，把当时独霸中国市场的日本美女牌味精挤出中国市场，并三次荣获世博会大奖。还有勇士牌卷烟、大无畏牌电筒电池、飞虎牌油漆等，在当时家喻户晓。如今，长征工业区、星云经济区、新曹杨工业园区蒸蒸日上，倍福来袜、申泰牌建筑黏合剂、长征牌复混肥料等17个名优产品畅销国内外。





上海国际服装文化节

普陀区大部分在苏州河西北，故有“西大堂”之称。沪杭、沪宁铁路在这里交会，204、312两条国道从这里出发。一条现代化的物流产业链与一座物流园区正在这片热土地上崛起，以未来岛、槎浦两个基地和上海陆上货运交易中心共同组成的物流格局基本形成。这里有上海第一个工人新村——曹杨新村、荣获联合国生态住宅金奖的上海万里城、上海内环线内最大的生态居住园区——中远两湾城、生态园林型住宅区甘泉苑、毛主席写过按语的李子园村等现代化生活园区；有梅川路商业休闲街、麦德龙跨国公司中国总部、江南鸡市腹地——三官堂禽蛋批发市场、全国百强农贸市场——曹安市场等著名工商企业；有全国考古重大发现——志丹苑元代水工遗址、南宋韩塔、抗日将军沈昌寿烈士墓、真如古镇等遗址古物文化积淀；有“工人的学校和乐园”之称的沪西工人文化宫、沪西革命史陈列馆等革命传统教育、文化知识培训基地，宁死不屈的工人先锋顾正红、沪西工人运动的先驱刘华的英勇事迹，在这里得到充分展示；有新中国最早创办的师范大学——华东师大、百年中学晋元中学等历史悠久的名校；世界飞人刘翔、田径运动健将郭伟都来自全国田径之乡普陀区；宋代始建的真如寺至今佛殿轩昂；风





玉佛禅寺

味小吃真如羊肉、白玉兰小笼分别是上海的传统特产和新创名牌食品；1957年特地为工人兴建的大型公园长风公园及其中的海洋世界，每年接待游客400万人次以上。

苏州河，上海开埠的黄金河，哺育普陀人民的母亲河。从元代水利工程到现代楼房、道路、桥梁等高大建筑群，从被外国人蹂躏到站起来当家做主，从穷困落后到富裕小康，普陀大地同全国各地一样，起了翻天覆地的变化！

普陀区的古迹、景点、风情、建筑、人物是一部读不完的地情书，一个看不完的博物馆。我们组织人员广泛搜集资料，撰写编纂成书，只恐挂一漏万。谨以此书献给世博会，并为家乡做点宣传，让海内外人士了解普陀，关心普陀，投资普陀。

全国考古重大发现 ——志丹苑元代水闸遗址



志丹苑元代水闸遗址，位于普陀区志丹路和延长西路交界处，是迄今中国保存最好、做工最精、规模最大的一座水闸遗址，2006年被评为中国十大考古新发现。

遗址是在建造一幢18层高楼地基打桩时被发现的。2001年5月3日，施工单位在地面以下7米深处钻上来25厘米厚的青石板、20厘米厚的木板和20厘米厚的木梁等物。这一钻打得太巧了，不偏不倚，正好是两块石板的接缝处，接缝处凹槽内还镶嵌着一只铁锭。石板下为木板，也是两块拼接，拼合处用铁扒钉加固。上海市文物管理委员会当即对遗址周围的地理环境进行了实地调查、资料查阅；请上海市岩土工程检测中心运用探地雷达、高密度电阻率法和罗纹钻等方法，对遗址进行综合探查；邀请中国考古学会、中国工程院的有关专家、院士召开了论证会；2001年至2006年底，先后对遗址进行了地下围护工程、局部考古发掘和全面考古开挖，沉睡近700年的志丹苑水闸遗址终于揭开了神秘的面纱：这是迄今中国保存最好的古代水利工程之一。

水闸遗址深埋在现地表以下7—12米深处，平面呈对称八字形，总面积1500平方米，东西长42米，进水口宽32米，出水口宽33米，河水由西北流向东南。水闸主体由闸门、闸墙、底石、夯土层等几大部分组成。

闸门居于水闸的中心，宽6.8米，由两根高6米左右、面宽0.9米的青石门柱构成，门柱四面切割整齐，正面的闸槽宽0.28米，

闸门





水闸全景

深0.17米，上下笔直，槽底平正。槽内保留有极易朽腐的木闸板、木构附件等，其下为木门槛，门槛两侧发现20多只铁钩和铁环。

门柱左右两侧为青石条层层砌筑的闸墙，闸墙长47米，保存最高的有六层石条，高2.1米，闸墙上的折角棱角分明。闸墙外顺势砌筑衬河砖，衬河砖外堆垒荒石，荒石外为碎砖瓦和黄土层层相间的夯土层。

闸墙内的底石，东西长30米，宽6.8—16米，表面平铺一层青石板，石板接缝处企口搭合并

填满砂浆，面上凿凹槽并镶嵌铁锭。石板下满铺一层厚20厘米的木板，木板下横亘木梁，木梁下有密密麻麻的木桩支撑。极具价值的是部分木桩的上半部发现墨书文字，内容主要记载木桩的根数，个别文字旁有八思巴文印章戳记，为水闸的断代提供了直接证据。

遗址内蕴藏着丰富的文物，已出土的主要文物有：一枚圆形方孔铜钱，隐约可见顶端一“正”字。经专家们反复辨认，此为“正隆元年”（1156年）钱。“正隆”是金的年号。一根木桩上有墨书的汉字“羲二千五百……”，文字旁有椭圆形戳记，经中国社会科学院民族研究所有关文字专家鉴定为“八思巴文”。出土文物中，还有两只完好的韩瓶，传说南宋抗金名将韩世忠打了胜



铁钩和铁环



水闸墙外顺势砌筑衬河砖

仗后犒劳三军，装酒的瓶被称作韩瓶，以后民间盛放酒水，延续使用。

根据考古发掘及出土文物，结合文献记载，确定志丹苑水闸遗址是元代在吴淞江上建造的一座水闸。建造水闸的目的是泄水挡沙和蓄水冲沙，以助吴淞江的防淤和疏浚。

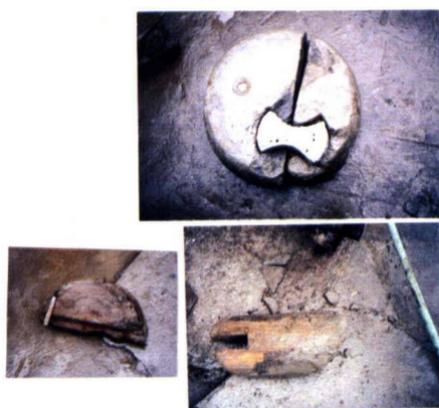
吴淞江，直通东海，为上海明代以前最主要的河道，有上海的“母亲河”之誉。史书记载吴淞江唐代时宽20里，以后由于自然和人为的因素，逐渐淤塞萎缩为宋时的9里、5里、3里，至元代江面宽仅1里。元代著名和尚维则有《松江观闸诗》一首：“吴淞江水急如箭，惜有画图今见面。百川应合争见趋，东赴海门如赴战。海波怒发驱潮头，战退吴淞水倒流。江潮一日二相斗，万古不决如讎仇。江水清兮潮水浊，江水不如潮水恶。恶潮推出海中洲，堆积江面如山丘。官忧水害难疏凿，横江四闸同时筑。潮来下闸潮平开，闸内不通潮往来。”这首诗反映出当时的吴淞江淤塞已经相当严重。吴淞江的淤塞直接影响了长江三角洲地区的经济发展，宋、元两代朝廷动用大量人力、物力、财力对其进行疏浚，动辄上百万民工，或原道疏浚，或新开河道，或建造水闸。志



八思巴文戳记



韩瓶



建筑施工钻出的文物

丹苑水闸就是由元朝廷奏准，著名水利专家、邑人任仁发于元泰定二年（1325年）在吴淞江和其支流赵浦间建造的赵浦闸。

水闸的建造工艺，与宋《营造法式》水利工程的官式做法大体相同，与任仁发《水利集十卷》中有关建造水闸的相关记载从尺寸、用料到做工几乎完全相同，说明志丹苑水闸遗址是宋代《营造法式》总结之后的官式工程在长江三角洲特殊地貌环境下，水利工程又有很大发展的实例，在中国水利工程发展史上占有极其重要的地位。

水闸遗址位于上海市区，是上海地方史研究中的一个标志性的重要物质文化遗产。

680多年前建造的志丹苑水闸，涨潮时，千斤顶关闭闸门，锁住一江吴淞水，使泥沙沉积在闸门外；退潮时，闸门大开，清澈的江水，一泻千里，将闸外的泥沙冲走。今天，在志丹苑水闸遗址之上，将建造一座全透明、现代化的世界一流遗址博物馆：元宝状的屋顶如闸门，两侧幕墙似水流倾泻，中央没有柱子，有的就是整处志丹苑遗址，甚至将复原当年的水利工程，让闸门动起来，让水从闸门穿流而过。

见证历史沧桑的韩塔



在古浪路敦煌路口一块大型绿地原南宋时北白塔的遗址上，巍然矗立着一座修复重建的白塔，亦称韩塔。

白塔前身为韩塔，建于南宋建炎四年（1130年），距今已有880年历史。原塔位于古厂头镇北首（今古浪路敦煌路口），濒临界河（长浜）西畔。塔高三层，第一层高2.2米，第二层高1.3米，第三层高1米，加上塔顶共高4.9米。塔基呈正六边形，底边长0.95米，中层边长0.8米，高层边长0.65米。底面积2.3平方米。塔身为砖结构，面砖皆水磨，非常细腻。飞檐雕刻，自成一格。塔壁六面，东向一面有一呈如意形的空洞，里面宽大；西南一面壁上有砖刻一块，仅存有“立、大士、风雨所、宁之、光者、重而修之九月”16个字。

据清同治七年钱以陶《厂头镇志》卷三记载：白塔所处之地相传为古海口。南宋建炎三年（1129年）冬，金兵南下临安。翌年，宋名将韩世忠由平江移军于厂头一带屯兵驻防，为了便于用兵，从海道阻袭金兵，即在古厂头镇北首，濒临界河（长浜）西畔，筑南、北二塔以标渡，两塔相隔十里，均称白塔。白塔附近有一名为绕圈池的村落，据说是韩世忠屯粮的地方。后南塔毁塌，北塔尚存。后人为了纪念抗金名将韩世忠，称北白塔为韩塔，名称沿用至今。

韩塔历经风吹雨淋，命途多舛。清雍正八年（1730年）曾有人出资重修，何人所修无法考证。清嘉庆二年（1797年），邑人



年久失修的韩塔

李惠存夫人钱氏捐杼之钱，重修韩塔。为此广福卢耀先撰《重修白塔记》，并刻碑一方，记文如下：“白塔不知其何自昉也。乡人之言：‘宋韩蕲王尝屯兵于塔之南二里许，设营厂防海，故地以名。’塔则不知其所自，或云建自明季，或云自国初创立。然邑乘莫载，皆无所考。塔之制，高不满三丈，然形体悉备，轮廓外具，布颌森然。中设大士神像，展礼朝拜。崇奉乡里，历有年所。自建以来，修葺者屡矣，风雨所蚀，黝垩顿除，层檐渐损，兹得李公惠臣夫人钱氏，捐机杼之余，仍其归而新之，记日工竣，焕然复昭，盖自是而奉如里邑光者，又可相继矣。噫！韩蕲王功烈赫然，而旗碣无存，断碑莫顾。其设营置厂之所，悉变为蔓草荒烟之地，而仅以名其里焉。古塔形小制隘，而岿然独存。如鲁灵光之相垂于不朽，后人踵而修之，其亦不以永峙也与，因为之记。”

1961年，韩塔被嘉定县人民委员会定为县级文物保护单位。1992年起划归普陀区，成为区级文物保护单位。2000年，韩塔终因年久失修，破败颓塌。桃浦镇政府将倒塌的雕刻和砖块收集起来，旋拨款建成韩塔绿地，并于2003年，在韩塔原址上修复重建了一座仿宋建筑风格、端庄典雅的白塔。该塔高三层，为6.68米，塔身呈六边形，为砖结构，砖面皆水磨，洁白细腻，在阳光的照耀下熠熠闪烁。层角起翘及斗拱制作，甚为典雅古朴。塔顶为方锥式攒尖顶，具有秀美的凹曲线，上面立有白色葫芦状塔尖，在蓝天白云的衬托下，显得分外端庄。白塔整体结构精致奇巧，自成一格。在塔的四周还修建起了护栏，并立碑铭刻《重修韩塔记》。记文如下：

“桃浦，古时亦称桃溪或厂头。据《宋史·高宗本纪》载：‘南宋建炎三年冬，金兵南犯临安，蕲王韩世忠驻兵扬州以下江南各海防，以前军驻青龙镇、中军驻江湾、后军驻海口，俟敌归邀击之。’此地乃中军头营所在，故名厂头。境内桃树浦河纵贯东北，相传两岸曾遍植桃、李，是为桃浦、桃溪焉。桃浦自唐、宋以降，教化昌明，四乡八邻，民风淳朴；华实蔽野，商贾云集。



修复重建的白塔(韩塔)

史载蕲王为堵金兵北撤，于厂头一线昼夜巡警，并筑南北二塔以标渡。现北塔尚在，南塔不存。塔原高三层，飞檐斗拱。凌空望水，结构奇巧。落成至今，八百余载。远近乡民，世代敬仰。清雍正八年、嘉庆二年曾两度修缮。

新中国成立后，一九六〇年一月经嘉定县人民委员会公布为同级文物保护单位，从一九九二年起划归普陀区。二〇〇〇年八月，韩塔终因年久失修，破败颓塌。经上海市文物管理委员会和普陀区人民政府的关心，桃浦镇人民政府先后拨款七十万元建成韩塔绿地，并于公元二〇〇三年仲春在原址重修韩塔，历时四月，工程告竣。于今既成，立碑以记。”

如果说原韩塔记载着历史的轨迹，见证着历史的兴衰，800年后的今天重建的韩塔则体现了普陀人民的爱国主义情怀和气概。今日的韩塔与周围的绿地红花交相辉映，成为桃浦地区一道亮丽的风景线。



淞沪抗战十九路军军部遗址 ——真如范庄



军部遗址纪念碑

淞沪抗战十九路军军部遗址在桃浦路127号车站新村内，占地483平方米，四周是枝叶浓密的高大树木，中央竖着普陀区人民政府于1989年9月建立的淞沪抗战十九路军军部遗址纪念碑。纪念碑是一块黑色的大理石，高2.05米，宽1.1米，正面刻有“淞沪抗战十九路军军部遗址”字样，侧面刻写着当时十九路军抗战事迹简介。

70多年前，这里是一个名叫范庄的别墅，占地约6亩，整个庄园被篱笆所围。主要建筑为两间西式平房。房前有70—80平方米的草坪，四周广植花草树木；东侧有约50平方米的玻璃暖房，供养花之用；暖房南面有人工水潭，用来浇花木，潭旁立一小亭，甚为别致。廊庑下有一对联：“把酒涤胸襟，任世界变乱纷乘，地似桃源堪息影；凭栏舒画眼，喜风月留连共语，园非金谷也陶情”，环境十分幽雅。

1932年1月28日夜，日本海军陆战队分五路进攻上海闸北中国军队十九路军防区，卫戍守护淞沪之责的十九路军总指挥蒋光鼐、军长蔡廷锴决定将军部移至真如镇范庄，亲临指挥抗战。当晚，蒋光鼐、蔡廷锴和淞沪警备司令戴戟三人星夜冒雪步行绕道赶到十九路军临时军部范庄。“砰！”十九路军将士打响了正义的第一枪，由此拉开了威震中外的“一·二八”淞沪抗日血战的序幕。

1月29日，蒋光鼐、蔡廷锴和戴戟联名发出了“第十九路军为日军犯境的通电”，电文义正辞严：“……光鼐等分属军人，惟知正当防卫，捍卫守土，是其天职，尺地寸草，不能放弃。为救国保



总指挥蒋光鼐



军长蔡廷锴

种而抵抗，虽牺牲至一人一弹，绝不退缩……”

2月1日，蒋光鼐在南翔设了总指挥部，军部仍设在范庄。接连几天，日军以陆海空三军力量连续进攻，战火从闸北蔓延到江湾、吴淞一带，但屡攻屡败，都被十九路军的铁拳粉碎了。2月6日，宣告日军第一次总攻失败。连日本《每日新闻》都哀叹：“我军惨遭未有之惨败。”

2月7日，新上任的日军总指挥官野村下达第二次总攻击的命令。经过一番大血战，2月9日，十九路军与前来支援的第五军全线告捷。

2月18日，日军指挥官植田向蔡廷锴发出《哀的美敦书》，要十九路军撤出上海。这最后通牒一经公布，军民义愤填膺，蒋光鼐把手一挥说：“用大炮回答植田！”经过两天两夜的大血战，植田“中央突破计划”彻底破产，日军全线败溃，“最后通牒”成为历史无情的笑料。

美国记者斯诺曾经在范庄采访十九路军军长蔡廷锴。斯诺采访时，日军飞机正在袭击，有的轮番轰炸，有的低飞扫射，有的低空侦察。因为这里不仅有军部指挥所，闸北战事的命令都从这里发出，而且这里的车站就是兵站，凡是调来上海的军队，都在这里下车，转赴前线。斯诺看到下车的士兵穿着灰色的军服，衣衫单薄，戴着写有“十九路军”四个大字的铜鼓帽。突然，一架低飞的日机从他头顶掠过。正在斯诺愕然之际，“砰！砰砰！”日机被战士击落！蔡廷锴和斯诺一起向战士鼓掌，表示祝贺。

十九路军的奋勇抗战，引起海内外强烈反响。爱国主义者宋

庆龄、何香凝不顾个人安危，亲临真如范庄慰问。各地民众也纷纷来信慰问，并寄来大批慰劳物品，其中就有大量的粮食。

“一·二八”淞沪抗战期间，上海军民协力抗战30余天，先后在闸北、吴淞、江湾、大场等地击退了武器精良、兵力十倍于我军的日军海陆空疯狂进攻，打死打伤敌军3万余人，迫使日军四易主帅，谱写了抗战史上扬眉吐气的新篇章。

十九路军军部驻地——真如范庄于1937年8月3日被日军炮火炸毁。新建的遗址纪念碑教育今天和未来的人们：勿忘历史！



第十九路军将士奋起抗日

爱国将领沈寿昌及其 墓址纪念碑



沈寿昌像

沈寿昌，字清河，1863年出生于江苏省上海县洋泾镇（现属上海市浦东新区）。沈寿昌少怀大志，聪颖好学，清同治十三年（1874年）在上海出洋总局肄业，旋随容闳赴美国，入康奈尔大学攻读理化，与詹天佑等120人同为中国首批官派留美学生。清光绪七年（1881年），沈寿昌奉调回国，进入北洋水师学堂学习，毕业后至北洋海军服役。在帮助朝鲜平息兵变征战中提升为

把总，后升为“济远”号舰帮带（副舰长）兼领大副。

光绪二十年（1894年）初，日本为了控制朝鲜，进而侵略中国，作出向朝鲜派兵的决定。应朝鲜政府要求，清政府从海路增派援军助朝，并派出济远、广乙和威远等三舰组成的护卫舰队为中国援军护航。7月25日7时50分，中、日海军在牙山湾外丰岛海面激战。沈寿昌在此危急关头，挺身而出，双手稳稳操舵，高声下令：“向日舰吉野号开炮！”一颗颗炮弹呼啸着射向敌舰，被打死的日本兵横七竖八，满甲板皆是。就在沈寿昌鏖战正酣、壮志未酬时，从日舰上飞来一发炮弹击中其头部，鲜血如泉水般涌出，沈寿昌倒在瞭望台，壮烈牺牲，年仅32岁。他是甲午战争中第一个为国捐躯的海军将领，是一位英勇无畏、视死如归的民族英雄。

丰岛海战为甲午首战，沈寿昌英勇奋战壮举，大振军心。清政府为嘉其忠勇，追授副将衔，并将其灵柩运回，安葬在江苏嘉定桃浦河西的三千里村（今属上海市普陀区桃浦镇）。随着历年战乱，加之沈寿昌老家在浦东，其墓地日遭荒废。1964年春，与上海铁道学院相邻的李子园生产队因平整土地，须迁移这里的坟地，发现沈寿昌之墓。墓有封土，周围种植有松柏，墓碑上依稀辨认出“皇清·沈公寿昌之墓”。于是请来沈寿昌嗣子沈星垣（沈寿昌胞



位于浦东新区源深路奚家宅的沈寿昌故居

弟沈林昌之子)至迁坟现场处理。棺木被起出,在上海铁道学院西北侧墙外的小河边,挖坑深葬。80年代,墓址所在地为上海铁道学院征用。

1996年春天,上海铁道大学副校长郦萌经多方调查、走访,搞清了沈寿昌遗骸的埋葬地点,并从沈星垣老人保存的相册里找到了当年迁葬照片,根据照片背面文字,确认了迁葬的确切时间和迁葬后的新墓址——铁道学院西首河边。1997年5月9日,上海铁道大学为加强爱国主义教育,与上海市普陀区人民政府、普陀区桃浦镇人民政府、普陀区真如镇人民政府、浦东新区洋泾街道办事处共同作出决定:在校内建造北洋海军爱国将领沈寿昌墓址纪念碑,以为后人纪念,弘扬沈寿昌爱国献身的崇高精神。1997年5月18日,沈寿昌墓址纪念碑奠基,1998年仲秋纪念碑建成。

坐落在上海铁道大学(现为上海同济大学沪西校区)体育馆东侧的沈寿昌墓址纪念碑,以黑色花岗石砌筑的锥形纪念碑为主体,犹如舰艇的瞭望台。其正面是沈寿昌头像和有关纪念碑的苍劲大字。碑左侧面镌刻着介绍沈寿昌生平事迹的碑文,教育青年缅怀前贤,激励后人勿忘国耻,为振兴中华拼搏奋斗。碑右侧面镌刻着筹建纪念碑的单位。纪念碑底座是黑色大理石,左侧底

部斜伸出一块长方形灰色花岗石，犹如翘起的舰艇前端，其正面镌刻着四个大字：自强不息。纪念碑整体造型含义深邃，犹如大海中昂起的舰首，由沉沦而重新崛起；其黑色和灰色的花岗石衬托出庄严肃穆的气氛。慕名前来瞻仰的人们，在苍松翠柏的相伴下，向沈寿昌默哀，向百年前殉国将士致敬。



沈寿昌墓址纪念碑



原铁道大学副校长等与沈星垣老人（右）交谈



工人运动纪念地 ——沪西工人文化宫

沪西工人文化宫（简称“西宫”），是具有革命传统的沪西工人的学校和乐园，是普陀区人文资源的瑰宝。她坐落在武宁路225号，东临武宁路，西至曹杨路，占地面积6.5万平方米，建筑面积1.6万平方米，是上海最大的园林式工人文化宫。“西宫”于1961年2月7日建成开放，为纪念20世纪20年代在沪西地区建立的沪西工友俱乐部，定名为沪西工人俱乐部，之后先后易名为普陀区文化宫、普陀区工人文化宫。1979年2月，改为沪西工人文化宫。

进入“西宫”大门，正面是一幢四层钢筋混凝土框架结构的主大楼。大楼北侧有2.1万平方米的人工湖，可供划船、垂钓，湖的东岸建有游船码头。湖上有大小两岛和3座石桥，大岛上



让人心旷神怡、流连忘返的西宫

设有横滨上海友好馆、西宫演艺中心；小島和沿湖四周遍布林木花草、石笋假山，建有亭台、水榭、狮栏、画廊、花径等景点。湖边林荫大道直通后门到达曹杨路，大道两旁设有供人们休闲观景的长椅。

“西宫”建有多处爱国主义教育基地。1985年5月28日落成的上海工人三次武装起义雕塑群像，耸立在主大楼西面的草坪上，雕塑基座正面雕刻“上海工人三次武



“上海工人三次武装起义纪念”雕像

装起义纪念”12个大字，基座上矗立一组巨型人物塑像，巍峨、挺拔，重现了上海工人阶级在第三次武装起义中英勇战斗的雄姿。基座两侧塑有两组浮雕：一面展现了上海工人阶级在中国共产党领导下，经过三次武装斗争，推翻反动军阀统治，迎接国民革命军北伐来沪的英雄业绩；另一面展现了上海工人纠察队员高举“上海市工人纠察队”旗帜，冒着敌人猛烈的炮火，不怕牺牲，冲向敌人的英雄气概。浮雕画面中有4位人物特写，象征着三次武装起义领导人的光辉形象。1992年3月，在人工湖边竖立沪西工人领袖刘华纪念塑像。2005年5月，在主大楼底层新建了沪西革命史陈列馆。

近几年，普陀区总工会投资1 000余万元，在“西宫”铺设彩色人行道，改造主大楼，新建劳模活动中心、职工优秀人才交流活动中心、西宫会议中心等。主大楼底层有区职工援助服务中心，开设了全市工会系统唯一的固定招聘市场——西宫天天职场。天天职场的职介超市和招聘市场每天8时—18时开放，进场单位30余家，每年提供岗位1.3万余个、组织现场招聘会100余场。

主大楼三、四层为西宫艺术学校和沪西职工技术交流站（培训学校），分别拥有教室、练功房、电脑房、实训基地等。西宫艺术学校开设素描、油画、水粉、书法、声乐、乐器、MAYA影视动画设计、街舞、瑜伽、拉丁舞、芭蕾、中国舞、跆拳道、散打等培训班。沪西职工技术交流站开设网页设计制作、办公自动化、电子商务、电脑维修、物业管理、营业员、物流、仓储、烹调、电工等近30项培训项目。“西宫”成为全天候、全方位、全开放地为职工提供学习、培训、援助的服务窗口。

在社会主义市场经济新形势下，“西宫”积极探索面向市场的运作模式，在坚持发展职工文化，服务职工群众的基础上，努力寻找文化和市场的结合点，立足“工人的学校和乐园”的定位，



西宫人工湖



普陀区劳模活动中心

积极开展形式多样、丰富多彩的职工群众文化活动。20世纪80年代后，相继成立了美术、摄影、集邮、书法、影评、书评、钓鱼等爱好者协会，培养了一批批职工文艺人才，创作了不少优秀文艺节目。每逢重大节日，组织大型游园晚会、青少年游园活动等。1989—1990年，每年入宫活动的市民达1300万人次。1996年9月，“西宫”吸纳下岗纺织女工组建了永昌女子管乐队。1998年，永昌女子管乐队以第一支下岗女工管乐队项目名称，被审核确认为“1998年上海地区大世界基尼斯之最”。管乐队成立10年间，参加市、区各类庆典活动演出1000余场。2002年，成立演艺中心，每年举办各种群众文艺活动60余场，下基层辅导职工文化活动200余次，承办了长江三角洲职工文艺汇演、普陀区纪念中国共产党建党八十五周年文艺晚会等大型活动50余场。此外，还开设了花卉艺术苑、网吧、溜冰场、健身中心等。花卉艺术苑花鸟虫鱼争奇斗艳，成为人们购物休闲的好去处。网吧是青年们的乐园。溜冰场在吸引青年的同时，也吸引越来越多的三口之家纷纷前来溜冰。健身中心则为周边办公楼内的白领群体提供了健身的平台。



立足“工人的学校和乐园”的定位，积极开展形式多样、丰富多彩的职工群众文化活动

“西宫”以优美的环境、丰富的活动项目，每天吸引上万人次的职工前来锻炼和活动。湖边早锻炼队伍蔚为壮观，活动项目各异；“夕阳红”活动室人流不息，天天热闹；淮剧、越剧、京剧等戏曲沙龙琴板声声，全年要唱几百场戏；“西宫周周演”活动精彩纷呈，形成品牌；职工业余舞蹈队、话剧队定期排练，不时有新作品出现，创作演出的小品《谁来爱我》获全国人口文化奖金奖。

“西宫”这座工人的学校和乐园，成为沪西地区极具影响力、吸引力的集教育、学习、锻炼、娱乐为一体的活动阵地。1998年，被全国总工会评为工会系统示范文化宫。2003年，被上海市总工会授予上海市一级工人文化宫称号。在“西宫”荡轻舟，过小桥，游碧湖，登亭台，极目远眺，美景尽收眼底，令前来休闲、娱乐、健身、学习的人们心旷神怡，流连忘返。伴随着上海前进的步伐，“西宫”这颗普陀职工心目中的明珠，必将绽放出更加夺目的光彩！

弘扬“沪西魂”的 沪西革命史陈列馆



沪西革命史陈列馆坐落在上海市武宁路225号沪西工人文化宫内，占地近200平方米。馆内展示150余张历史图片、近万字历史资料，真实地再现了沪西共产党人浴血奋斗的悲壮场面。沪西是1843年上海开埠后，近代工业建立最早、产业工人最为集中的地区之一，也是中国工人运动发源地之一。沪西革命史是近代上海革命历史的缩影。从1919年沪西工人阶级登上政治舞台到1949年上海解放，沪西地区涌现了顾正红、刘华、陶静轩、余立亚、孙良惠等一大批革命志士，演绎了一幕幕优秀中华儿女为国为民前仆后继的悲烈史剧，熔炼了具有坚定的共产主义信念、彻底的无私奉献精神、团结战斗的严明纪律、不怕牺牲和顽强拼搏的光荣革命传统——“沪西魂”。

陈列馆展出了从1919年至1949年在沪西地区（主要是现今的普陀区）发生的重要历史事件和共产党人的战斗史照、革命文物，主要由11个部分组成。

第一部分，沪西春雷。1919年6月5日，沪西内外棉第三、四、五纱厂工人在全市率先罢工，声援北京的“五四”爱国运



陈列馆大门



陈列馆展出的部分史料图片

动。此次罢工标志着上海工人阶级作为一股强大的政治力量登上历史舞台。

第二部分，黑夜火种。1920年6月，上海共产主义小组成员李启汉受陈独秀委托，在沪西锦绣里创办建党前的第一个工人半日学校，给工人

补习文化和宣传马克思主义，为中国共产党的诞生作思想和组织上的准备。李启汉、张秋人、陈为人、雷晋笙、杨明斋、李震羸、包惠僧等人先后到校讲课，在沪西地区播下革命火种。

第三部分，工运摇篮。1924年9月，工运领袖邓中夏、李立三、项英等根据党中央的指示，到沪西筹建沪西工友俱乐部，地址在小沙渡地区的槟榔路德昌里；同时在这里建立小沙渡地区第一个中共党小组。俱乐部成为工人学习文化的课堂、共产党人传播马克思主义的阵地。党的早期革命活动家蔡和森、恽代英、瞿秋白、杨之华、杨开慧等，都曾在这里留下足迹。

第四部分，二月罢工。1925年2月，贯彻中共“四大”决议，沪西、沪东日商纱厂3.5万工人联袂爆发了二月大罢工，以中国工人胜利告终，日本资本家被迫签订协定。这次罢工是“五卅”反帝爱国运动的前哨战。斗争中，沪西地区涌现了一大批工人积极分子和骨干，壮大了革命队伍。

第五部分，五卅风暴。1925年5月15日，内外棉七厂工人、共产党员顾正红被日本大班开枪打死；24日，上海社会各界举行万人追悼顾正红烈士大会；30日，全市各界在南京路示威集会，声讨日本资本家的罪行，英帝国主义竟向示威群众开枪镇压，酿成震惊世界的“五卅惨案”。

第六部分，三次起义。1926年6月至1927年3月，在上海爆发了迎接北伐军、反抗军阀统治的三次工人武装起义。在总结两次起义失败的经验后，第三次武装起义于1927年3月21日爆发。沪西作为上海第三次工人武装起义的重要战区之一，在中共沪西部委领导下，取得起义胜利。

第七部分，喋血沪西。1927年中国大革命由胜利转向失败，上海一片白色恐怖，沪西优秀儿女余立亚、张佐臣、鲍孝良、施丽清、何孟雄、龙大道等英勇牺牲。更多的沪西优秀儿女踏着烈士的血迹继续英勇战斗。

第八部分，抗日烽火。1932年国民党十九路军在真如范庄设临时军指挥部抵御日军；刘少奇领导和发动了沪西10万人总同盟罢工。沪西成了抗日大本营。1936年11月，沪西、沪东联袂举行日商纱厂工人反日大罢工，掀起了上海抗日救亡运动的高潮。1937年8月13日，日军对上海发动大规模进攻，八百壮士血战四行仓库，指挥官谢晋元为国捐躯。

第九部分，十三烈士。1932年7月17日，在沪西共和大戏院



群众在参观《沪西魂，贯长虹》烈士版面



市、区领导在参观沪西革命史陈列馆

(又称沪西共舞台)召开反对上海自由市(停战协定)的抗日民众代表大会，遭国民党当局镇压，沪西十三烈士于1932年10月1日在南京雨花台英勇就义。

第十部分，战地巾帼。在抗日救亡运动中，沪西等地区的一批女工夜校师生投入上海劳动妇女战地服务团，辗转苏、浙、皖、赣、湘、鄂、豫、闽8省，行程2万里，谱写了上海女性奔赴前线英勇抗日的战歌。

第十一部分，胜利曙光。1945年8月至1949年5月，沪西人民在中国共产党的领导下，积极参加反饥饿、反内战、反迫害的群众运动，一批烈士拂晓喋血。沪西人民在共产党领导下，不畏敌人的迫害与镇压，终于迎来上海解放。

陈列馆所展示的每个板块、每幅照片、每件实物都是沪西人民革命历史的真实写照，是沪西人民血凝的瑰宝。沪西革命史陈列馆作为上海市普陀区爱国主义教育基地，让广大人民群众铭记革命历程，缅怀革命先烈，继承革命遗志，弘扬革命传统。沪西英魂代代相传！

上海苏州河展示中心 ——梦清馆



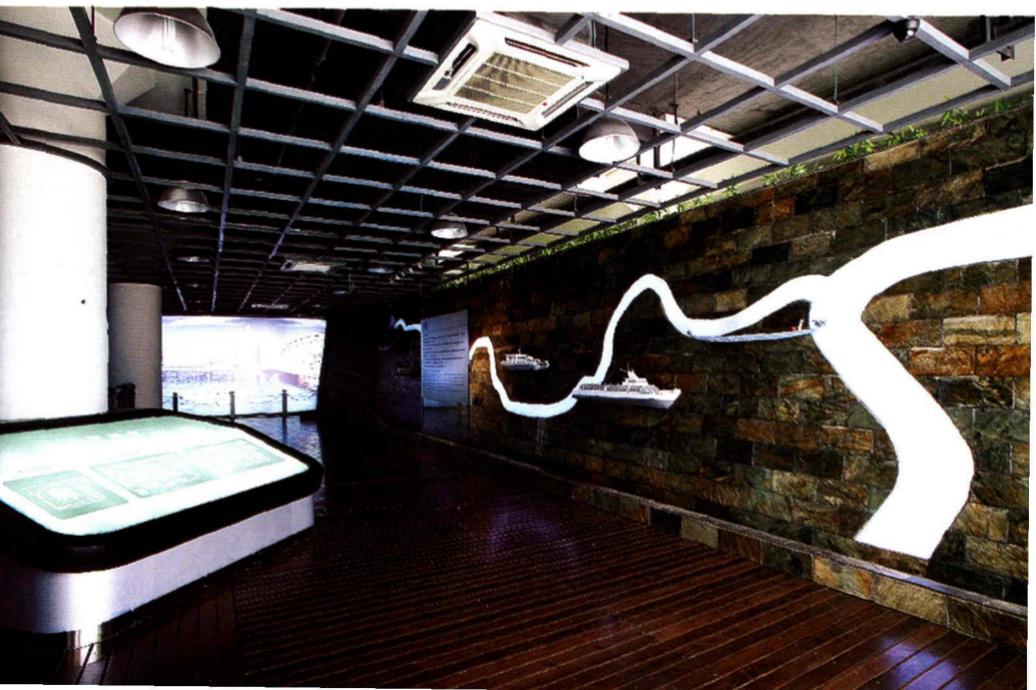
梦清馆

上海苏州河展示中心——梦清馆，地址宜昌路66号（苏州河梦清园内原上海啤酒厂旧址），面积约为3 200平方米。苏州河展示中心上下共有三个楼面展区，主要通过实物、模型、图片、影视、

多媒体、互动感受、操作演示和讲解等诸多方式，集中介绍和展示苏州河蕴涵的人文脉络，河流生态的演变、退化、修复过程和治理成就，并展现苏州河的美好前景，以简单而鲜明的主题把参观者引入对苏州河的畅想。

一楼展区的水幕墙贯穿了一条河流灯带，这条蓝色的光带模拟了苏州河的流向，把苏州河从古至今的发展过程展现在观众的面前。河上分布着古往今来的船只模型，古代的舢板船、商船，现代的环卫清洁船、曝气复氧船和龙舟，其中每一艘船只都代表

梦清馆一楼展区



了苏州河在不同时期格局的改变。它们反映了人类与自然在相处过程中由朴素和谐到自大妄为，再到理性协调的历程。

二楼展区展示人类对自然的依存，苏州河孕育的流域文明。近代大都市的迅速崛起，工业文明付出沉重代价，苏州河严重污染，苏州河从清澈到浑浊到黑臭，生态系统惨遭破坏。苏州河的历史可以上溯到新石器时代，距今4900年—5000年前的崧泽文化就是在古代上海地域第一大江的南岸发展起来的。苏州河三国时期称为松江，因地处吴地，所以又叫吴淞江。青浦境内的青龙镇在宋代可算是吴淞江的一个重镇，逼真的模型再现了昔日古镇的市井风貌。近代展区仿佛是个影视基地，铁桥、码头、麻袋、柏油桶、集装箱等仿真道具使时光倒流了几十年。环境展区入口的红字和白色鱼骨触目惊心。苏州河水原本是清澈甘甜的，可是从20世纪一二十年代起，苏州河两岸工业的兴起使苏州河发生了危



宋朝的青龙镇模型

苏州河码头工人搬运沙袋情形



2米长的“鱼骷髅”向人们警示着环境破坏的严重后果



机。馆内有一幅展示了20世纪30年代左右苏州河情况的地图。由图可见，苏州河的两岸聚集了许多工业区，一方面，这对上海的经济发展有着非常重要的推动作用；另一方面，工业废水、生活污水直接排入河道，不重视环境保护成为苏州河主要的污染原因之一。到了1978年，苏州河已成为黑臭的代名词，而上海也因水体污染造成“水质型缺水”，曾被联合国列为世界300个缺水城市之一。这里引人注目的幻影成像，将真人影像投射到栩栩如生的苏州河畔场景中，参观者可以身临其境般地看到搬运沙袋的码头工人，洗衣服和倒马桶的妇女，钓鱼的老人，收河草为生的河工等等。20世纪80年代开始，上海市历届市委和政府决心大规模治理苏州河，时任市委书记江泽民和市长朱镕基的题词，表达了上海市民一定要把苏州河治理好的决心。

三楼展区集中展示了近20年来上海对苏州河的综合治理、环境整治及其成效，展示了苏州河未来的美好前景。2005年4月，上海荣获了奥地利2004年度“全球能源奖”水资源组第一名。在这里，参观者可以亲自操作模拟游艇，穿行在苏州河上；可以用激光笔点击触摸屏，感受苏州河畔的惬意生活。模拟的背景墙上，男女老少在长椅、秋千、游艇上娱乐休憩，蓝天白云，江鸥翱翔，各类建筑屹立在河边，游船航行在苏州河上，构成了一幅惟妙惟肖的画卷，这也是我们对未来的畅想，

希望以后的上海能够“天更蓝、地更绿、水更清”。

展示中心全面展示了苏州河从古代的清澈澄净，到近代的工业污染，再到当代的综合治理和未来的美好图景，生动形象地反映了人类由与自然和谐共生到征服自然、破坏自然，再到保护自然、亲近自然的心路历程。正是这样一条艰难的历程，让人们真正明白了上海人对于苏州河“梦清”的夙愿。展示中心的展品具有科普性、趣味性和权威性。精致的苏州河鱼类标本和河口水闸现场施工模型、新颖的互动演示技术、深入浅出的实物资料、权威部门提供的治理方案和远景规划，以及梦清园的生物植物水处理示范项目等，都能直观地对人类进行保护水环境的教育。展示过程中都采用了声光电结合的高科技手段，实现和参观者之间的互动。手握乒乓球拍似的“光感应指令牌”，可远距离遥控屏幕上显示的内容选项；点一下液晶屏，就能看到沪上10个区的河流规划；朝感应器挥挥手，就可以看到苏州河两岸整治建设情况；用激光笔点击触摸屏，就能仿佛置身苏州河畔，感受惬意生活。这些新颖的互动演示技术把人们引入对苏州河的无限畅想之中，使大家对苏州河的未来充满了期盼和向往。



苏州河综合治理规划

民国时期中央造币厂主楼 与上海造币博物馆



上海造币厂外景

货币，价值的代表，特殊的商品。位于苏州河北岸，江宁路桥（又叫造币厂桥）引桥的东首，光复西路17号的上海造币厂，常常令路人踟蹰、张望，发出内心的感慨。

苏州河，上海人民的母亲河，哺育普陀人民的黄金河。苏州河为上海经济发展作出了重要贡献。苏州河岸边的上海造币厂，像苏州河一样融金化银，造钱制币。

1920年，上海金融界建议政府在上海建一造币厂，自制银币及其他硬币，以统一币制。当时的北洋政府核准后便派员筹建。1922年上海造币厂主厂房建成。1928年11月1日，南京国民政府更其厂名为中央造币厂。

中央造币厂主楼（原上海造币厂主厂房）由美国通和洋行赫维特设计，姚新记营造厂承建，钢筋混凝土结构，属于欧洲新古典主义风格，爱奥尼母题（Ionic Motif）不仅贯穿全楼立面，



中央造币厂大楼外立柱顶部花饰

而且也是室内装饰风格的主题。这使得整座建筑的风格非常统一、协调一致。

主楼共有三层，占地面积2 049平方米，建筑面积为4 974平方米。它是上海有名的近代建筑之一，1994年被列为上海市优秀历史建筑，2004年被普陀区列入首批登记不可移动文物。

主楼正立面采用古典主义构图，通贯两层的爱奥尼巨柱是构图的主要元素。入口门廊处为加强其构图中心的作用而采用双柱式。立面构图干练、风格统一。室内装饰也采用了新古典主义风格，门厅及二楼楼梯厅的柱子和正立面的柱子一样都为爱奥尼式。底层门厅两侧的门洞，均采用古典式三角形山花造型。办公室木门的门楣、门框及门本身也极具装饰性。

民国时期中央造币厂主楼，现在是上海造币厂行政办公大楼和上海造币博物馆。大楼一层南面的二、三层主要用于办公，另设有4个会议室。一层北面将原有的两个库房改建为上海造币博物馆的两个展厅，于2005年12月揭牌，正式对外开放。造币博物馆的两个展厅的陈列面积约600平方米，分别为近代造币工艺厅和当代造币厅，主要展示近现代造币工艺和钱币藏品。

位于博物馆西侧的近代造币工艺厅中，主要展示近代的造币工艺流程和设备，使之与现行生产工艺形成鲜明对照，以见证百年来中国造币事业的发展历程。展厅中首先介绍上海造币厂筹建时期聘请的美国总技师克利福德·赫威特先生的情况，其次通过厂区模型及短片介绍了上海造币厂1920年至1949年的发展历史。1933年3月1日，中央造币厂正式开铸银元。1936年11月，当时的国民政府实行法币政策，次年由中央造币厂制造有古币图像的铜镍辅币，流通全国。1937年“八一三”淞沪抗战爆发，工厂内迁，先后在武汉、兰州、成都、重庆等地易地建厂生产。抗战胜利后，1946年4月，又迁回上海。上海解放后，人民政府接管了造币厂，定名为国营614厂，1954年，恢复铸造硬币。1989年，正式公开启用上海造币厂厂名。原中央造币厂是上海造币厂的前身，中国经济兴衰的见证人。



主楼内的爱奥尼巨柱

位于博物馆东侧的当代造币厅中陈列了新中国成立以后各个时期所生产的部分具有代表性的钱币产品，大致可分为流通币、金银纪念币、普通纪念币、纪念章、获奖产品等，通过多种多媒体手段，展示先进的造币生产流水线及制造工艺过程。

上海造币厂是直属于中国印钞造币总公司的国家造币厂，是我国著名的铸造金属货币的工厂，主要生产流通金属铸币和贵金属纪念币（章），兼营航天、电子等工业用金银材提炼加工业务。工厂为国家大型一类企业，人民币硬币的主要生产厂家。我国已发行的四套人民币流通硬币，如1957年12月发行的第二套人民币中的1分、2分、5分硬币，1980年发行的第三套人民币中的1角、2角、5角和1元硬币，1991年发行的第四套人民币中的1角、5角和1元硬币，以及2000年发行的第五套人民币中的1角、5角和1元硬币，都是由上海造币厂生产的。上海造币厂不仅拥有世界一流的造币设备，同时拥有世界一流的技术和人才，能够运用当代造币新技术和防伪工艺——彩印、局部镀金、金属镶嵌、边部滚字、连续斜丝齿、激光雕刻、隐形雕刻、激光全息、异形币、多层次喷砂、古银色作旧等制作产品，质量达到世界先进水平。

我们国家许多纪念币都出自上海造币厂。从1979年起，共设

中央造币厂设计铸造的重大历史事件纪念币





上海造币厂铸造的第二套人民币硬币

计制造了重大历史事件、杰出人物、熊猫、生肖、体育等十大题材的金银纪念币；并开创新中国发行史上的四个第一：第一套纪念金章“北京风景名胜”、第一套纪念金币“中华人民共和国成立30周年”、第一套熊猫金币“1982年熊猫金币”和第一套普通纪念币“中华人民共和国成立35周年”，其中最著名的要数熊猫金银纪念币，在国际硬币比赛中，获得世界最佳金币和最佳银币奖，在国内外享有盛誉。

除了纪念币，纪念章也是金属铸币家属中的一支，与同一时代的金属铸币产生于同一母体。上海造币厂制作有数百种题材丰富、风格多样、制作精美的纪念章，材质包括黄金、白金、银、铜、铝等。

民国时期中央造币厂主楼，已被列入上海市优秀近代建筑保护单位和近代优秀建筑名录。现在的上海造币厂和上海造币博物馆不久将开辟成集生产、游览、建筑文化于一体的对外开放的观光旅游景区。

宜昌路消防站楼 火警瞭望塔



在普陀区东南部，苏州河南岸，有一座比普陀区建区历史还长的历史老建筑——宜昌路消防站楼。

宜昌路消防站楼位于宜昌路216号，是20世纪30年代初公共租界工部局建造的救火会大楼，占地约1 800平方米，建筑面积3 130平方米。楼高4层，钢筋混凝土结构，并建有13层40米高的火警瞭望塔。这样的高度，在20世纪30年代，是区境内最高的建筑，也是区历史上第一幢高层建筑。登上瞭望塔塔顶，不仅可以俯瞰苏州河两岸的普陀、闸北、静安、长宁等市区，借助望远镜甚至还能瞭望宝山、嘉定等郊区。

消防火警瞭望塔，对于今天的人们来说，这个词似乎有些遥



宜昌路消防站楼及其火警瞭望塔



1999年，被市政府列为优秀历史建筑



1999年，被市政府列为市级建筑保护单位

远和陌生，但在过去却被称作“城市的眼睛”。在最早的时候，发现火情是以鸣钟的形式通知消防队，后来，有了单线电话，发生火警后，也就不再用再敲钟了，瞭望员直接将火情通过电话传送到消防总队，消防总队再安排所属辖区出警。

最后一位在“城市眼睛”上发现火情的瞭望员叫吴文源，1992年进入消防队瞭望班工作。1997年初春的一天中午，吴文源在站岗时发现东边不远处有黑烟升起。当时他的脑子里立即想起了苏州河边的第一印染厂。对！烟雾黑色绝非居民家中炊烟，他立即拿起单线电话通知指挥中心，指挥中心在接到信息后迅速派出了消防车赶到现场。当他们赶到现场时，第一印染厂的工人们还不知道车间里已失火。吴文源因为及时发现了这次火情，获得市消防局颁发的超外线报警三等功。瞭望员的工作，诚如吴文源所说：“火情瞭望员的日子是孤独的，又是奇妙无穷的。”

随着现代通讯工具和信息技术的日益发展，1997年，上海市消防局正式撤销了上海所有消防中队的消防瞭望班，宜昌路消防站楼瞭望塔带着满身的荣耀离休了。

如今，这座瞭望塔虽已失去了它往日的雄风，却成为上海消防史的一个见证。来到这里的人们，都喜欢登上楼顶去观看领略一番。登楼爬梯，见到整个塔梯不足1米宽，每层塔梯有15个台阶，铁质结构，梯度稍显陡峭。每到达一层楼面后，还需走5米楼道，才能再次向上攀登。到了13层楼的瞭望塔顶层，看到的8扇玻璃窗、一根电话线、一张电话桌、一部电话机、一把1米高

的旋转椅等是瞭望塔里原有的设备。站在塔顶，依稀能看到当年瞭望班的战士们手持望远镜，向远处寻找火情的情景。而在这座最高瞭望塔上也诞生了一项令人咋舌的纪录——最快的火情“扫描”纪录。现年已70多岁的老消防战士张永林正是这项纪录的保持者。当时每隔一段时间，消防队的领导都要对瞭望班战士寻找火情的时间进行考核，张永林从接到领导下达寻找“火灾发生”的街名起，只用3秒钟的时间就能准确用望远镜找到火情目标，之前最好的纪录是8秒钟。

当年的瞭望塔，用锐利的“眼睛”尽早发现火魔的入侵，保护人民的生命和财产安全。如今，上海市消防局在最大限度上保留瞭望塔的原始风貌，并对市民开放，成为“城市记忆”之一，它向人们警示：水火无情，小心火烛。

宜昌路消防站楼是上海市的优秀历史建筑之一，2004年12月被普陀区列为首批登记不可移动文物，火警瞭望塔也随之重新引起人们的关注。

真如古镇

明万历称镇的真如古镇

真如古镇位于普陀区西北部，辖区面积6.09平方公里。境内有苏州河支流桃浦河纵贯南北。镇北有沪宁、沪杭铁路线和上海西站（原名真如站），起始于真南路和曹安路的204、312国道从该镇南通往内地各省。镇内武宁路、曹杨路、大渡河路、真北路均为上海市交通主干道，铁路上海西站是上海市最大的货运站。2000年，普陀区党政机关迁入真如镇地域，真如镇成为全区行政中心。

真如古镇的隶属和建制最早可以追溯到唐代武德四年（621年），时称桃溪，隶属昆山县管辖。元代迁建真如寺，真如寺周边逐渐成为一个“编氓鳞比，商贾麋聚”的商业重镇，缘寺发



竖立在兰溪路南段的古镇牌坊



真如庙会上的舞龙表演

展，遂名真如。明万历年间称镇。后几经变化，曾分别隶属于江苏嘉定县、宝山县、上海特别市等。1984年11月，真如镇由嘉定县划属普陀区管辖，重新成为上海市区的一部分。

真如地处交通要道，商业贸易历史悠久，是周边地区的物资集散地。布业、米业及蔬菜业，曾是真如历史上占据重要地位的三大商业行类。新中国成立后逐步形成真如街、杨家桥和上海西站三个知名商业网点。改革开放后，老街旧貌换新颜，新的商业街市不断涌现。上海西站周边以商务办公楼、酒店服务业为重点的商业街市已经成熟，大渡河路、真光路、真北路、铜川路等交通干道商业街颇具规模。古镇商业贸易发展迅速，形成了曹安路农副产品批发市场、利民水果批发市场、铜川路水产批发市场、曹杨路禽蛋市场等一批专业市场群落，吸引市内外商人、顾客纷至沓来，一派繁荣昌盛景象。

镇内颇具特色的兰溪路仿古商业街呈南北走向，按功能分为南北两段。南段入口处竖立着“真如古镇”巍峨牌坊。街面铺着青石方砖，两边排列着明清风格的仿古建筑，雕梁画栋，古香古色。一大批上海名优商业企业入驻兰溪路仿古商业街，丰富了古镇商业文化的内涵。商业街北段以休闲、娱乐、餐饮为主，现代的酒店业务结合古朴的建筑，使慕名前来消费的客人络绎不绝。每到夜幕降临，兰溪路商业街一片灯火辉煌，招徕大批市民来此休闲、购物、小吃。

真如镇有丰富的民俗文化和民间文艺资源，主要有真如庙会、元宵灯会、江南丝竹、说书等，地方文献丰富，乾隆三十六年（1771年）的《真如里志》是上海地方文献中的珍本。

真如庙会，始于元末明初。据《真如里志》记载，农历四月



始于元末明初的真如庙会

初八佛诞节，真如寺前悬挂灯笼、表演戏剧，道路上挤满了到真如寺拜佛进香或者经商的乡民，路边摆满了货摊，人群熙熙攘攘，场面十分热闹。新中国成立后，真如庙会在内容和形式上几经变化，直到今天，真如庙会以融购物、文化、娱乐于一体而远近闻名。1998年，真如镇成功举办“'98上海旅游节真如古镇文化庙会”，这是真如历史上规格最高、内容最丰富的一次盛会。重新修建的真如寺前，展示了真如人的民俗风情：舞龙、舞狮、剪纸、泥人、彩灯、舞蹈、戏曲、评书评弹、茶艺茶道、书法等各类文化艺术表演和展示前，人头攒动；金秋菊花展吸引了一大批花卉爱好者驻足观赏；传统小吃真如羊肉酥而不碎、肥而不腻；真如寺素斋

清淡沁心、安神补益，令人们流连忘返。

进入21世纪，真如古镇在其古朴的外表下，不断地增添现代化的因素，正焕发出前所未有的勃勃生机。2001年，真如地区被确定为上海市四个城市副中心之一。目前，真如城市副中心开发建设已全面启动。未来，真如城市副中心将成为发展产业服务中心、企业总部基地、现代物流服务中心和文化休闲公共活动中心。



真如新的街市——久良财富休闲广场



上海第一个工人新村 ——曹杨新村

曹杨新村是新中国成立后上海市兴建的第一个工人新村，为市区大型居民住宅区，自曹杨一村至曹杨九村共9个新村，因近曹杨路，遂命名为曹杨新村。该新村位于普陀区东南偏南部，东起曹杨路，西迄杨柳青路，北至南石路，南到中山北路、金沙江路，占地1.80平方公里。曹杨新村始建于1951年9月，至1977年9个新村基本建成，住宅建筑面积169.78万平方米。20世纪80—90年代，新村住宅陆续进行大面积改建，将初建时简陋的“二万户型”工房全部拆除，代之以兰花大楼、曹杨华亭、桐柏公寓等高层建筑和多处高级住宅小区。现有居民3.85万余户、8.92万余人。新村内10余条道路纵横交错，交通便捷畅通；各项公建配套设施齐全，有各类学校30余所，邮政、电信、书店、电影院、文化馆、图书馆、游泳池、医院等公共设施一应俱全；商业服务网点遍布村内大街小巷，曹杨商城为全市知名大型商业中心。曹杨新村街道在社区建设中，曾创造全国、全市28个第一，获得“中国街道之星”、“全国最佳街道”等荣誉，是市委、



曹杨一村俯瞰



环滨花溪路夜景



2003年，曹杨环滨营造“水下森林”获得成功

市政府命名的上海市“十面红旗”之一。

曹杨新村是全市第一个全面绿化的新村，绿化覆盖率34%，在全市名列前茅，曾获国家教科委科技进步二等奖及“优美新村”、“安静社区”等称号。曹杨新村有公共绿地700余处，四季花草茂盛，绿树成荫，环境优美。环绕新村的曹杨环村风景滨全长2 208米，水域面积2.67万平方米，似一条精美缎带，蜿蜒曲折，穿越曹杨公园、兰溪公园和枣阳苑3座园林、11座桥梁和7条道路，形成十分独特的流水串桥之势。环滨沿岸辟建绿地2.80万平方米，种植海棠、月季、蔷薇、桂花、香樟等10余种观赏植物；建有满园春色、青枫落羽、碧波观鱼、红桥垂钓、兰溪登舟、秋桂飘香、松柏长青、傲雪咏梅等8大景观。岸边有水榭、亭台、石桌、石凳和假山，水面种植荷花、睡莲、菱角等多种水生植物。2003年，普陀区河道管理所、中科院武汉水生环境工程公司利用高科技与水生植物，在环滨营造“水下森林”获得成功，水下植物群落结构稳定，使环滨水质得到进一步改善。村内10余条道路的路名均嵌入花名和水名，清溪秀色，情趣盎然。兰溪路是新村一条主干道，道路二次跨越环滨，路两侧426棵梧桐树，枝繁叶茂，俊秀挺拔，蔽荫遮日，蔚为壮观，为全市著名市容景观街和西区主要商业文化中心之一。沿环滨的花溪路周边绿化率在全市领先，有“花溪绿荫两里街”之称；入夜幽静，恋人们徜徉其间，被誉为西区的衡山路和“情人街”。

曹杨新村自1953年起至今，共接待来自五大洲120多个国家和地区的外宾15余万人次，其中有国家元首、政党领袖、总理、部长、议员、知名人士等重要外宾。“做一天上海人”是曹杨新村接待外宾极具特色的方式，1992年被国家旅游局列为全国旅游观光14条专线之一。来访外宾通过“做一天上海



上图：新村居民与外国友人交流
下图：新村老妈妈合唱团参加“曹杨之春”文化艺术节演出



人”，与新村居民“零距离”接触，亲身感受到上海的风土人情。曾有一批美国客人，在居民家中吃一顿午饭，吃了3个小时还难以收场，深感这餐家宴是在中国所有宴会中最难忘和最有意义的。1999年8月21日，500余名日本青年到曹杨社区“做一天上海人”，受到国内外各新闻媒体的广泛关注。前苏联最高苏维埃主席团主席葛

罗米柯的女儿、加拿大作家布朗夫人、美国耶鲁大学社会学教授戴维斯等，先后在居民家中用餐、住宿、采访、摄影、吃年夜饭，受到村民们热情款待。1999年7月24日，美国教育电视台在曹杨新村拍摄了专题片《中国之行》。自1993年起，曹杨新村多次获全国旅游系统先进集体称号。

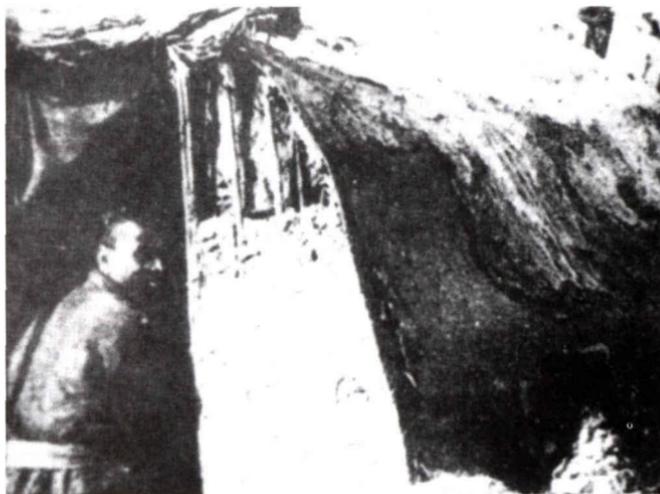
知名相声演员、加拿大友人大山曾在中央电视台一次春节晚会上说：“中国有个上海，上海有个曹杨新村，曹杨新村有个了不起的‘老妈妈合唱队’。”老妈妈合唱队成立于1964年，初建时队员约20余人，现已发展成为合唱、舞蹈、时装表演、钢琴演奏等综合性演出团队，队员100余人。如今，她们中年龄最大的已85岁，仍坚持演出。40余年来，合唱队不仅自创多首中文歌曲，还学会许多国家的原版歌曲，曾代表曹杨新村接待国外友人近10万人，歌声、名声一起远扬。1999年2月28日，老妈妈合唱队代表上海老年人在上海音乐厅与德国巴登巴市合唱团同台演出，受到中外观众热烈欢迎。2006年，曹杨新村街道获“全国文化先进社区”称号，创作节目女子长鼓舞“鼓韵霞光”获市老年舞蹈大赛金奖。每年5月，“曹杨之春文化艺

艺术节”是曹杨新村盛大的文化庆典，艺术节期间，“美在曹杨”文化艺术荟萃、京剧流派演唱、“共建之花”艺术集锦、少儿书画、家庭插花、棋牌比赛等多种文化艺术活动缤纷多彩。至2008年，“曹杨之春文化艺术节”连续举办了19届，已成为曹杨新村一项知名文化品牌。2002年建成的曹杨社区文化中心，是曹杨社区文化艺术殿堂，是上海市文明办命名的上海市标志性文化中心之一。2006年2月，中共中央政治局常委李长春亲临曹杨新村视察，并高度赞扬这里的群众文化活动。



上图：长鼓舞“鼓韵霞光”获2006年市老年舞蹈大赛金奖
下图：隆重接待参加特奥会2006年上海国际邀请赛美国特奥代表团

药水弄的变迁



20世纪20年代药水弄“滚地龙”一角

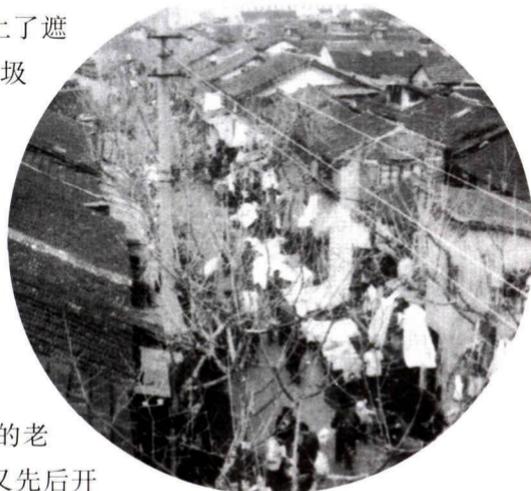
药水弄，一个古怪的名字。它是旧社会贫民窟苦难的真实写照，是今天长寿新村居民对历史的沉重回忆。从在药水弄中挣扎，到在幸福中长寿，这真是翻天覆地的变化！

药水弄的历史可追溯到19世纪中叶，这里地荒人稀，河滩纵横。东北角吴淞江边设有渡口，称小沙渡。至19世纪末叶境内居民渐多，小沙渡口岸边有人开设了石灰窑，这就是药水弄旧称“石灰窑”的来历。清光绪三十三年（1907年），英商美查公司将制造三酸（硝酸、盐酸、硫酸）的江苏药水厂迁至境内，日商在境南开设内外棉纺厂。当时因石灰窑早已停业，居民便以药水厂名改称此地为药水弄。20世纪二三十年代起，大批苏北等地到这里打工的农民以及本市逃难至此的闸北、虹口、杨浦难民，在这里搭棚建屋，使这里成为上海较大的棚户区之一。“吃水不清，点灯不明，走路不平，出门不太平”是当时药水弄的写照。烟囱林立的天空，乌烟蔽日；蓬门荜户的洼地，蚊蝇成群。草棚用毛竹做柱，竹笆涂泥为墙，稻草盖顶。能住上草棚的居民还算幸运的，更有不少居民住的是“滚地龙”——用几根毛竹片撑着几张破芦席，在泥巴地上搭起的半腰高的半圆形的小窝棚。炎夏，

闷热的棚屋里，像火炉蒸闷；隆冬，刺骨的寒风往破棚缝隙里钻。更有众多流氓恶霸趁火打劫，向居民摊派钱财建火神庙，还有什么“年节钱”、“月规钱”、壮丁费、保甲捐、“上梁费”、“门牌钱”……打人还要“手工钱”，调戏妇女还要“鞋子钱”。“宁坐三年牢，不住石灰窑”的民谣在居民中长期流传。新中国成立前，在此居住着3 000多户人家，近1.5万人，但只有53.7%的居民有相对固定的工作，一部分在纺织厂、化工厂、制药厂干苦工，其余大部分都是拉黄包车、拖榻车、搬运、做小生意。为了生存，药水弄的劳动人民奋起反抗，1925年居住在此地的许多内外棉工厂的纺织工人参加五卅运动。1927年上海工人第三次武装起义期间，这里的工人们组织起来，积极投入斗争，并取得胜利。

1949年5月27日，上海解放了！解放后的首届上海市人民政府十分关心劳动人民的居住问题，市长陈毅亲自到药水弄视察。尽管当时财政困难，还是设法筹资，以国家支援和单位资助的办法，在药水弄地区铺设3 000多米下水道，解决下雨积水的问题；铺设道路29条共10公里，解决行路难的问题；铺设自来水管1 343米，建设给水站28个，解决饮水难问题；架装电线，使住户用上了明亮的电灯，煤油灯、菜油灯成为历史；道路旁装置了路灯，栽上了遮荫树；建起公厕、小便池、垃圾箱，环境卫生状况得到改善；弄内多次翻修、改建棚户简屋，让居民有了安身之所。

药水弄地区先后兴建、扩建西康路第一小学、回民小学，使适龄小孩都能上学，还对成人进行扫盲教育，到1959年2 000余名45岁以内的老百姓能看书读报。1963年，又先后开



20世纪80年代药水弄民宅



坐落在原药水弄地区的长寿新村

办了常德、西康、宜昌等3所中学及纺织、化工两所技术学校。药水弄内先后建立了4个卫生保健站，附近先后开设了街道医院、纺织医院、区妇幼保健院、利群医院、区中医院、区眼牙病防治所、区结核病防治所等7家医疗机构。昔日贫困的药水弄，如今旧貌换新颜，居民的居住条件有了很大改善。但是随着人口的增长，住宅条件差的矛盾日益突出，广大老百姓要求彻底改变药水弄面貌的呼声不断。

20世纪80年代，市、区二级政府顺从民众的心愿，把药水弄列入全市旧城改造重点基地之一。改建地块10.6公顷，境内有6个居委会、3600户居民、75个企事业单位需动迁，3个月内动迁1000多户居民，创下当时全市动迁之最；首期工程半年多就建成，又创下了建设之最。首批药水弄居民欢天喜地搬进新居，住上了高楼大厦，药水弄面貌终于彻底改变了。1995年11月，经上海市地名委员会批准，药水弄地区正式命名为长寿新村，一座占地29公顷现代化的长寿新城坐落在原药水弄地区，成为绿化和配套设施齐全、住房条件较好、环境优美的住宅区。

经过十年改建，楼宇交错、设施齐全、交通便利、绿树成荫的长寿新村取代了昔日的药水弄，“下只角”变成了市文明小区，今日整个小区处在祥和、文明的气氛中，好似一个温馨的大家庭。居住在长寿新村的居民纷纷说：“感谢政府感谢党，感谢改造药水弄的建设者，我们终于熬出了头，过上了舒适的生活。”

荣获联合国生态环境住宅 金奖的上海万里城



上海万里城是20世纪末新建的跨世纪大型示范居住区之一。该居住区东起交暨路，西迄真南路，南沿交通路，北至富水路，占地面积216公顷，总建筑面积257万平方米，规划居住人口6万人，绿化面积105万平方米，绿化率47%，人均占有绿化面积17平方米。

上海中环集团承担上海万里城开发建设任务。1997年6月动工，至2008，已竣工各类建筑248万平方米。建设者们以人为本、情系百姓，坚持高起点规划、高水平设计、高质量施工、高标准管理，先后建成了万里真金苑、巴黎之春、中环家园、中环锦园、万里欣苑、万里雅筑、达安春之声花园、中环花苑、愉景华庭、凯旋华庭、中环·凯旋宫、中浩云花园等小区，风格各异，色彩斑斓，汇成了气势恢宏的上海万里城。

巴黎之春位于百米宽主绿化带西侧，由12幢高层和2个半园式组团组成，建筑面积约20万平方米。环境设计突出生态城市森林主题，在提高绿化率的同时，从居住者健康出发，引进数百棵银杏、杜仲、女贞等保健树种。地面布置与地下车库金字塔型玻璃采光棚交相辉映，现代建筑与古典园林、传统文化和谐统一，景观、生态、保健、文化融为一体。



住宅绿树交相辉映



上海万里城中环家园园景一隅



上海万里城中央绿化带凉亭喷泉广场

中环家园位于城东北部，建筑面积约20万平方米。整个小区无架空线，无空中电缆，无黑色污染。小区周围河道里流水潺潺，岸上绿树成荫，河流与绿地形影相依，亲水住宅，名不虚传。沿河道岸边按树木花卉种类分为秋实区、海棠区、合欢区、木兰区、垂柳区、翠竹区、芳香植物区，自然野味，妙趣横生；野营烧烤区、水岸漫步、儿童娱乐区、观景长廊、亲水平台广场、瀑布平台等人文主题景观，充满诗情画意。

中环花苑位于城东侧，紧邻岚皋路，靠近在建的轨道交通七号线新村路站。建筑面积约14.3万平方米，由13幢板式高层组成，绿化率43%，集中绿化面积近万平方米。外墙采用环保保温材料，安装中空玻璃。整个小区符合智能化和高标准管理要求，房型设计体现人性化，采光性和通风性强，适应现代上海人的居住习惯和要求。

上海万里城中央绿化带位于真金路、真华路之间，以新村路、富平路自然分割为中段、南段和北段，组成了一条东西宽100米、南北长1000米，颇具特色的绿色长廊。尤其是3万平方米南段绿化带，精彩纷呈，天人合一，中国传统文化和外来文化完美结合，同休闲和保健功能融为一体。“太极”花圃以两种不同种类及色彩的灌木构成太极图案。银杏树布满广场四周。黄、青、赤、白、黑五色树种组成的“五行”保健植物区与“九九归一”81株银杏组成的树阵广场，紧密相连。中央9层台阶构筑的回音井，高约2米，形成了树阵广场的中央景观，集知识、科学、娱乐、保健于一体。“水中树阵”设有9个树池，种植耐水植物落羽杉。在水树阵南侧，形象逼真的石雕群龟，或在陆上，或在水中，栩栩如生，趣味盎然。

上海万里城以新村路为主干道，相连新辟建的真华路、真金路、富平路、富水路、水泉路，形成网络状道路。2004年9月28日，总投资约1.6亿元的穿越沪宁、沪杭铁路的真华路立交建



“水中树阵”

成通车，使东西近2.7公里范围内无南北向穿越铁路通道成为历史，上海万里城交通线路更加合理。在建的轨道交通七号线和规划新建的轨道交通十一号线建成后，

居民出行将更加便捷。

上海万里城设有晋元高级中学、民办进华中学、晋元附属小学、童的梦幼儿园等配套齐全的教育设施，为居民创造了良好的教育环境。在上海万里城中央绿化带南端，静卧着一块花岗岩巨石，上面镌刻着金色的铭文，即为暨南大学旧址纪念碑，它标志着万里地区深厚的文化底蕴。在纪念碑上，金光闪闪的暨南校训“忠信笃敬”四个大字，内容涵盖人的言行举止和做人准则。暨南大学的前身暨南学堂创立于清光绪三十二年（1906年），1923年由南京迁至上海真如（校址在现上海万里城内），1927年更名为暨南大学。“八一三”淞沪抗战后，校舍毁于侵华日军炮火。1958年，经国务院批准，暨南大学在广州复校。



气势恢宏的上海万里城

上海进华中学

上海万里城商业设施日趋完善，家乐福万里店、万里美食休闲广场、万里菜市场、万里电信局、邮局、银行等生活配套设施，构建了万里城的生活商业圈。2004年开张的家乐福

万里店，总面积近5万平方米，配备5万多种商品，是家乐福在亚洲面积最大的一家门店。地处富平路99号的中环万里会所（洋洋显达俱乐部），是上海中心城区最大的度假休闲场所之一，营业面积5万平方米，设有活水养生、时尚健身、商务美食、休闲度假等88项娱乐项目，适合不同年龄和层次的人们娱乐休闲需求。

十年耕耘，硕果累累。上海万里城先后荣获联合国生态环境住宅金奖和人居贡献奖、全国跨世纪住宅小区方案优秀奖、全国“新户型时代”特别金奖、上海市优秀住宅金奖等各类大奖46项，万里品牌的知名度和市场影响力日益突出，成为最适宜人类居住的大型现代居住区。





苏州河畔的璀璨明珠

——中远两湾城



中远两湾城亲水平台

中远两湾城东起恒丰路桥、与铁路上海站相邻，西至江宁路桥，南沿苏州河，北迄内环线高架、轨道交通三号线和四号线，占地面积49.5万平方米，总建筑面积160万平方米，其中住宅面积134万平方米，共有33幢高楼，最高34层，绿化覆盖率46.1%，整个工程建成后，成为上海内环线内规模最大的生态居住园区。

很难想象昔日这里曾是上海内环线内最大、最集中的棚户



区——“两湾一宅”（潘家湾、潭子湾、王家宅）。棚户区内有147家企事业单位，近万户居民，他们大多是新中国成立前来到上海的贫苦民众，人均住房面积仅2平方米左右，95%以上的居民居住环境差，使用马桶和煤球炉，乱搭乱建棚户简屋，道路狭窄弯弯曲曲，居民深受脏乱差环境之苦。多少年来，“两湾一宅”居民盼望搬进新居。



1998年12月21日，中共中央政治局委员、中共上海市委书记黄菊和市四套班子领导出席“两湾一宅”旧区改造开工仪式

江泽民、朱镕基在上海工作期间，曾多次提出要改造“两湾一宅”，他们到中央工作后，仍然惦记着“两湾一宅”的改造。1998年7月23日，上海市市长徐匡迪率市政府有关部门领导视察“两湾一宅”，并在现场办公会议上明确“两湾一宅”改造开发是市、区两级政府为民服务的政治任务。普陀区委、区政府把“两湾一宅”改造列为1998年全区工作的重中之重，组建了由区长挂帅，有21个部、委、办、局、公司为成员单位的改造指挥部。1998年12月21日，被称为旧区改造“淮海战役”的“两湾一宅”改造项目启动，中共中央政治



“两湾一宅”棚户区

局委员、中共上海市委书记黄菊带领市委、市人大、市政府、市政协四套班子领导出席了奠基仪式。“两湾一宅”旧区改造共动迁居民9 200户、企事业单位147家。

上海中远两湾置业发展有限公司承担改造“两湾一宅”、开发建设中远两湾城的重任，确定了“三大、三化、四高”（大规模、大投资、大环境设计；生态化、人性化、智能化；高起点的规划、高水平的设计、高质量的施工、高标准的管理）的开发思路，作为整个项目的规划建设理念和动作模式。

中远两湾城开发分五期实施，2005年底，第四期工程竣工。一期工程27万平方米，二期工程38万平方米，三期工程35万平方米，四期工程55万平方米。第五期工程即将实施，占地面积19.38万平方米，主要筹建商业、办公用房和住宅配套设施，拟建医院、邮局、银行、菜场和部分住宅等。



中央花园

中远两湾城住宅主要由大板式高层住宅、板式高层住宅、点式高层住宅及台阶式住宅四种类型组成，共分为9个组群，采用大组群方式，以适应提高纯住宅用地的容积率来换取较大的公共开放空间和绿化空间。总体上形成南低北高，建筑向苏州河方向层层跌落的空间格局，苏州河沿岸建筑呈放射状布置以增加亲水性；同时采用建筑底部架空的方法以保证视觉环境的通透感和连贯性，并形成3个主题公园（中央公园、中心绿地广场、西块放射状绿地）和3条绿化带（苏州河滨河绿化带、中潭路绿化带、



苏州河景观海岸线

轨道交通三号线绿化带)的绿地布局系统。

中远两湾城的苏州河景观岸线长1.85公里,沿岸线建有观浪广场、海港式生活休闲区(有会所、健身房、老年活动场所、少儿游乐园、阳光游泳池和灯光网球场等)、河中绿岛、游艇码头等景区。沿着蜿蜒起伏、绿荫环抱的漫步休闲区,一座恰似风帆的白色膜顶结构,亭亭玉立在游艇码头边。跌落式喷泉瀑布,随着音乐的演绎,忽喷薄绚丽缤纷的水柱,又盛开含情脉脉的水花,勾勒出一幅生机勃勃、水和绿色自然和谐的新景观。在中远两湾





岸喷

城对岸，有近9万平方米的梦清园，借园生景，把中远两湾城衬托得更加靓丽。

目前，中远两湾城居住着1.2万余户、近4万居民，他们来自全国各地包括香港和台湾，还有外国居民。2002年9月开办的中远实验学校，是由中远两湾置业发展有限公司斥资1.7亿元，在中远两湾城内建造的一所现代化、国际化、优质化的九年一贯制民办学校，有招收外籍学生的资质。2005年9月20日，上海市首家居住区党委——中远两湾城居住区党委成立，标志着中远两湾城作为特大型居住区新的管理模式开始启动。2006年10月30日，革命烈士顾正红塑像迁至中远实验学校。中远两湾城被列为普陀区爱国主义教育基地之一。

中远两湾城工程是上海内环线内最大的旧区改造项目，先后荣获上海市建设工程“白玉兰”奖、上海市优秀住宅金奖、首届全国新世纪人居经典住宅小区方案竞赛规划环境特别奖等荣誉。当人们走进中远两湾城时，看到高楼鳞次栉比、错落有致、气势恢宏，绿茵连绵、绚丽多姿、意韵幽邃，又有苏州河景观岸线辉映、水天一色、扑朔迷离、无限生机，情不自禁地赞叹：真不愧为苏州河畔的一颗璀璨明珠啊！

生态园林型住宅小区

——甘泉苑



甘泉苑位于平利路41弄内，北至沪太路，西邻灵石路，东抵志丹路，是一个全市闻名的生态园林型住宅小区。

甘泉苑，1987年3月动工兴建，1995年2月竣工，用地面积11.25公顷，建筑面积17.6万平方米，绿地面积5.05万平方米，绿化率44.98%，小区内现有居民2 852户，近8 000人，设平利、灵石两个居民委员会。这是“七五”期间上海市在中心城区重点建设开发的24个住宅新村之一。

这里的建筑新颖，环境优美，居民犹如生活在绿树和鲜花之中。小区内有造型别致令人陶醉的袖珍“泉园”，园内有一眼人工造就的流缓水清的清泉，被著名古建筑学家、同济大学教授陈从周先生命名为“海上第一泉”。按照植物齐全、生态和谐的原理，在小区内种植了51个科、80多个品种、3万多株的花草树木。有枝繁叶茂的乔木和灌木，有五彩缤纷的花草和婀娜多姿的紫藤，既有四季常青的草坪绿地，又有高低错落葱葱郁郁的山坡林。杜鹃花、翠竹环绕一泓碧泉，跃溪、过潭，潺潺流入600平方米的池塘，还有鹅卵石小径、竹亭等，形成一个方便居民游憩的绿色世界。这里四季长青，月月有花，季季花香，使甘泉苑成为普陀众多居民住宅区中的一朵奇葩。1994年，甘泉苑被上海市评为先进住宅管理小区；1995年，甘泉苑荣获上海市十大新景观最

甘泉苑北块



上图：泉园风景

下图：坐落在甘泉苑小区内的甘泉社区
文化活动中心



佳居住环境奖。

甘泉苑设施齐全，生活方便。苑内有中学、小学、托儿所等配套教育设施，有现代侨汇房、社区文化中心。新颖的图书馆，拥有上万册图书，订有几十种报刊、杂志，为居民提供丰富的精神食粮。图书馆还开展家庭读书活动以及“图书漂流”活动。社区文化活动中心内有古玩收藏馆、丝袜花编织品工艺馆等，人们可以在这里展示才艺，陶冶情操。老年居民可以在老年活动室打牌、下棋、聊天，尽情地娱乐。还有健身苑供男女老少进行健身锻炼。新建和改建的社区学校宽敞明亮，居民们在这里学文化、学知识、学技能，社区

学校还经常为下岗失业人员进行各种技能培训，使他们重新走上工作岗位。

甘泉苑居民讲文明，懂礼貌，爱卫生，邻里团结，尊老爱幼，事通人和。街道和居委会的干部通过串百家门、知百家情，充分了解居民群众的需求，积极引导、组织居民参与社区的精神文明创建活动，开展在家当个好成员、在单位当个好职工、在社会当个好公民的创“三好”活动。通过多年的辛勤工作，甘泉苑小区文明楼组、文明户、五好家庭达90%以上，1992年被评为普陀区文明住宅小区，1994年第一批成为上海市文明小区，1995年3月，被中央文明委命名为全国文明小区，成为当时上海第一个全国文明小区，到2007年甘泉苑已连续14年被评为市文明小区。

甘泉苑堪称上海市西北部的一颗晶莹的“绿宝石”，受到国

家有关部门和市委、市政府领导的关心和重视。1995年3月，国家城乡建设部部长侯捷视察了甘泉苑住宅小区并挥笔题词：“建好住宅、造福人民。”1996年9月上海市委书记黄菊、副市长谢丽娟，1998年4月上海市委副书记龚学平、市委宣传部长金炳华、市文明办主任许德明，2000年9月全国总工会党组书记张丁华等先后视察了甘泉苑文明小区。

甘泉苑小区树绿草绿生态美，天地人和环境好，市民和外国友人纷至沓来，这里已成为“百万市民看上海”和外国友人参观访问的上海市十大新景观之一。



外国友人参观、观看社区内古玩收藏



甘泉苑半地下室自行车库一隅



毛主席写过按语的村庄

——李子园

李子园村位于上海市区西北部桃浦镇的东大门。很早以前，这里盛产桃和李，尤以“粉紫”、“黄姑”等品种的李子闻名，故名李子园。

新中国成立前，李子园村又名“赤脚李子园”，是一个远近闻名的贫穷村。1952年冬，李子园18户贫苦农民在徐士生等带领下，成立李子园农业生产合作社。他们勤俭办社，逐渐使农民的生活得到改善。当时的真如区委根据李子园农业生产合作社的事迹写了关于《节约生产费用的经验》一文，被中央办公厅汇编入《中国农村的社会主义高潮》一书，毛泽东主席阅文后，亲笔题上按语：“这一篇也很好。任何社会主义的经济事业，必须注意尽可能充分利用人力和设备，尽可能改善劳动组织、改善经营管理和提高劳动生产力，实行劳动竞赛和经济核算，借以逐年降低成本，增加个人收入和增加积累。”按语为集体经济的发展指明了方向。李子园人在毛主席按语精神鼓舞下，特别是在改革开放中，抓住机遇，加快发展，大力增加村民家庭收入，积累集体经济，使全村经济不断发展，村民走上了富裕之路。1994年10月24日，村委会在村前敬立纪念碑，铭刻按语，以此荣耀激励村民代代不忘，奋发图强，与时俱



李子园花园

进，走上城市化、现代化的金光大道。

50多年来，李子园村人牢记毛泽东主席的教诲，勤俭节约，艰苦创业，创下了不平凡的业绩。20世纪70年代，李子园村委会的办公室是一间小屋，中间一张大桌子，大家围着办公；80年代借用一家小厂房，每个干部有了一张办公桌；90年代盖起了一座办公楼；随着经济的飞速发展，李子园村成了全市乃至全国的富裕村，然而，村委会的办公楼依然如旧。当年参加创业的老共产党员孟红珍常教育孩子们：“人不怕穷，只要勤俭节约，勤恳劳动，靠两只手就能干出好日子。”1995年10月20日，在纪念毛泽东主席按语40周年火炬传递活动时，孟红珍高举第一支火炬，点燃了各村的火炬，象征按语精神发扬光大。

经过50多年的艰苦奋斗、勤俭治村，特别是30多年的改革开放、现代化建设，今天的李子园村，宛如一颗明珠，放射着耀眼的光芒。家家喝上了清清的自来水，户户接通了管道天然气；吃的是佳肴，住的是小楼，玩的是健康，穿的是时髦；全村老人享受养老金，村民100%参加了合作医疗。

1992—1994年，李子园自筹资金改造农民住宅，建成李园一村、李园二村、李子园花苑、万盛花苑、三千里花园5个别墅小区，占地面积237亩，745户农民住进了新居，人均住房面积45平方米。中西合璧的农民别墅，室外有郁郁葱葱的花草树木、假山水池；室内是精美的装潢，摆设着现代化的组合家具和高档电器。

这里有花园般的工业园区、高标准的厂房、风格迥异的办公楼，还有为职工开设的电视室、图书室、活动室……在这里正式投产的工厂有40家，物流企业有9家，除本村300名职工外，还有外来工1000多人，都拥有着社会主义工人的权益。

李子园人抓住机遇大力开展招商引资。1991年，与中国大恒公司、英国斯米克公司合资兴建了桃浦镇第一家合资企业——上海嘉光·斯美克光学有限公司。李子园村外商多了，每次招待都在村里，从来不去高级宾馆。一次，一位美国投资商在李子园

洽谈合作项目，村干部提出把空着的仓库做厂房。外商在村办酒楼用工作餐时，称赞李子园人热情而实在。空闲的仓库、简单的用餐，感动了外商，当即拍板把项目定在李子园。2003年10月世界500强之一的美国APW（电子通信设备）公司落户桃浦，总投资2900万元。李子园在外资项目引进中讲信誉、重服务、创环境，对制定的各项奖励政策一一兑现，对外商的困难及时解决，赢得外商的信任。一些投资者不但自己乐意在李子园投资发展，而且还充当“滚雪球”的角色，先后引进了上海祥好塑胶五金有限公司、上海东方之宝化学品有限公司、上海联合仪器配套有限公司、上海吉普生有限公司。上海祥好塑胶五金有限公司董事长陈先生说：“我落户李子园村后，事业发展很快，环境又安宁。现在我和总经理许先生都把全家搬来大陆居住了。”



上图：华新汽车

下图：美国APW公司



龚学平、王力平同志考察李子园

李子园村城市化了，村民全部“农转非”，全部进入城镇社会保障体系。村民的年终分配制变成了工资

制。他们创办了由农民自己经营的李园酒楼、李园农贸市场、李园汽配商店、李园电器市场等上规模上档次的企业，每个村民都成为李子园村的股东，每年按10%的比例分得红利。2006年，全村各业总收入1.5亿元，总产值1.1亿元，利润4500万元，成为桃浦镇村级经济的排头兵。李子园农业也走上了园艺化的道路，园艺场生产的花卉远销日本、中国香港地区和外省市。集体资产从原来的560万元，增加到2亿元；人均年收入1.2万元。

李子园人富了，但他们依旧牢记毛泽东主席的按语精神，艰苦奋斗，每年集体积累几百万元资金。村委会班子成员上班骑自行车，带领群众奋斗在第一线。李子园村人把按语当作座右铭，把荣誉当作动力。村里建立了“按语之光”陈列室，对党员、干部、青少年、群众进行集体主义、社会主义、爱国主义教育，使艰苦奋斗、勤俭节约精神永放光芒。

丰硕的成果引来了可颂的荣誉。1994年李子园村被评为全国绿化“千佳村”，1995年被评为全国模范村民委员会，获得上海市级荣誉十多项，1998年至2006年连续7次被评为上海市文明村，成为青少年看社会主义新农村基地、上海市“百万市民看上海”重要景点之一。不少参观者看后都由衷感叹：李子园是社会主义新农村的缩影。



李子园村民住宅



沪西繁华商住街

——长寿路

长寿路位于普陀区东南部，东起苏州河长寿路桥，经昌化路、江宁路、陕西北路、西康路、常德路、胶州路、叶家宅路、安远路、武宁路（武宁南路），西至万航渡路，全长2.8公里，路宽42~60米，设有6个机动车道、2个非机动车道，是上海市中心城区东西向主要交通干道之一，上海市“三横三纵”交通网络中的北横。长寿路东邻不夜城商圈，西连曹家渡商圈，南部靠近南京西路商圈，北面延伸就是苏州河，是上海西区一条集购物、餐饮、服务、金融和住宅楼群于一体的现代化大型商住街，也是沪西地区最繁华的商住街。

20世纪20年代，随着沪西地区现代工业的发展，产业工人数量激增，相应聚居人口众多，带来商肆日盛，长寿路、西康路一带逐渐形成沪西的商业中心。1926年，路口建起一座钟塔，人称“大自鸣钟”，相当一段时期，“大自鸣钟”成了长寿路繁华商业的代名词。上海解放后，随着经济发展和商业网点调整，长寿路汇聚了许多大店名店，有市百四店、同大昌文具店、聚兴园菜馆、恒大绸布店、天真照相馆、悦来芳食品店、宝凤百货店、嘉羚时装店、魁元斋清真食品店、金刚美发厅、民康中药店等100多家，行业齐全，物品完备。长寿路因此被誉为“沪西南京路”，成为普陀区的商业中心。

改革开放以来，长寿路沿线地块进行了大规模的改建。



大自鸣钟

一幢幢新型别致的高楼大厦取代了一片片陈旧破烂的棚户简屋。从长寿路桥上一眼望去，只见鳞次栉比的楼群沿着长寿路两边蜿蜒向西，犹如一幅壮美的现代都市画卷，各类商业设施日趋配套完备。

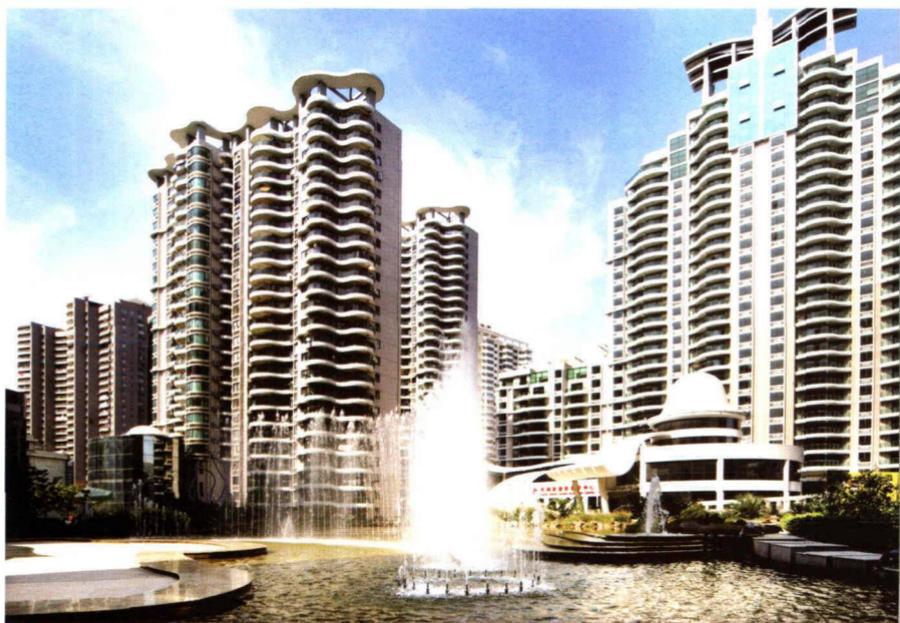


亚新生活广场

现在的长寿路，各类餐饮、娱乐、购物、休闲设施一应俱全。新南华、红子鸡、顺风、知味馆、舒友、彩虹坊等沪上知名餐馆云集川汇，形成了具有特色的餐饮文化。风味各异的不同菜系吸引着人们宾至如归，流连忘返。分别位于长寿路中段和西头的古井假日酒店和华盈元博大酒店，为远来的客人配备了星级酒店高档服务的各项设施。东方罗马、金色大帝、帝豪娱乐、上海歌城、麦迪森、力美健、星之健身等备有沐浴、娱乐、健身设施的休闲娱乐业，为工作之余的人们提供了放松心情的好场所，更使夜幕下的长寿路流光溢彩，分外妖娆。在长寿路购物是应有尽有：长寿路401号的亚新生活广场，由上海昆仑商城与新加坡台联商业投资股份有限公司合作经营，3.5万平方米的营业面积以现代化的格局布设融合了中西文化风格，全场经营内容涵盖了百货、餐饮、娱乐、服务等众多功能。位于长寿路武宁路的家乐福超市，为中法合资的超大型购物中心，提供20多个大类几万种国产和进口商品，满足不同层次顾客的需求。在长寿路西段还设有大型百货商场——友谊商店和芳汇广场。著名的国美、永乐家电在长寿路开设多家门店，国美旗舰店也已落户长寿路。长寿路上有各类商业银行和中外金融机构几十家，形成相互并存、共同发展的金融体系。中国通信业巨头移动公司旗舰店和中卫国脉大厦也双双屹立在长寿路上。一条现代综合服



长寿路街景



音乐广场

务带正在快速形成。

长寿路不光商业繁华，还是环境优美的绿色好家园。随着长寿路拓宽改建工程完工，昔日拥堵、狭窄、破旧的马路，被改建成漂亮的上海市东西向通衢大道。路中央建有4—6米不等的绿化隔离带，并建有9个港湾式公交停车点。长寿路总体绿化面积达到10万平方米，中段有4万平方米公共绿地——长寿公园，并有宏伟景观音乐喷泉，是区域内主要的休闲场所。长寿路沿途不仅有大规模的公共绿地，还有苏州河治理后的历史遗迹和人文景观。在全长2 756米的长寿路矗立起10余座造型别致、风格迥异、具有现代气息的雕塑作品，烘托了长寿路的文化品位，也使其成为人文景观一条街。

近年来，普陀区推出“住在普陀”的生活概念，各大型居住生活区相继推出。区政府对把长寿路建设成为“市中心商住一条街”的功能定位，加上地处普陀、静安和闸北三区交界的城市商务走廊优势，使得长寿路沿线的中高档商品房如雨后春笋般迅速



光明城市公寓

崛起。如果把弯弯的苏州河比作一张弓，长寿路就是弓上的弦，两者相交形成一轮新月，簇拥着这一大片近水楼台。数百个名楼佳苑坐落在这块黄金宝地：有傍桥近河的秋水云庐、经典设计的音乐广场，有安昌寿宁的玉佛城、向阳门第的光明城市公寓，有水岸住宅的上海知音苑、回归自然的阳光新苑，有名实相符的西部俊园、别具一格的上青佳园，有绿茵环绕的绿洲城市花园、生态示范的达安花园，有千路公寓、河滨围城、苏堤春晓名苑、大众河滨公寓等等。此外，长寿路上还有悦达大厦、世纪商务楼、恒达广场、昆仑商务楼、中环大厦、湖南大厦、丽晶大厦、沙田大厦、半岛休闲广场、财富时代大厦等众多商务楼盘。优美怡人的环境、精致舒适的布局，使长寿路成为人们居家置业的首选。

梅川路欧亚休闲商业街



人在上海，逛街购物是老百姓平常生活中不可缺少的一部分。梅川路欧亚休闲街，你逛过吗？梅川路，东起兰溪路、西迄祁连山路。其中真光路、万镇路一段为梅川路欧亚休闲街，著名书画家程十发题写的“梅川路欧亚休闲商业街”路碑在此竖立。梅川路欧亚休闲街地处真北商圈，是长征新城中心。休闲街东西长600米，营业面积5万平方米，经营项目有主题餐厅、娱乐沙龙、健身美容、百货服饰、社区服务。入驻企业有白玉兰聚香阁酒家、韩林烧烤、丽都夜总会、避风塘茶楼、上岛咖啡、麦当劳、爱码花艺等，集聚欧亚知名品牌专业店、专卖店100余家。

2004年，由普陀区、长征镇两级政府及宏泉集团共同投资4 000余万元对梅川路进行升级改造，优化调整道路景观、绿化布局，布置灯光，同年9月27日完工。升级改造后，休闲街中心带和道路两侧栽种5排长青和落叶行道树，其中有100多棵高大的加拿利海枣和银海枣，营造轻松的热带风情。拓宽至30米的路面铺设花岗岩道板，除3.5米宽的车道供自行车与小轿车通行外，其余全由七彩花坛和200余棵榉树、女贞树点缀人行空间。中段辟有



梅川路欧亚休闲商业街



梅川路休闲街商业中心地带

7 000余平方米的中心广场，布置了大型雕塑和绿地景观。广场中心是标志性建筑物雕塑“祥和的祝愿”。该雕塑用5米不锈钢管组成一个光芒圆柱，高18米，从地面呈扇形微张开，射向天空，意为初升的太阳光芒四射；圆柱上缠绕着徽带，徽带上有大小不同、形态各异的象的浮雕图案。徽带由红到蓝到绿向上攀援，象征吉祥如意、延伸无限。在浮雕周边布置着巨大的象棋棋盘。“百姓戏台月月演”、纳凉晚会、时装表演、舞蹈专场等一台台文艺活动不定期在梅川路休闲街中心广场举行，丰富了周边居民的生活内涵。

目前梅川路休闲街上已聚集了50余家世界各地风味的休闲餐厅，呈现出以人为本的商业、休闲氛围，是上海西部亮丽的商业新地标、市民休闲的好去处。梅川路休闲街与沿梅川路的麦德龙、红星美凯龙家具装饰城、苏宁电器、百安居、百联中环购物广场等互为衬托，共同构筑起普陀区西北部以餐饮、购物、娱乐为主体的多功能、复合型的新兴商业中心。以梅川路为中心，新建了十几个大中型住宅小区，旺盛的人气使得以休闲餐饮为特色的梅川路生意十分红火。白天，街道上车水马龙，广场上熙熙攘攘，店铺里川流不息。每当夜晚，华灯初上，霓虹灯下的梅川路休闲街，酒家、饭店、食府，竞相露出灿烂的微笑，张开热情的双臂，迎接来自四面八方的宾客。

梅川路上花车巡游是2005年、2006年“上海旅游节”一大亮点，一辆辆缤纷绚丽的花车，使梅川路华灯掩映，流光溢彩，处处洋溢着欢乐的节日气氛。2007年，梅川路进行二期改造。3月12日，在梅川路休闲街沿街种下梅花树，拉开了以梅花为主题花卉的绿化综合改造序幕。9月23日，上海市旅游节花车巡游活动在梅川路举行的同时，伴以“梅开二度，璀璨金秋”为主题的欢乐周活动，亦在梅川路休闲街举行。

2005年11月3日，梅川路休闲街以她青春焕发、朝气蓬勃的英姿，摩肩接踵、繁荣昌盛的形象，清洁卫生、亮丽优美的环境，被评为上海市十大休闲街之一，名列第六。梅川路休闲街和盛开的梅花一样，在改革开放的春天里，她在丛中笑！



梅川路休闲街上的象雕

METRO

第一家在中国建立连锁商场的 麦德龙集团



麦德龙普陀商场

“龙腾中国，德润华夏”，是世界100强企业之一的德国贸易公司麦德龙集团在中国的经营理念。1995年，经中国政府批准，德国麦德龙集团与上海锦江国际（集团）有限公司共同合作投资建立锦江麦德龙现购自运有限公司，落户上海市普陀区，设立麦德龙中国区总部，并在中国主要城市建立连锁商场。麦德龙是一家大型仓储式、会员制、连锁经营的百货零售配销中心，对顾客实行不收费的会员制，并建立顾客信息管理系统，其客户群主要分为三类：餐饮类客户(HORECA)、政府企事业单位(CBU)、小型贸易商(Trader)。

1996年10月31日，麦德龙在上海普陀区开设的中国首家现购自运制商场——上海锦江麦德龙现购自运有限公司普陀商场开业，总投资5 500万美元。商场占地面积1.11万平方米，营业面积8 796平方米，销售商品2.7万余种，现已拥有12.6万余家专业客户。麦德龙普陀商场开业仅两个月，商场的销售额为1.20亿元，使麦德龙在中国走出了成功的第一步。

麦德龙初到普陀区真北路、梅川路时，那里还是杂草丛生的不毛之地。现在，从北到南，不同标识的大卖场、建材市场、百货商场等已布满真北路、梅川路沿线，其中紧挨着麦德龙的有红



麦德龙普陀商场鱼类冷藏区



麦德龙普陀商场蔬菜区

星美凯龙家具装饰城、苏宁电器、百安居、百联中环购物广场和梅川路欧亚休闲商业街。以真北路为纵轴，金沙江路、梅川路为横轴，一个以餐饮、购物、娱乐为主体的多功能、复合型的新兴商业圈正在形成。而麦德龙既是这一项目的领跑者，也是其受益者之一。

2003年2月26日，麦德龙上海生鲜配送中心正式开业，投入运行。同年11月17日，麦德龙在上海举行中国供应商大会，邀请2000余家供应商参加。2004年初，位于真北路1425号的麦德龙中国区总部新的办公大楼竣工。麦德龙中国区总部主要从事采购和物流配送、财务、税务工作以及人事培训工作。同年11月1日，麦德龙在上海普陀区开办中国培训学院，是其全球培训学院四大校区之一。麦德龙中国培训学院由麦德龙中国区总部管理人员担任培训师，为麦德龙中国总部培养管理人才，并与商业同行进行交流。2005年10月，聘请中国10位国家级“烹饪大师”任培训学院特别顾问，以加强与宾馆餐饮业顾客的沟通和合作。麦德龙中国培训学院专业培训厨房坐落在麦德龙中国总部大楼一层，面积150平方米。培训厨房一是为餐饮类专业客户提供了更高层面的培训咨询服务；二是便于员工学习产品知识，测试原料

麦德龙中国区总部





麦德龙培训厨房对员工开展培训

选择。培训厨房已成为麦德龙连接供应商、顾客和员工的桥梁。至2006年底，麦德龙已在中国的29个城市开设34家商场，拥有300余万专业客户，2006年年销售额93.67亿元，比2005年增长24.10%。

麦德龙的现购自运（Cash & Carry）是自助式批发业态，为专业顾客提供服务。现购自运业态的产品和服务范围针对专业和商业客户，为专业客户提供一站式购齐的购物环境，客户自己选择商品，支付现钞并自行将货物运走，充分展现了现购自运的形式。其独特的客户定位是：中小型零售商、酒店、餐饮业、工厂、企事业单位、政府和团体等。对于一些特殊顾客群，通过发送各种专刊邮报，集中满足他们的特殊商业要求。麦德龙为客户提供的食品种类超过1.7万余种，生鲜食品领域居多，非食品货物超过3万余种，商品种类根据专业客户需要进行特别调整。

麦德龙普陀商场严格监控食品质量和卫生，从供应商的选择、配送中心的把关、商场商品的收货等方面对食品安全进行全方位监控。在商场硬件上，按卫生标准进行布局和结构设计；在商场软件上，制订符合HACCP体系要求的卫生操作、标准化清洁消毒、虫害控制、废物处理、冷链控制等全套安全流程，从硬件、软件两方面确保食品安全。2007年8月，麦德龙普陀商场获得瑞士SGS授予的HACCP资格认证，并在麦德龙普陀商场举行授牌仪式，成为中国第一家通过HACCP资格认证的批发零售企业。



麦德龙培训学院正在授课中

艺术与视觉的完美结合

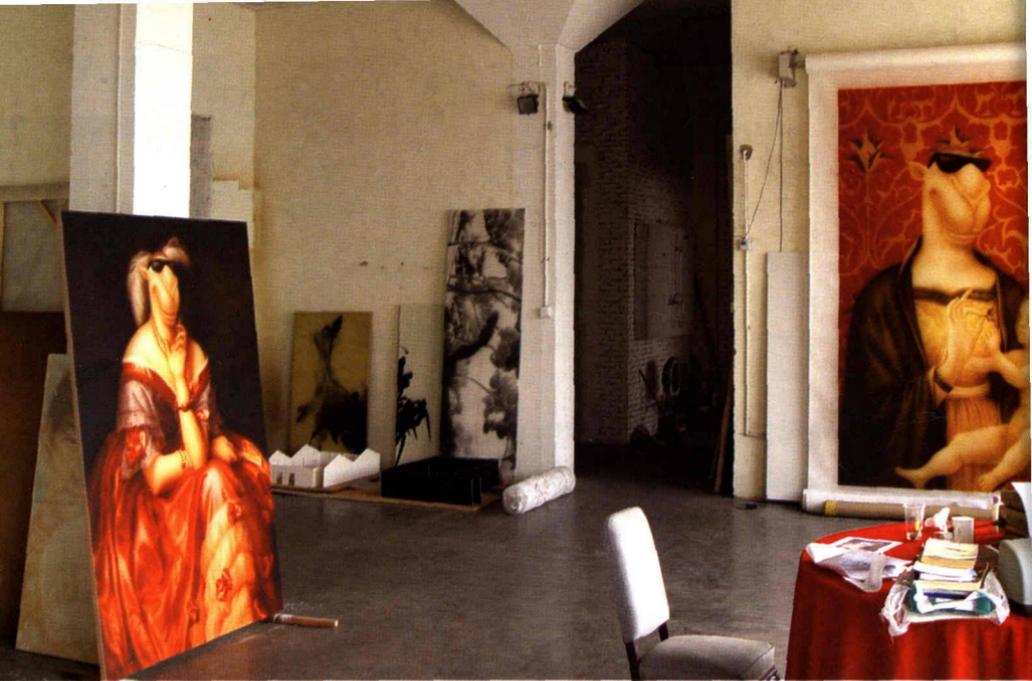
——M50创意园



M50创意园位于苏州河南岸半岛地带的莫干山路50号，占地面积36亩，拥有自20世纪30年代至90年代各个历史时期的工业建筑41 000平方米，是目前苏州河畔保留最为完整的民族纺织工业建筑群。M50创意园原为近代徽商代表人物之一周氏的家族企业——信和纱厂。新中国成立后更名为信和棉纺厂、上海第十二毛纺织厂、上海春明粗纺厂。2000年的上海双年展期间，国内著名当代艺术家艾未未、冯博一在这里的大仓库里组织了针对双年

M50外景





周铁海工作室

展的“外围展”——“不合作运动”。不久，香格纳画廊及其签约的画家如周铁海、丁乙等人的入驻，使这个艺术家工作室集聚的院落，逐渐成为上海当代艺术的桥头堡。2004年9月，被市文化工作会议规划为本市11条特色街区之一——莫干山路视觉艺术特色街区。随着莫干山路的出名，这里不仅聚集了一些活跃的画廊如比翼艺术中心等，而且各类从事建筑、装潢、服装、家具设计的公司也纷纷入驻，甚至一些服饰店、艺术书店、音乐商店也相继开门经营，成了一个时尚地。2005年莫干山路正式定位成“M50创意园”，是上海最早引进创意企业的园区之一，并先后被评为上海市首批创意产业聚集区之一、上海十大最有影响力的创意园区、全国工业旅游示范点、上海十大时尚坐标之一并获最高人气奖。M50创意园引进了包括美国、英国、法国、意大利、瑞士、韩国、日本、新加坡、以色列、加拿大、挪威和中国香港等在内的近20个国家和地区以及来自国内10多个省市的130余位艺术家以及画廊、艺术书店、服装设计、平面设计、建筑设计、影视制作、环境艺术设计、高等艺术教育、文化研究、艺术品(首饰)设计、工业设计等艺术创意机构，其中有在国内外具有极大影响的香格纳画廊、北京现在画廊等画廊和中国当代艺术的领军人物丁乙、周铁海、王兴伟、薛松等知名艺术家。园区还引进了木码设计、唯品设计、世纪工场、法国IFA、吉品堂、同济大学历史文化名城研究中心、上海大学美术学院等在各个领域领先的艺术创意设计机构，经典高雅的原创艺术与老工厂特有的历史建筑

上图：果壳
中图：薛松工作室
下图：香格里拉画廊



交相辉映，营造了独特的艺术创意景观，让人流连忘返。

随着M50创意园的逐渐成熟以及艺术、时尚、创意氛围的日趋形成，2005年，公司邀请国内外的专业机构对园区进行了保护性的风貌规划和修缮，改造后依旧保留着原有工业厂房的风貌，同时添加了现代时尚的元素，很好地做到了历史和现代的融合。在这里既可以找到现代感十足的建筑，也可以找到原汁原味的老厂房。当你穿梭于M50创意园的时候，将获得不同的视觉和感官的冲击。传统的砖木、砖墙、钢混结构，典型的工业建筑结构，高畅明亮的厂房错落有致。丰富多样的当代艺术和民族传

同济历史文化名城研究中心



统文化艺术交相辉映，有个性服装设计工作室和高级定制时装工作室，有视觉冲击极强且极具艺术价值的油画和工艺品以及国内外的精美雕塑，还有现代感十足的家具设计和建筑设计，令人流连忘返。

整个园区共有130多家工作室，各个工作室别具一格，争领风骚。永乐宫壁画展展出的作品是艺术家张明楼用十多年时间按原比例精心绘制而成的。永乐宫是位于山西省芮城境内的元代道观，是国内早期壁画遗存最为完好的唯一道观，其壁画集中了唐、宋绘画之精华，是壁画艺术在长期的发展过程中形成的完整体系与艺术成就光辉的遗存，同时在世界美术史上也是一件罕见巨作。整个壁画气势恢宏，全长64.141米，宽4.267米，工程之



永乐宫壁画展



上图：木码艺术设计
下图：贝碧欧美术颜料



浩大是常人无法想象的。香格纳画廊是上海最早创办的当代艺术画廊。画廊策展人每月都会精心策划高质量的画展，且画展主题丰富多样，有油画、雕塑、笔墨、多媒体、陶瓷等等。普通游客参观香格纳就等于于是经历了一次艺术

的熏陶；专业游客可以完全零距离感受当代艺术，了解当代艺术的最新动态，或者找到自己所喜欢的艺术精品。艺法创意园除了展示当代艺术之外，还开辟了一个法国知名时装品牌LH的展示空间，将其作为LH在上海的旗舰店，游客在M50创意园就可以看到奢华的国际著名高级成衣品牌，领略时尚前沿的原汁原味的法兰西设计风格和精良工艺。类似具有特色的内部景点数不胜数，即使是几十平方米的艺术家的个人工作室，也可以带来别样的体会。

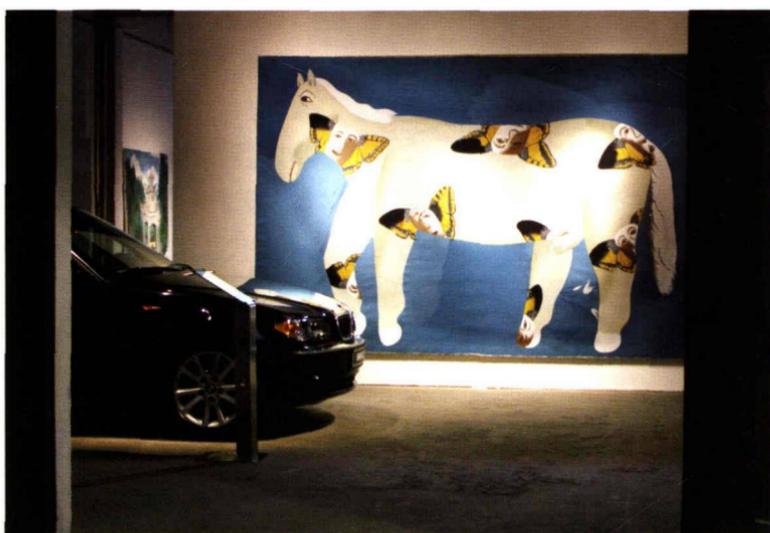
除了得到视觉享受外，还可得到听觉与味觉完美结合的享受。园区内设有独具特色的餐厅，有独具异国风味的香风雨道咖啡馆，还有中国味十足的“半度音乐”。

“半度音乐”是一个以民族音乐与茶室相结合的综合场所，在这里每个星期都会有小型的演奏会和乐器培训班。



M50创意园还经

法国工商业会乙酉中秋论坛



上图：时尚之夜CREATIVE 50

下图：宝马车展

常举办和参加中外商业时尚文化活动。如2005上海国际服装文化节、时装周、时尚之夜CREATIVE 50、法国工商会乙酉中秋论坛、宝马车展、adidas color明星慈善派对等等。M50创意园区展现了苏州河畔浓厚的历史底蕴和文化气息，已经成为苏州河边独特的人文景观，也将成为2010上海世博会一颗耀眼的明珠。

上海西北综合物流园区



上海西北综合物流园区位于普陀区桃浦镇西北部，东临外环线，北依沪宁、沪嘉高速公路，是上海陆路辐射长江三角洲和内陆省份的交通枢纽，具有得天独厚的交通优势和区域优势，是《上海市十五规划现代化物流产业发展重点专项规划》中的上海三大物流园区之一。

上海西北综合物流园区占地4.6平方公里，以桃浦地区为中心，以未来岛开发为标志，形成“二基地”（未来岛、槎浦）、“二中心”（上海道路货物运输交易中心、西北物流保税中心）多式联运特色，是上海市唯一一个以陆路口岸集散功能为主，集聚货运信息交易、国际物流保税、大型仓储、配置运输及第三方物流的综合物流区域。

2000年先期开发的未来岛科技物流园区，她的前身是桃浦镇真建村，占地153.32公顷，是上海西北综合物流园区建设的标志。园区内基础设施建设日趋完善，6条干道总长度3 647米，路宽24—62米，有祁连山路、绥德路、定边路、桃浦路等主要干道，形成园区交通网络；电力充沛，供水、排水系统完善；建有宽带专线，通讯便捷；绿化率33.5%，并建成一座40亩面积的未来岛公园。

未来岛物流科技产业基地，以市科委规划的物流信息产业园为依托，集聚一批物流科技产业公司，并带动全国其他物流科技公司的进驻，推动先进物流技术的研发和产业化。按照“秩序、灵活、生态、可持续发展”的原则，形成一个集物流科技的研发、孵化、咨询、办公、信息、产业化为一体的物流科技产业基地。该基地的规划方案已由现代设计集团设计，整个基地规划在未来岛的小环岛内，占地207亩，由两幢18层近6万平方米的物流总部大楼、1幢2.6万平方米的现代物流信息产业大厦和近20万平方米的物流科技产业集群组成。目前该基地规划方案已初步评审完毕，正在办理产权证手续及开工前其他手续，昂泰智能、先达条码公司等3家物流科技公司已签订协议，项目正式启动。现代物流信息产业



远成集团总部



上海北芳储运实业有限公司

大厦的方案局部调整，即将扩建。

槎浦基地前身是桃浦镇槎浦村，2002年下半年开始建设，占地249公顷，主要是为提供城市生活配送服务及第三方物流配送服务。基地停车、仓储、购物、金融、加工、配置功能完备，公用建筑和生活设施齐全，绿化面积达25%，环境十分优美。槎浦基地建成了完善的道路网络，武威路、金迎路、金通路、金润路、金达路、金迈路、银杏路、华联路8条干道总长10.8公里，纵横交错，四通八达。一个集聚大型连锁配送中心、大型仓储企业的综合性基地初现端倪。

槎浦基地与长发集团联手，启动建设上海陆上货运交易中心，新辟土地75亩，筹建55 000平方米的陆上交易中心公共配套场所。同时，长发集团上市公司长江投资实业股份有限公司同步迁址桃浦。上海陆上货运交易中心暨上海市道路货运公共信息平台于2007年5月8日开工建设，2008年6月竣工并试营运。新建的陆上货运交易中心规划设置150个席位的主交易大厅，引入全国大中城市的一流货运企业，形成与150个城市之间的定班货运专线，通过网上交易平台，承揽省际回程货物，加速货运周转。交易中心还将建3万多平方米的公共中转平台，80个装卸口和30多条传输流水线，可迅速解决到港货物的中转、集运、分拨，并通过对上海现有货运服务资源的整合，为来沪货物完成终端配送。这是继空港、海港建成后，上海为实现全程物流提供的一个终端基础平台——陆港基地。

西北物流保税中心是一个新型的保税物流海关监管机构，它对国际贸易口岸直通、进口监管、出口退税实行“一站式”服务。2003年12月5日，经国家海关总署批复同意设立。2004年3月8日，西北综合物流园区公共型保税仓库挂牌，这是上海海关建

上图：现代物流公司

下图：科尼起重机电设备(上海)有限公司

立的第一家公共型保税仓库。保税中心占地426亩，建筑总面积30万平方米，2007年一期17万平方米主体工程结构已封顶。

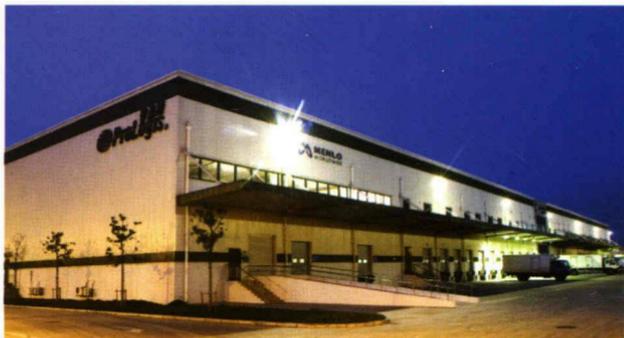
上海西北综合物流园区创建5年多来，园区共开发建设4.6平方公里；新建现代物流仓库及物流用房80万平方米；引进大型物流配送中心如台资企业上海乐购物流有限公司、联华超市配送中心、农工商配送中心等共7个，承担了全市75%以上的超市物流配送；先后引进美国纳斯达克上市公司

APW、法国施耐德、芬兰科尼公司、日本佐川急便、美国普洛斯物流、上海医药物流中心是现代物流企业76家；每年进出园区的货物达1.98亿吨；园区创税由2001年2 000万元上升到2008年5.57亿元。

施耐德电器(中国)投资有限公司上海分公司，占地58亩，是由法国施耐德集团和上海电器股份有限公司共同组建的，是迄今为止国内唯一被授权生产、销售Telemecanique D2系列产品及附件的专业厂家，主要产品是驰名世界的TE电器系列。建在同一地方的施耐德上海物流中心，占地50亩，经营分拨输配电、工业控制及自动化产品，服务范围覆盖上海、华东、华中、西南及东南五大区。

艾佩达电子通讯设备(上海)有限公司，占地62亩，是美国纳斯达克的一家跨国上市公司，也是在亚洲地区最大的全资子公司。生产经营标准机柜、集成系统机柜、电源模块等，以独特的TEMS方式运营，向通讯企业网络系统及硬件、医疗、半导体和传统工业市场提供优质产品。





上图：美国普洛斯物流企业

下图：施耐德上海物流中心

上海医药物流中心，是一个大型现代化医药物流中心，属销售收入居全国前茅的上海医药股份有限公司（上市公司）所有，占地80亩，由作业区、主体高架库和交易大厅三个区域组成，集信息、仓储、交易配送为一体，采用国内物流配送设备，把高效优质的药品运往国内外。

上海北芳储运实业有限公司，现有现代物流配送仓储基地16万多平方米，建有物流软件系统，并获国际货代一级资质和国家经营公共保税仓库专营业务，成为集物流、商流、信息流、资金流为一体的股份制大型现代物流企业。主要经营物料采购供应、进出口贸易、加工、运输、包装、仓储、转运、配送、进出口报送等多种业务。为全国各地2 000多个城市（镇）的客户提供物流服务，成为上海辐射全国的网络系统之一。

随着上海经济的快速发展，普陀物流业的日新月异，上海西北综合物流园区向人民展现出一幅生机勃勃的景象，一座开放型、多功能、现代化、生态型的物流基地正在普陀大地上崛起。

新中国第一所师范大学 ——华东师范大学



华东师范大学是直属教育部的全国重点大学，位于中山北路3663号，校区占地面积80公顷。1951年10月，在大夏大学原址上，以大夏大学、光华大学为基础，调进复旦大学和同济大学等院校的部分系科，组成华东师范大学，是新中国成立后创办的全国第一所师范大学。1972年，该校与上海师范学院等4所院校合并，改名为上海师范大学。1980年7月恢复原校名。20世纪80年代后，该校逐步发展为一所兼有教育科学、社会科学、人文科学、自然科学和管理科学的多科性综合师范大学，是全国省级重点中学校长以及其他教育管理干部培训的唯一国家基地。设在该校内的教育部中学校长培训中心，是全国中学校长培训和港澳台地区中学校长高级研修国家级基地，被誉为中学校长的“黄埔军校”。

华东师大有19个全日制学院，2个管理型学院，3个高等研究院，含48个系，65个本科专业。其中中文、历史、数学、地理、心理、物理6个专业是国家文科基础科学人才培养和科学研究基地。有国家重点学科6个、市重点学科9个、市“重中之重”学



原大夏大学群贤堂(今文史楼)被定为普陀区第一批“登记不可移动文物”



1951年10月16日,华东师范大学成立暨开学典礼

科1个;有国家重点实验室2个、国家野外科学观测研究站1个、教育部和市重点实验室6个、教育部人文社会科学重点研究基地6个,设有150余个学科研究所和一批跨学科研究、实验、计算及测试中心。1986年,设立研究生院,是国务院首次批准建立研究生

院的33所院校之一。2004年,该校成为全国师范院校中唯一的工程硕士招生培养单位。截至2006年底,该校有博士后科研流动站14个,一、二级学科博士学位授权点共134个,二级学科硕士学位授权点共177个,专业硕士学位授权点6个,并建有网络教育学院、继续教育学院等管理型学院。

该校师资力量雄厚。截至2007年,全校有教职工4 000余人,其中专任教师1 900余人,教授及其他高级职称教师1 000余人;中国科学院和中国工程院院士12人(含双聘院士6人),国务院学科评议组成员9人,教育部“长江学者奖励计划”特聘教授、讲座教授8人,新世纪“百千万人才工程”国家级人选9人,国家杰出青年基金获得者10人,华东师范大学“紫江学者奖励计划”特聘教授、讲座教授80人,华东师范大学终身教授105人,其中多人在国内外学术界享有盛誉。建校近60年



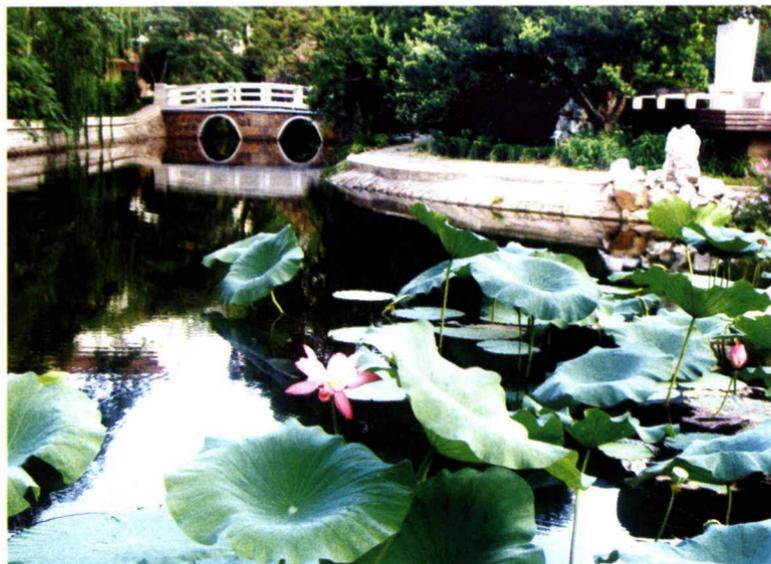


校园一角

来，共培养毕业生10余万人。在毕业生中，有两院院士、大中学校校长、特级教师、著名专家学者和各级行政管理干部等。1965年，该校招收越南留学生210多人，并成立留学生管理办公室。自1980年起，招收和培养80余个国家上万名外国留学生。

该校注重不断推进国际化教育交流，有着广泛的国际关系和声望。近年来，先后与法国巴黎高师、美国宾夕法尼亚大学、美国纽约大学、日本东京大学、日本神户大学、澳大利亚墨尔本大学等世界著名大学建立了战略合作伙伴关系，与英、法、德、日、美、加、澳、韩、俄等国的100多所高校、科研机构 and 产业部门建立了校际学术合作与交流关系，180多位国外著名学者受聘担任该校名誉教授、顾问、教授和兼职教授。由该校主办和受有关部门委托承办的各类学报、期刊20余种，该校出版社出版的大量学术专著、教材和工具书，在国内有很大影响力；校图书馆藏书350余万册；10所附属学校已成为国家基础教育的各种示范学校。

华东师范大学校园建筑融合欧陆风情和中国传统风格，错落有致，环境优美，素有“花园大学”之美誉。校园内著名建筑文史楼原名群贤堂（大课堂），建于1930年，为中国古典风格与欧式风格相结合的建筑，气势宏伟壮观。该建筑为三层楼房，基础为三合土及木桩工程，房屋为钢筋水泥结构，钢质门窗，有大小课堂32间，建筑面积3 643平方米。被人们昵称为“小白宫”。2004年12月4日，经反复勘查论证，确认为原大夏大学旧址的群贤堂，被定为普陀区第一批“登记不可移动文物”。校园内的



校园内的丽娃河，蜿蜒秀丽

丽娃河，蜿蜒秀丽，流传着一个美丽的爱情故事，成为学生们休息、学习的好去处。

2001年10月，中共中央总书记江泽民为华东师范大学建校50周年题词：“立足上海，面向全国，努力办好华东师范大学，为实施科教兴国战略作出更大贡献。”2002年12月，该校与闵行区政府、上海紫江集团合作共建华东师范大学闵行校区。闵行校区占地120公顷，是一座“数字化、生态化”校园。华东师范大学正朝着“拥有若干一流学科、多学科高水平协调发展、教师教育领先的综合性研究型大学”的目标，快马加鞭，高歌猛进。

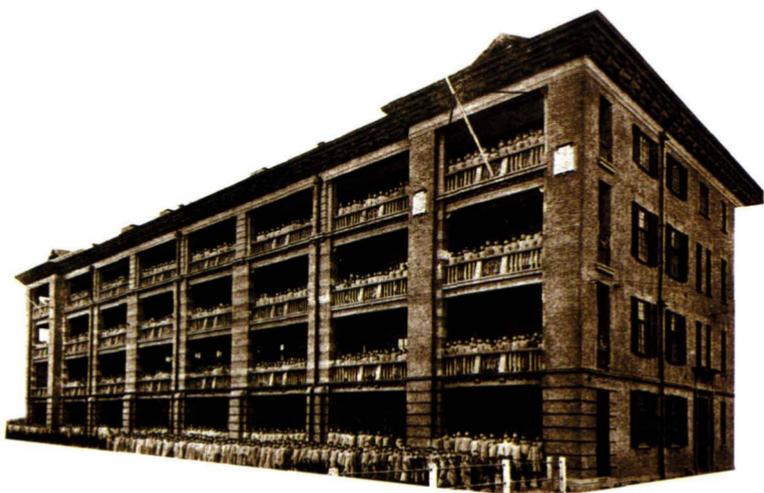
百年名校 ——晋元高级中学



百年晋元，百年不凡、百年追求、百年晋升。

晋元高级中学前身为华童公学 (Public school for Chinese)，创建于清光绪三十年 (1904年)，是当时英国人在沪开办的最早的华人学校之一。华童公学将西方的教育体制输入中国，在晚清时期开创了现代教育的先河。学校曾六次迁址、六次易名。1945年抗日战争胜利后，为纪念抗日爱国将领谢晋元将军，学校易名为上海市立晋元中学。1984年在校园内建立谢晋元塑像。1999年迁至新校区，易名为晋元高级中学。这里记载着创办校长李淇 (英籍)、康普 (英籍)、罗白 (英籍) 等18任校长所付出的心血；记载着曾在华童公学时期任教的胡适、李怀霜、余槐青、胡先骕、郑逸梅等名教师及他们的音容；记载着由学校培养的政治、经济、科学、文学、艺术领域的英才，其中有张承宗、丁关根、顾乾麟、蒋锡夔、何友声、翁史烈、韩大匡、项海帆、邓散木、唐弢、余秋雨……

今日之晋元，位于新村路2169号，坐落在环境优美的万里示范性住宅区内，是上海市政府建造的示范性现代化寄宿制高级中学。新颖雄伟的教学大楼、精良的现代化教学设备、标



华童公学校舍



18岁成人仪式

准的400米塑胶跑道、绿茵足球场、室内游泳馆、体育馆、多功能演播厅、天文台、下沉式音乐广场、舒适而功能齐全的学生宿舍与绿茵鲜花相映，构成了这所建筑面积62 000平方米、占地140余亩的具有国际水准和国内一流水平的现代寄宿制高级中学。

今日之晋元，已成为上海市首批实验性、示范性高中。学校以“以学生发展为本”的理念，推出了“学会选择，主动学习，卓越发展”的办学思想，实施“套餐式”组合课程，“走班制”运作方式，“学分制”管理模式。学生根据各自的基础、兴趣和能力组合课程，每个学生都有一张具有个性特点的课程表。数学、外语、物理、化学等学科实行选择走班，学校开设了可供学生选择的300多门拓展型课程，还开设了供学生选择的法、德、俄、日等第二外语。晋元的育人模式受到海内外教育界人士的关注和称道，中央电视台等多家媒体竞相报道。

今日之晋元，继承百年爱国传统，创设生动新颖的教育情



晋元高级中学校景

上图：德国GYMNASIUM EMMENDINGEN与晋元高级中学结成友好学校

中图：第二十八届世界头脑奥林匹克总决赛晋元学子凯旋

下图：骨髓捐献学生签名

景，开展“讴歌伟大祖国，立志卓越发展”等主题活动。每年4月隆重举行的18岁成人仪式，在增强成人意识的同时，增强学生的责任意识，截至2008年，已有803名年满18周岁的青年学生志愿加入中华骨髓库捐献活动。2007年，全国著名特级教师于漪对这一活动予以高度赞扬，她说：“今天的仪式，将镌刻在每个同学的心上，将成为你们记忆宝库里的金色回忆。他的短暂定格为永恒。因为这个仪式，凝聚了晋元老师培养你们3年的心血，凝聚了家长对你们18年的哺育。从此以后，责任和奉献将陪伴你们终生。”

今日之晋元，先进的教育理念和超前的教育模式，取得了令人振奋的成果。学校获得“上海市文明单位”、“全国信息科技实践与创新活动先进单位”、“全国美育实验学校”、“上海华文教育基地”等22项市级、国家级荣誉称号。学校荣获第28届世界头脑奥林匹克总决赛高中组冠军等国际和全国大奖22项，市级大奖93项，其中国际、全国和上海市冠军、一等奖26项。令人钦佩的优秀毕业生周家耀就读高中时发明的“抗噪固导传声器”，在一系列国际比赛中频频获奖，其本人2005年5月被团中央、教育部授予首届“全国十佳中学生”称号，在人民大会堂受到党和国家领导人的接见，同年被北京大学物理系提前录取。此后又有两次获奥数上海赛区一等奖的乐超等一批学生免试直升清华、北大等全国名校。每年均有多名学生考取全额奖学金的欧美名校。93%的毕业生考入本科院校，其中绝大多数考入全国重点院校。





下沉式音乐广场

今日之晋元，不仅在国内享有盛誉，而且在国外名声鹊起。晋元高级中学经市教委批准，自2002年起招收外国学生。学校拥有优质的师资条件，目前学校具有的高学历、特级、高级教师占学校教师总人数的60%，另有多名资深外籍教师任教。为加强国际教育交流，学校已与美国、澳大利亚、德国、英国、瑞典、新加坡等国的学校建立友好关系，学校每年派师生团去国外进行教育交流。具有国际视野的学校领导不仅“面向现代化”、“面向未来”，在国内创造品牌，培养优秀人才，而且正在“面向世界”，为国际培养优秀人才作出贡献。

百年晋元，承载着几代人青春的记忆；百年晋元，折射着中国百年教育的沧桑变迁；百年晋元，承载着现代教育的历史转折；百年晋元，折射着素质教育的卓越追求。

优秀田径人才的摇篮



普陀区的体育运动有着悠久的历史，田径运动更是具有深厚的群众基础和良好的竞技水平。1986年、1990年先后两次被中华全国体育总会评选为全国“田径之乡”，1994年再次被国家体委命名为全国“田径之乡”。中国飞人刘翔、优秀残疾人田径运动员郭伟都来自全国田径之乡普陀区。

早在20世纪30年代，区境内高校和学校的田径运动，曾取得骄人的成绩。1936年10月的第四届市运会上，暨南大学在大专组比赛中，男子获3项第一、2项第二；女子获1项第一、1项第二、1项第三，并获10项运动总成绩第一。大夏大学在大专组比赛中，男子获3项第二、3项第三，女子获7项第一、5项第二；在体校专科组比赛中，男子获1项第一、6项第二、5项第三，女子获2项第一、2项第二，并获5项运动总成绩第一。

1960年，筹建区青少年业余体育学校，确定田径作为全区各项运动的基础，并以竞赛为杠杆，每年举办中小学学生田径运动会。1964年第四届市运会上，短跑、跳远等项目进入全市的前三名。10公里竞走更是一枝独秀，囊括前三名。1965年，在全市中学生田径运动会上，区女子初中组获得团体第一名。1972年市中学生运动会上，区田径队获女子甲、乙组团体冠军。在1974年田径单项比赛及市少年儿童田径运动会、市第五届运动会上，陶瑞红的铁饼以



2005年10月，首届上海市校园田径运动会在晋元高级中学举行

36.66米、铅球以10.52米和10.55米破全国少年乙组纪录。

1982年，国家体委发出举办“田径之乡”评选活动的通知，普陀区立即响应，积极参加。当时有20人保持25项市及市年龄组田径最高纪录。在同年举行的第七届市运会上，取得市区组少年男子田径团体第一名、成年女子及少年女子田径团体第二名、成年男子田径团体第三名；在田径项目比赛中，获金牌20枚，占全区金牌总数53枚的37.7%。周梅君还打破女子3项全能的市少年甲组纪录，尤小珍也获全国女子马拉松赛及市“雪菲力”杯国际马拉松邀请赛的女子组冠军。区输送的运动员吴丽萍，在1984年9月之后的100天内，连破100米、200米、4×100米接力的全国女子纪录。

1985年，在市青少年田径赛中，再摘田径团体桂冠。成年长跑队于1978—1985年在市马拉松比赛中，连续8届荣获冠军。



在2006年瑞士洛桑田径超级大奖赛上，刘翔以12秒85的成绩打破110栏世界纪录

在2004年雅典残奥会上，郭伟一人夺得标枪、跳远和铅球三枚金牌



1986年4月，在第二届全国“田径之乡”评选中，普陀区被中华全国体育总会正式评选为“田径之乡”，成为京、津、沪三大城市中唯一获此项荣誉的区。

1987年，区政府制订了《加强“田径之乡”建设的三年规划》，扩大田径传统学校布局、实行田径达标奖励制、试办高水平运动队、对带队教师给予津贴、改革竞赛分组制度、加强师资培训、引进技术骨干等，调动起各方的积极性，使全区体育后备人才辈出。至1990年，普陀区共向国家队、市体工队、市少体校等输送田径运动员211人。1990年，在全国第三届“田径之乡”评选中，普陀区再次保持“田径之乡”的称号。1996年10月，国家体委“田径之乡”工作复查组对区进行复查，实地视察普陀区训练中心和宜川中学田径传统学校的训练，对区“田径之乡”工作表示满意。1997年，区体委在第四批全国“田径之乡”工作经验交流会上作了经验交流。

多年来，普陀区将“田径之乡”作为舞台，为上级训练单位培养、输送了大批优秀运动员，刘翔是其中的杰出代表。1991年，启蒙教练顾宝刚在管弄新村小学“蹲点”，寻找苗子，发现了这位天天绕着操场疯跑的瘦高小孩。经过5年的严格训练，1998年刘翔被上海市体工队教练孙海平选去进一步培养。终于，刘翔的天赋得到了淋漓尽致的发挥，并在一系列的国内、国际比赛中取得优异成绩。2000年的世界田径青年锦标赛是刘翔参加的第一个国际比赛，他以13秒76的成绩崭露头角，获得第四名。在2004年第28届夏季奥林匹克运动会田径男子110米栏比赛中，刘翔以12秒91的成绩平了该项目的世界纪录，打破了奥运会纪录，为中国夺得了第一块男子田径奥运会金牌。110米栏历来是欧美运动员一统天下的项目，几十年来亚洲运动员对奖牌无人问津，



“宜川杯”普陀区元旦长跑比赛

这枚金牌是中国田径界几代人梦寐以求的。2006年在瑞士洛桑田径超级大奖赛上，刘翔又以12秒88的成绩打破该项目的世界纪录，为中国、为上海、为普陀区赢得了荣誉。优秀残疾人运动员郭伟，身残志不残，在2004年雅典残奥会上，一人夺得铅球、标枪和跳远三枚金牌，其中标枪、跳远两项还破了世界纪录。郭伟以自己的实力向世人证明，残疾人也能做世界冠军。

普陀区作为“田径之乡”，不但培育了刘翔、郭伟这样的优秀运动员，群众体育活动同样丰富多彩。每年元旦举行的全区群众性的长跑活动是一项有着几十年历史的传统项目。1997年起，全区元旦长跑活动采取区委组织指导，街道、镇轮流举办的形式。1997年，举办“东新杯”普陀区全民健身元旦迎春长跑比赛。1998年，举办“长寿杯”普陀区元旦迎春长跑比赛。1999年，举办“铁路曹杨杯”普陀区元旦长跑展示赛。2000年，举办“迎新世纪”普陀区元旦长跑比赛。2001年，举办“长寿杯”普陀区元旦长跑比赛暨普陀区全国“田径之乡”业余锻炼等级达标赛。2002年，举办“上钞杯”普陀区元旦长跑比赛暨普陀区全国“田径之乡”等级达标赛。2003年举办“长征杯”普陀区元旦长跑比赛暨普陀区全国“田径之乡”业余锻炼等级达标赛，参赛人数达到2 500人。2004年，举办“桃浦杯”元旦长跑赛，为“人人健身”运动拉开帷幕。2005年，举办“真如杯”元旦长跑比赛暨“田径之乡”业余锻炼等级达标赛。2006年，举办“福临新春——长风杯”元旦长跑比赛。2007年，举办“宜川杯”元旦长跑比赛。

在2006年举行的市十三届运动会上，普陀区体育代表团共获得93枚金牌，青少年组团体总分全市第一，成年组总分全市第二。同年，区少体校被国家体育总局命名为国家高水平体育后备人才基地。

上海唯一的羊肉部优品牌 ——真如羊肉



真如羊肉是上海一个特色食品，有200多年的历史，在真如镇的人文历史中占有一席之地，居“三宝”（羊肉、豆制品、杜布）之首。1988年10月，真如镇的古镇牌白切羊肉荣获国家商业部部优产品称号，是上海唯一的羊肉部优品牌。1986年4月20日，国务院副总理吴学谦到真如古镇视察，专门品尝了真如羊肉。回北京时，还特地买了一大包，让其他中央领导尝一尝家乡的特产。

清代中叶，真如羊肉就已经出名。乾隆年间，真如羊肉鼎盛，一条老街上有30多家羊肉馆。在20世纪40年代，真如镇上共有6家羊肉店、摊。1958年，6家羊肉馆合并为真如羊肉馆，现址北石路155号，面积210平方米，日销羊肉300—500公斤。

真如羊肉的特点是卤浓、肥甜、鲜糯，酥而不烂、肥而不腻、香而不膻、鲜甜可口。真如羊肉有白切、红烧两种。白切羊肉的制作方法是：先选上乘的山羊，然后验羊，再经活宰、去毛、浸泡、带皮出白水、清洗、斩劈等10多道工序，切成大块，放入套有胶木圈的大铁锅内烹制，用陈年老汤卤煮，严格控制火候，焖煮大半夜，出锅后去骨切成薄片，成为色泽雪白的白切羊肉。

红烧羊肉的制法是：把新鲜羊肉连皮带骨切成小块，用丝草扎紧，放入陈年的红汤内烧煮，配以冰糖、黄酒、葱姜等10多种

配料焖烧。起锅后，羊肉呈粉红色，颜色鲜艳、香气扑鼻、口感酥软。



真如羊肉有200多年的历史

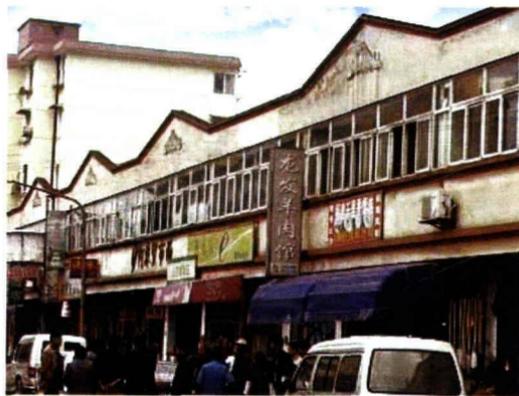
真如羊肉曾经名闻遐迩，附近居民经常购买食用，杨浦、卢湾、南市、宝山等地的人们也慕



羊肉内脏拼盘

名而来，不少人除了堂吃，还要买些回去与家人分享。在20世纪50年代，经常可以看到一些年岁较大的居民或附近农村的老上海人，一清早就上羊肉馆，要一盆羊肉和一只“小炮仗”（二两一瓶的土烧酒），或一人独酌，或两三人并桌，边吃边聊，悠然自得。待到酒瓶见底，盆中还剩下一些羊肉时，就再叫上一碗羊汤面，将羊肉倒入面碗，趁热一扫而光。这样花费不多，既过酒瘾，又当早点。

2006年9月，真如镇人民政府将真如羊肉申报为上海市非物质文化遗产，并获得通过。重振真如羊肉当日辉煌和繁荣的时机到了。



真如老街上的羊肉馆

经典上海小吃

——白玉兰小笼



白玉兰大酒店夜景

洁白、芳香、形态优美的白玉兰，是上海市人民喜爱的市花，是上海的象征。沪西地区梅芳里弄堂口有家蜚声海外，以市花为商标、店徽的白玉兰小笼馆，这里制作的白玉兰小笼

包，是上海地方小吃的佼佼者，是上海小吃的代表，它以皮薄、馅大、汁多、味鲜、形美令人为之垂涎。白玉兰小笼是局优产品、市名特小吃、中华名小吃。1992年6月注册白玉兰商标，开始发展连锁品牌。以生产白玉兰小笼为主的上海白玉兰饮食有限公司，是上海快餐业十强之一，先后获得中国餐饮业百强企业、中华餐饮名店、中国快餐连锁品牌企业、中国快餐业十强企业等称号。

上海的小笼包子，有100多年的历史。而白玉兰小笼，从问世到鼎盛才20余年，就成为上海堪称首屈一指的风味小吃。

白玉兰小笼，取南翔小笼汤汁多浓的优点、无锡小笼馅心饱满的特点，形体小巧，像白玉宝塔，晶莹剔透，皮薄爽滑柔韧，入口不粘牙，馅肉鲜嫩，卤重味鲜；用筷子轻轻夹起一个小笼包，先开窗，后喝汤，沾上醋，味道妙极了，深受食家青睐和喜爱。

白玉兰小笼做工独特，原辅料全都采自天然食品，不含添加剂。它用冷水调和面粉，不用发面，讲究皮薄。它的皮肉冻，制作讲究，在熬皮冻时多次将浮油和杂质撇去，并同时加入葱、姜等调味品，经过多时急烧慢熬。小笼包子的馅料也极富特色，不同季节，在纯鲜肉馅中增添不同的时鲜佳肴，如初春的嫩笋、春夏的虾仁、秋冬的蟹粉等。

白玉兰小笼制作工艺讲究，经验丰富的师傅们揪出的面团大小均匀，皮面厚薄均匀，褶要十五六个，呈鲤鱼口；出笼的包



左图：顾客正在品尝白玉兰小笼

右图：白玉兰饮食有限公司员工正在加工白玉兰小笼

子褶口浮有粉红色的汤汁，戳破面皮，滑溜溜的汤汁一下子流出来，雪白的面皮、透亮的汁液、粉嫩的肉馅，非常诱人。每天门店负责人还要多次抽查小笼的各项指标。2000年，全国小笼包子精英大赛在银川进行，白玉兰小笼作为上海地区参赛代表之一，获得最高评分。

白玉兰小笼最初创始人是高级面点师许守刚。国内成名后，曾组团赴日本参加“大中国展”、“中国物产展”，先后在日本10多个城市作小笼包子表演和展销，并在日本立川开设了白玉兰小笼馆分店，深受日本市民欢迎。东京电视台拍摄上海白玉兰小笼在立川的电视小片，编导当场吃了现做的小笼后，翘着大拇指：“OK！”来自中国的白玉兰小笼越卖越火，在日本名气日盛。

白玉兰小笼从20世纪80年代第一次在梅芳里弄堂口零售起，发展至今，已拥有30多家连锁店，分布在上海普陀、闸北、静安、宝山、嘉定、闵行等区，还在日本有了分店。

继承传统园林艺术的 长风公园



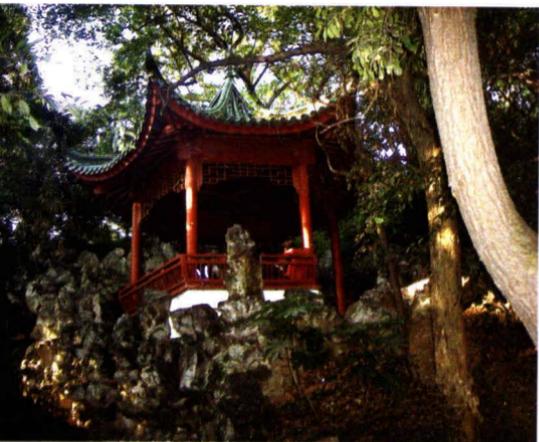
长风公园位于上海市中心城区西部，地址大渡河路189号，东起华东师范大学西侧，西至大渡河路，南临苏州河，北到怒江路。公园面积36.6万平方米，其中绿地面积17.4万平方米，水体面积14.3万平方米，年游客量近400万人次，是上海市大型综合性山水公园。

长风公园原址名为宋家滩。这里低洼易涝，不宜耕种。1957年4月开工建园，普陀区人民委员会发动干部、群众共27万人次进行义务劳动，因低挖湖，就高叠山。1959年10月1日建成开放。公园取《宋书·宋恽传》中“愿乘长风破万里浪”之意，定名为长风公园；取意毛泽东七律诗《送瘟神》中“天连五岭银锄落，地动三河铁臂摇”的诗句，把公园内人工湖命名为银锄湖，人造山命名为铁臂山。

长风公园继承了我国传统园林艺术，借鉴北京颐和园风格和杭州、苏州园林的造景手法，以湖景为主，山水结合。14万平方米的银锄湖面和26米高的铁臂山为当时上海市区最大的人工湖和



银锄湖



探月亭

最高的人造山，构成了全园独特的景观。

铁臂山横看成岭侧成峰，有8条崎岖山径通往顶峰，主路小路纵横交错。西南环形睡莲池内

黄、白、红各色睡莲相间。“探月”、“听泉”两竹亭居于东、西山坡。春季的桃花、夏季的睡莲、秋季的红叶李、冬季的蜡梅等植物季相分明，终年花不断，四季花飘香。

银锄湖位于公园中部，全园水系以聚为主，以分为辅，自然曲折。长约400米的西老河道，曲折环绕铁臂山，两端与银锄湖贯通，组成一个广阔湖面与河道萦回交融的水景，湖中安排了大小不同和意趣各异的睡莲池、荷花池、水禽池、钓鱼池，犹如珍珠般散布四周，群星闪烁，流光溢彩。

铁臂山、银锄湖



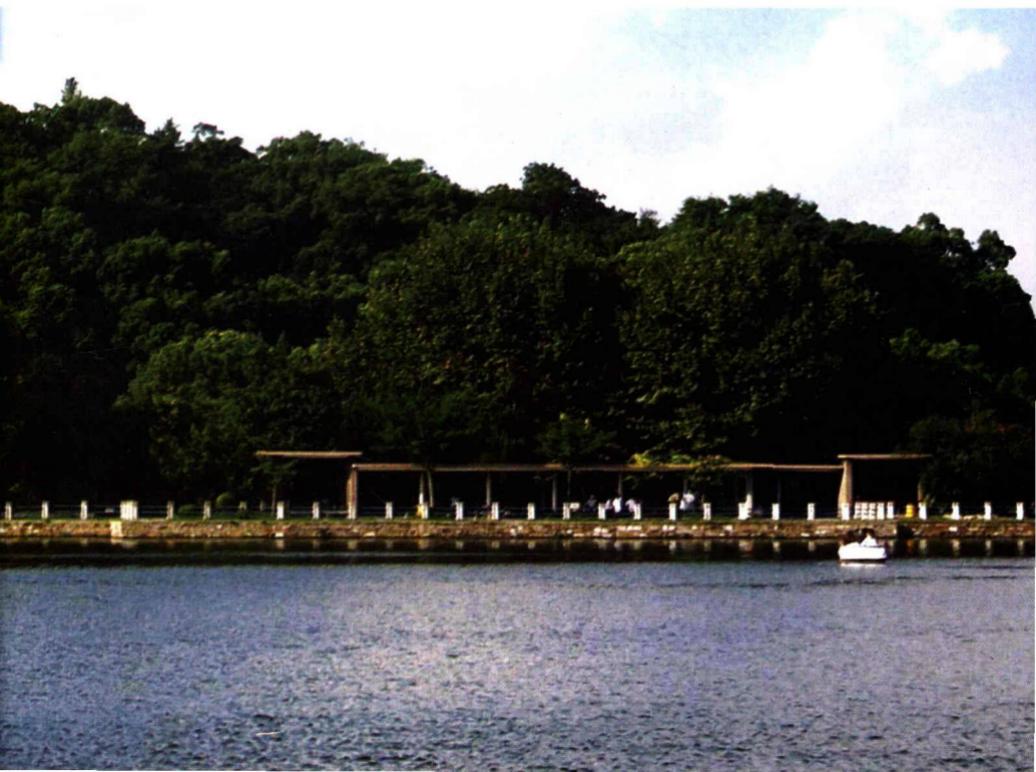
青枫桥



湖畔山侧，供人休憩的亭、台、榭、廊，古朴轻盈，在湖面烟波中隐隐绰绰。“铁臂石景”、“银锄碧波”，“青枫绿洲”、“夕阳晚照”、“岁寒三友”、“迎春池”、“睡莲池”等 20 余处园林景点，姿态万千。

青枫岛广植青枫，一桥连接公园主路。石亭、水榭环境清幽。台湾民主自治同盟上海市委员会以青枫岛象征宝岛台湾，多次在此庆祝中秋佳节。

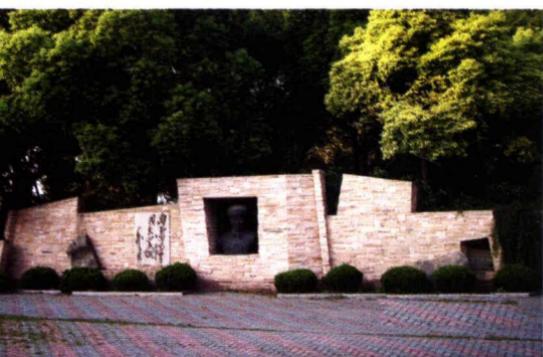
长风公园山体、水体、绿地、花坛合理布局，乔木、灌木、地被、草坪、花卉科学配置。公园苗木兴盛，全园有园林植物 400 种。乔木以香樟、银杏、广玉兰、雪松、悬铃木、垂柳、水杉、桂花为主，灌木以月季、杜鹃、海棠、牡丹为主。植物群落





上图：松涛亭

下图：雷锋铜像



层次丰富，季相明显，枝叶茂盛，季季有花，四季如春，浓荫青翠。山麓广植翠竹苍松，湖心岛上青枫婀娜，湖畔水边柳叶拂水，银杏林、香樟林、棕榈林内植物或刚毅豪放，或温文尔雅。牡丹园、樱花园、杜鹃园、月季园、玉兰园及季相各异的海棠、桃花、桂花等200多种花卉竞相绽放，五彩缤纷，芬香扑鼻，沁人心

脾，让游人充分享受自然之美。

银锄湖上有6座孔桥，能观日落的取名飞虹桥，有茂密翠树围绕的叫绿荫桥，像头枕碧波酣梦的称枕流桥，青枫桥、凌波桥均是应景取名。

银锄河荡舟是长风公园传统的特色游乐活动，数十年来一直吸引着无数游客。湖畔有游船码头3个，各式电动船、手划船、脚踏船230余条。另有碰碰车、双人飞天、高架车、小火车、旋转木马、卡丁车、海盗船等其他游乐设施。

长风公园曾先后成功举办了上海·四川自贡艺术灯会，上海市第五届菊展。1997年，成功举办了第四届中国花卉博览会暨首届中国花卉交易会。2003年，成功举办了第五届上海国际艺术节及意大利巴洛克大型光雕展。1998年、2000年、2002年、2004年、2006年又先后成功举办了第一届至第五届上海国际花卉节，花卉节期间花商云集，花团锦簇，游人达数十万人次。

1999年建成的长风海洋世界，建筑面积1万多平方米，展出海洋生物300种、1万多尾（只），是全国和上海市青少年科普教育基地之一。2002年8月，长风海洋世界增设的海洋科普仿真动

感影院开张，可容纳40多人同时观看。2003年底，改建了白鲸表演馆。

公园西南部的雷锋铜像于1984年10月筹资建成，塑像为半身铜质。2002年，在第三届上海国际花卉节期间，对铜像环境作了改造，在装饰墙体上有毛泽东主席为雷锋同志的题词。少先队员常来此举行队日活动。

地下少年先锋队群雕位于公园中央大草坪，1990年5月27日，全国人大常委会副委员长陈慕华和市党政领导参加揭幕仪式。雕塑占地523平方米，由4堵大理石墙构成主体部分，上面贴有钢质浮雕。雕塑名由康克清同志题写。

1998年，长风公园被国家建设部、中国公园协会评为中国百家名园之一，是全国和上海市青少年科普教育基地。2002年，长风公园创建成为上海市“四星级公园”。2005年4月1日起，长风公园对市民免费开放。



少年先锋队群雕



上海第一座活水公园

——梦清园

梦清园，一个富有诗情画意的美名。“梦清”一词出自宋赵彦端的《瑞鹧鸪》词：“榴花五月眼边明，角簟流冰午梦清。”

“梦清”，凝聚了几代上海人的梦想，寄托着1 800万市民对苏州河的深深情怀。

梦清园位于宜昌路66号，坐落在苏州河南岸、宜昌路以北、昌化路以西、江宁路桥东侧，是市、区两级政府投资数亿元，用了两年时间精心设计建造起来的标志性河岸景观，2004年7月建成开放。它的建成，展示了普陀区水环境治理三年行动计划的成果，标志着上海人梦想苏州河水变清的理想开始实现。

梦清园是苏州河沿岸最大的生态休闲绿地，三面临水，占地8.6公顷，具有亲水性、大绿量等特色。以水体的净化再生为主题，形在“绿”，绿化率达84%，从空中俯瞰浓绿一片，青翠葱茏，似一颗绿色翡翠；魂在“水”，蕴含丰富内涵。“绿”与“水”又紧密联系，水养绿、绿净水。它集园林绿化、历史文脉、科普教育、水环境治理工程于一体，体现了科学与艺术结合之美。

一踏进梦清园，首先映入眼帘的是面积约3 000平方米的一大片绿意盎然的翠竹林，有毛竹、哺鸡竹、慈孝竹等1万多株竹子，形成了沪上竹林新景观。

北区4 000平方米园地上，人工堆造出一座8.4米高的山坡，

喷雾与蝴蝶泉





梦清园鸟瞰

种植了金桂、银桂、四季桂，形成芬芳浓郁的桂花林。山坡下的道路旁遍植了樱花。春天，樱花怒放，嫣红烂漫；秋天，桂花飘香，扑鼻沁心。

大鱼岛与小鱼岛隔水相望。大鱼岛坐落在园区西南的苏州河中，面积2 000平方米。岛上有一座高高的观景阁，其外形酷似含苞待放的白玉兰。拾阶而上，登高远眺，东方明珠电视塔尽收眼底。大鱼岛上遍植水杉等高大的乔木及花灌木，使整个岛屿四季如春，赏心悦目，令人流连忘返。东南面的小鱼岛独卧河中，面积1 000平方米。小鱼岛上遍种引进的国外植物新品种，有美国的薄荷、德国的鸢尾等。岛上茅草丛生，随风披拂；蓼叶微红，沐阳生艳；小灌木无序而又自然地散立，营造了自然生态环境和荒郊野岛的美景。

梦清园是全国最大、上海第一座活水公园。一套高科技净水系统通过物理和生物两个循环链，使引自苏州河流进园内的水得到净化。苏州河水由水车塘抬升到折水涧，形成溪流，瀑布从高处落下流入蝴蝶泉人工芦苇湿地，再流入种植有依乐藻、苦草的中湖，又通过第二次将水抬升到空中水渠，经过人工湿地处理的水从高空落下，由高到低，形成虎爪溪，流入清漪湖。在暴氧、水循环、喷水装置中通过物理沉淀、生物吸附、生物净化、人工增氧等对苏州河水进行全面处理。梦清园内绿化浇灌、水景、喷泉用水都是这种标准化水质的苏州河水。





游船码头



人工湿地

梦清园的地下也别有洞天，隐藏着一座3万立方米的雨水调蓄池，这是国内首次设计的合流制排水系统调蓄池，是苏州河沿线4个调蓄池之一。雨天，城市雨水流入调蓄池，经管道送至污水处理厂，减少雨水直排苏州河，大大降低雨水带给苏州河的污染，使苏州河水稳定达到景观水质标准。

梦清园有近1公里的亲水岸线。游人可在园内多处水溪、水池旁俯身掬水，临水濯足。人力汲水车使人们在参与中找到兴奋，大量雾喷泉让游人似穿行于水云间。梦清园环路内有“云帆”、“彩云间”、“听水”等雕塑作品及蝴蝶泉、音乐广场、空中水渠等景区。“听水”是件特别的雕塑小品，不锈钢管转折弯曲形成抽象的造型，钢管中能发出悦耳的乐声，犹如风吹洞穴的天籁之音，这里就是地下调蓄池的通风口。沿着亲水平台可以看到石阶回澜、芙蓉步道、游船码头、大鱼岛、星月湾、小鱼岛等10个景观。梦清园内还有一条微缩的“小苏州河”，河水走势、弯曲完全与苏州河相同。园内仿制水车缓缓转动，犹如光阴的脚步。数千个喷雾装置，营造出雾气氤氲的仙境。星月湾是活水公园的出水口，经过处理的苏州河水又回归到苏州河中。这个水湾像一轮弯弯的新月，到晚上，水下能照射出7种不同颜色的七星状灯亮起，如繁星点点，不禁让人联想起“疑是银河落九天”的美景。

梦清园保留着建造于20世纪30年代的原上海啤酒厂灌装车间和酿造楼两幢历史建筑，其中灌装车间建成上海水环境展示馆（梦清馆），展馆面积约3 200平方米，共分三个楼面展区，通过自动监控系统的现场演示、多媒体技术支持的系列展览、物

理模型与虚拟现实结合等方式，介绍和展现苏州河的历史变迁、河流生态系统退化的情况，改革开放以来治理苏州河的成果，并展示了苏州河美好和谐的明天。与梦清馆遥相呼应的另一幢由酿造楼改建而成的白色建筑，名为“PIER ONE”的一号码头精品酒店，面积3 200平方米，其主体是24间设计各不相同的精品客房，1家米其林三星西餐厅及露天月亮酒吧，为上海世界顶级精品的发布场所，是时尚元素的代表。

梦清园是上海城市环境建设的标志性工程，是镶嵌在苏州河畔的一颗璀璨明珠。



上图：仿制水车
中图：“听水”雕塑
下图：空中水渠



中国首家大型主题性水族馆 ——长风海洋世界

长风海洋世界位于风景优美的长风公园银锄湖底，是中国第一家大型主题性水族馆，是全球最大的海洋观光休闲娱乐巨头——澳洋集团在中国的旗舰景点，拥有齐全的海洋观光产品组合——水族馆和海洋动物表演馆。该馆由新西兰专家创意设计、澳大利亚OCEANIS有限公司投资，集科普教育、科学研究、自然保护、旅游观赏、娱乐休闲于一身，为国内一流的全新概念的大型水族馆，1999年4月建成开放，是全国青少年科普教育基地之一。该馆总投资近2 500万美元，建筑规模达15 000平方米，馆内水体容量达3 000多吨，有各种鱼类300多种，囊括五洲四海300多种1万多尾形形色色的海洋生物。

水族馆主要展示来自全球各地深浅海、淡水生物，分为珊瑚堡礁区、亚马逊展区、企鹅馆、生态缸精品区、海底甬道等。“珊瑚堡礁区”展示色彩绚丽的珊瑚礁和千姿百态的珊瑚鱼群、珊瑚礁与珊瑚鱼特有的共生关系以及珊瑚鱼特有的“逃生大法”。“亚马逊展区”有1 000平方米，是一个逼真的热带雨林。在环境上，结合国际上先进的硬件设备及创作功底深厚的造景设计、制作团



长风海洋世界



汽车鱼缸

企鹅馆内的企鹅

亚马逊展区

队，从视觉、听觉、触觉上给游客塑造一个身临其境的感观感受。小朋友们在“热带雨林”寻宝过程中，会遇到许多挑战，看到很多新鲜事物，学到很多自然科普知识，留下很多快乐的成长记忆。“企鹅馆”展示了11只来自南美的秘鲁企鹅，憨态可掬。它们在水中不停地游着，很淘气，把水弄得又脏又浑，与在雪地上摇摇摆摆走路的“企鹅绅士”相差甚远。“生态缸精品区”有3个直径2米多透明圆柱型的生态缸，里面生活着开阔水域的群游鱼类和各种海洋生态物种。最深处就是“海底甬道”，虽然距长风公园银锄湖底只有13米深，但给你的感觉却似深海效果。这里可以180度观察深海鱼群生活特点，感受深海变幻多姿的海底盛况，观察数种不同鲨鱼的生理特性，挖掘深海生物特有的身体结构。

长风海洋世界极地白鲸表演馆于2004年4月隆重开幕，主体造型采用美国设计公司的设计方案，24小时循环水均是由专业的水处理系统净化处理的，透明度极高，专业的驯兽师表演诙谐精湛的技艺。该馆整体包括检疫池、2个驯养池和表演池4个池区，其中为保证视觉的最佳观赏角度，表演池设计呈扇形，可同时容纳1500人。最大池馆长38米，宽16米，池内水深达6米，水体容量为3500立方米。极地白鲸表演馆引进了2头白鲸、6头海狮，





珊瑚堡礁区

动物表演精彩有趣，集娱乐性、观赏性、互动性于一体。

白鲸水上芭蕾、空中飞人等精彩节目的表演，白鲸、海狮默契配合的幽默风趣，以及与极地海洋动物亲密接触，令人亲身感受人与动物和谐相处的惊喜。

长风海洋世界开业以来，不断推陈出新，增添新的景观和游乐设施。其中“水晶玻璃船”是一项刺激有趣的活动，它在鲨鱼展缸的上方，在导游的带领下，可以零距离接触这些海洋中的霸主，玻璃船的底部是用透明的玻璃制成的，可以透过玻璃来到以前从未想象过的海洋动物之家，可以俯视变幻莫测的深海景色，体验喂鱼的快感。“动感模拟潜艇”是耗资百万美元建成的娱乐设施。座椅采用F1赛车材质，安装有2个感应装置，能立即感应观众的体重及安全带是否系紧。通过液压控制和氮气减震，加上4米长、3米高的超大屏幕，观众在乘坐时能得到身临其境的逼真感受。

长风海洋世界已接待680多万名来自海内外的游客，常年有水下魔术、水下花仙子、与鲨共舞、海象鱼喂食等演出。举办了澳大利亚国庆活动专场演出、特奥运动员欢迎活动、大航海时代海洋风暴大型玩家同城会、Underwater Communications中澳双向电台节目海底直播活动、国内首次“白鲸婚礼”、深海怪兽等活动。2007年“五一”真情奉献的动物主演的儿童剧《小白鲸找妈妈》，让孩子们在通过观赏海洋动物表演开阔视野的同时，拉近父母与孩子的距离。

“十一”期间献演《藏宝箱的秘密》，是以白鲸、海狮等海洋哺乳动物为主



水晶玻璃船



夜宿水族馆



水下舞龙表演

角，邀请专业舞台剧编剧创作的原创动物舞台剧。长风海洋世界还向公众推出了潜水俱乐部、会员俱乐部、商务休闲烧烤晚会、海底晚宴、海底婚礼、夜宿水族馆、公司出票等众多服务，在华东地区的知名度越来越大。

闻名海内外的玉佛禅寺



玉佛禅寺创始至今已有120余年的历史。该寺不仅是沪上名刹，也是闻名海内外的佛教寺院。它名列上海旅游十大景点之一，虽地处繁华的市区，却是闹中取静的一方净土，迎接着四方的善男信女、观光游客。

玉佛禅寺位于长寿路以南，安远路、江宁路口，以供奉玉佛而得名。清光绪八年（1882年）普陀山慧根法师经五台，历峨眉，入西藏，到印度，礼佛后过缅甸，在当地华侨赞助下，开山取玉，雕琢5尊玉佛，并携返普陀山。路经上海，留下坐、卧佛各1尊，即在江湾镇造庙供奉，称玉佛寺。1918年，寺庙毁于兵火。1928年，在槟榔路（今安远路）建成新寺，改称玉佛禅寺。

上海解放后，市政府拨款修缮了玉佛禅寺。“文化大革命”期间，玉佛禅寺除部分图书被焚外，整个建筑及主要经卷佛像、法器法物尚保存完好，是上海唯一完整保存下来的佛教寺院。1978年，玉佛禅寺恢复宗教活动，并重新开放。1979年，真禅法师被推荐为玉佛禅寺第十任住持。在他的努力下，寺宇焕然一新。1995年，真禅法师圆寂。2000年，觉醒法师任玉佛禅寺第

大雄宝殿



十一任住持。

玉佛禅寺是一座仿宋宫殿式的江南名刹。寺内的建筑古朴幽深，飞檐斗拱，殿宇巍峨。其建筑结构协调、布局严谨、气势宏伟。

寺院山门对面安远路南侧有一大照壁，由5面壁组成，每壁中均镶有一幅圆形砖雕，中壁最为高大，雕有巨龙头像，龙头四周烟云缭绕；左右两壁次之，雕有回首站立的风凰，四周有牡丹、芍药、祥云、山岩等衬托；最边两壁再次之，雕着大小2象。5幅砖雕，比例适当，配备均匀，雕刻细腻，立体感强，具有一定的艺术观赏价值。

寺院主建筑分三大进，前进为天王殿，中进为大雄宝殿，后进二层，下为般若丈室，上为玉佛楼。第一进殿天王殿，殿前供奉的是家喻户晓的弥勒菩萨，袒胸露腹，笑容可掬。弥勒背后面对大殿的为护法天神韦驮像。殿内两侧为四大天王，威武雄壮，神态迥异。

大雄宝殿为寺院的第二进殿。宽7间、进深5间，建在1米多高的台基上。四周有石雕栏楯围绕。每根栏柱上均雕有小巧玲珑、神态各异的小狮子像。大殿外观为二层仿宋宫殿式建筑。飞檐下挂着铃铎，微风吹来，风铎合鸣。殿前天井内有1座名为万年宝鼎的大香炉，由铜铁合铸而成。殿内供奉3尊金身大佛，跌坐在六角形莲座上，中间释迦牟尼佛，东傍药师佛，西傍阿弥陀佛，寓意过去、现在和未来。殿两侧是24尊天像，其造型精美，形象各具特色。3尊大佛的背后，是一幅大型壁塑海岛观音像，观音居中站立鳌头，左右是善财童子和龙女，两边为骑狮文殊菩萨和骑象普贤菩萨；壁塑下部是站在各种水生动物身上的十八罗汉。殿内还陈列着各种法器，右角悬有大鼓，左角悬有寺钟，另配有红漆大木鱼、磬等。

般若丈室是寺院第三进殿，此室除方丈对佛教徒讲经说法外，也是方丈接待国内外主要来宾和佛教代表团的场所。般若丈室前面和东西两侧回廊墙壁上，分别镶嵌有明代华亭董其昌楷书



玉佛



在2006年社会各界迎春慈善晚会上，玉佛禅寺住持觉醒法师捐赠慈善款

《四十二章经》及行书《释迦如来成道记》墨刻、唐宋元明清名画家所绘观世音菩萨三十二应身宝像、释迦如来八相成道记画像等。该室天井内，新置放名为“诚则灵”青铜钟和九龙吐水青铜碑各一座。般若丈室上面是玉佛楼。玉佛楼供奉着珍贵的玉佛坐像，系释迦牟尼成道像。佛像高195厘米，由缅甸整块优质玉石雕刻而成。佛像雕琢精致，玉质细腻，晶莹剔透，线条流畅优美。玉佛身披袈裟、偏袒右肩；右臂戴着臂钏，饰有翡翠、玛瑙等宝石。佛像结趺坐，左手横置左腿上，掌心向上作禅定印；右手触地，称触地印。整座佛像呈现出一种安详、宁静、柔美的神情，使人观后心神豁然，顿生超尘脱凡之感。玉佛被誉为寺院的镇寺之宝。玉佛楼又因藏有各种佛教经典，亦称藏经楼。该楼两壁大橱内供清代刻本《大藏经》7000余卷，为清末住持本照法师进京请得的《龙藏》，又称《清藏》；在文物室内，藏有北魏、唐、宋、元、明、清历代珍贵文物和许多佛教经典，著名的有金字《妙法莲花经》、敦煌石室唐人写经、吴越雷峰塔藏经。佛教书画有五百罗汉图及乾隆御笔拓印、十二宫神众图等诸多珍品。2000年，玉佛楼进行改建，对原来存放《龙藏》的经柜重新木雕，楼顶部四周镶嵌688尊鎏金佛像。

另一尊玉佛卧像供奉在卧佛殿内。玉佛卧像，又称涅槃像，表示释迦牟尼涅槃时的状态。佛像身长96厘米，也是整块缅甸白玉精雕而成。玉佛身披袈裟、偏袒右肩、右胁而卧，右手曲肱而枕，左手轻置左腿，谓“吉祥卧”；身上衣纹、线条清晰柔滑，尽显飘逸质感。此外，各殿堂供奉的佛像还有明代铜铸阿弥陀佛立像、枣木观音、石雕药师佛像、青铜释迦太子像、青铜释迦佛立像、石雕观音像、木雕灵鹫山诸佛像等。

寺院除三大殿堂外，两边配以廊庑，两庑建筑结构古朴和谐、错落有致。东庑：依次为上海市佛教协会、观音殿、上海佛学院、禅堂、五观堂和素斋部。西庑：依次为客堂、寺务处、库房、铜佛殿、卧佛殿、法物流通处、上客堂和乐志堂等。

2002年9月，在玉佛禅寺后院，兴建一座集多功能讲堂、客房、教学区、后勤、办公区于一体的综合性弘法大楼。命名该楼为“觉群楼”，作为弘法文化教育事业发展基地。

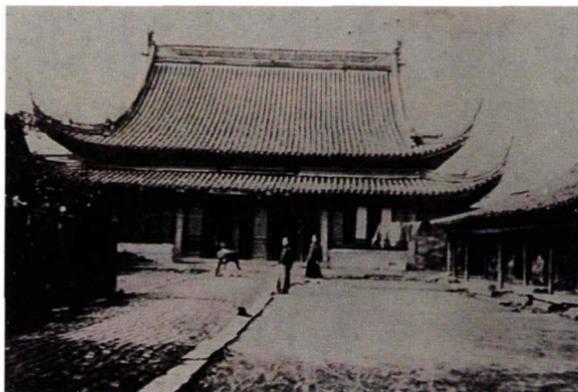
2000年6月，《觉群》杂志正式创刊；而后，弘一图书馆修葺一新，并对外开放。玉佛禅寺网站、星期佛学讲座、梵乐团、觉群学院、觉群编译馆、觉群沙龙相继开办，玉佛禅寺形成了音声佛事与佛法讲演紧密结合、僧伽教育与居士培训互为补充、通俗讲座和专门研究齐头并进的良性发展的文化态势。

玉佛禅寺香火旺盛，每年接待香客、游客100余万人次，每逢农历初一、十五和佛教传统节日，善男信女，三皈居士，接踵而至。院内香烟缭绕，福烛高照。许多国际友人、港澳台同胞及国外侨胞都慕名来此参观访问。寺院每年还安排迎接新年的撞钟活动，吸引了海内外香客、游客近10万人前来这片祥瑞福地撞钟、听钟，祈祷祝福，共度辞旧迎新的美好时光。

玉佛禅寺正焕发出新的青春活力，以其佛教文化内涵与时代人文气息兼容并蓄，繁华与古朴、出世与入世相得益彰的韵味，为喧闹都市造就了一方清静而独具风格的丛林名利。



沪上古刹真如寺



真如寺大殿旧貌

在上海西北部真如镇北首，有一座传承800年历史的全国重点文物保护单位——上海真如寺。走进这座沪上古刹，给人一种古朴、清静、脱尘的感觉。

真如寺在历史的长河里经历了屡废屡兴的曲折道路。该寺始建于宋嘉定(1208—1224年)年间，其前身为真如院。“真如”二字，取自佛经《成唯识论》卷九记载：“真，谓真实，显非虚妄；如，谓如常，表无变异。谓此真实，于一切位，常如其性，故曰真如。”宋嘉定中，僧永安改真如院为真如寺。元延祐七年(1320年)，僧妙心请额鼎建。初建时的真如寺，除大雄宝殿之外，另有韦驮殿、送子观音殿、忠显王殿、东岳行宫等10多座建筑，景象盛极一时。明洪武三十年(1397年)、明弘治年间(1488—1505年)僧人道馨和僧法雷曾先后两次重修，在正殿(大雄宝殿)四周扩建了许多偏殿佛阁。此后，寺院历经损毁。清咸丰九年(1859年)，惨遭兵燹毁寺。抗战时期，日军入侵，寺院被毁，只剩下大殿及一尊明永乐三年(1405年)所铸铜弥勒佛。

新中国成立后，上海市人民政府曾多次拨款整修寺院，重新修缮大殿。真如寺大殿，是真如寺主要建筑。1950年，经古建筑专家刘敦桢的实地勘察，发现大殿枋上有保留完好的双钩阴刻“岂大元岁次庚申延祐七年癸未季夏月乙巳二十乙日巽时鼎建”字样，其梁、柱、枋、斗拱等主体结构以及大部分构件

皆为元代原物，由此认定大殿为江南较为罕见的元代木结构建筑。“文化大革命”期间，寺院再次遭受浩劫，只有元代建成的大殿和一株与寺同龄的古银杏树幸存。

1992年1月29日，真如寺正式对外开放，重燃香火。同年，新加坡法施林大德性仁大师赠送三尊玉佛，由住持妙灵法师迎请入寺，分别供奉于大殿、接引殿和药师殿。已故中国佛教协会会长赵朴初居士还为寺院题写匾额“真如寺”三个大字。就此，沉寂了26年之久的古刹终于重新敲起了晨钟暮鼓，久违的经声佛号又开始随清风荡漾在寺院的每个角落。

修复重建后，一座古朴端庄、返璞归真，以汉传佛教基本格调为主线，又具现代创新意味的寺院建筑群展现在人们的面前。寺院的山门庄重古朴，为元代建筑风格的歇山顶牌楼形式。两侧有一对神态威仪的青铜巨狮把守。进入山门，迎面便是青砖灰



真如寺大殿

瓦朴素古质仿元结构的天王殿。殿正南方向供奉的是一尊由上海博物馆精心铸造的笑容可掬的大肚弥勒佛铜像。殿两侧供奉的是仿元彩绘的四大天王和两尊密迹金刚。北面正中是一尊手执金刚杵镇守一方的韦驮菩萨。院内的一棵古银杏树为寺内一宝，系元代所植，历史上曾遭雷击，树身中空黝黑，树心空处又生出朴树一株，呈现罕见的“树中树”奇观。2004年2月，妙灵长老接受静安寺方丈慧明法师赠送的一棵百年雌性银杏树栽种在原古银杏东侧，两树傍依掩映，为晨钟暮鼓中的院落平添了一缕神秘的气息。

出天王殿便是大雄宝殿。大殿为单檐的歇山式建筑，造形简洁稳重，主次分明，重现了元代江南佛殿的艺术韵味，具有浓郁的古建筑特色。宝殿前地基似盆地状，设计成起伏跌宕的形态，殿顶为灰瓦单檐的歇山形式，屋面雕琢细致、出檐深远，屋角



真如寺六和园中的钟廊

起翘平和大方。屋面垂吊、戗角上塑有元代人物以及各种走兽等装饰物。屋顶下设有四铺作小斗拱，后尾斜向外挑出。大殿的窗户是典型的佛教火焰状形式。殿中央方形莲花台上供奉的是一尊佛祖释迦牟尼坐姿像。供台北面是壁挂式的妙相具足的观音菩萨坐像。两侧下方是对峙的形如跨步状的二尊木制大象。真如寺大殿虽不如其他名寺气势



汉白玉四面观音

宏伟，金碧辉煌，只是灰瓦单檐的朴素木质结构建筑，但它却是真如寺的镇寺之宝，具有珍贵的历史文物价值。1996年11月20日，大殿被列为全国重点文物保护单位。

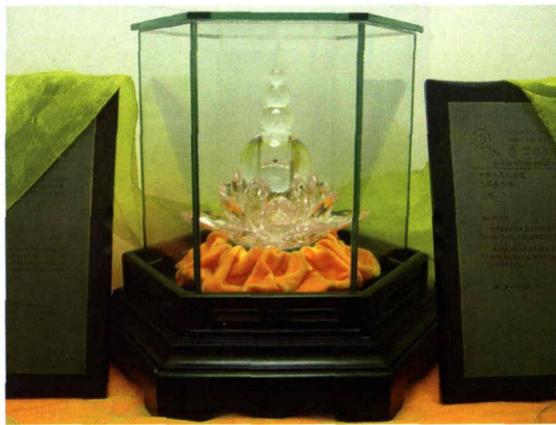
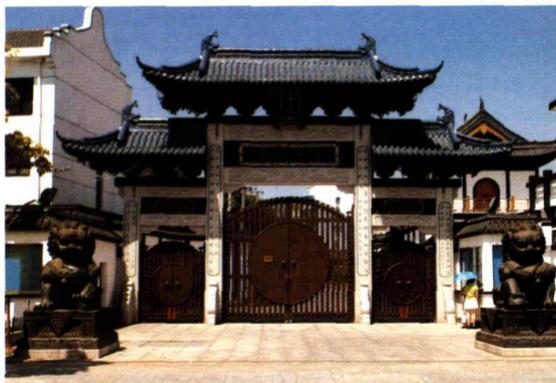
大殿之后是新建的圆通殿，又称观音殿，供奉的是观音菩萨。殿内的布置别具一格，殿中央设置一座高1.2米的圆形青石莲花台。莲花台束腰部，以金钢杵为柱，配以浮雕“八部众”，莲花台上供奉着一尊高5.2米、重35吨的四面观音菩萨像，它是用整块汉白玉雕刻而成的。在四面佛像顶上又有5尊小佛，合成一个整体，无论人们站在东南西北任何一个方向，都能看到观音菩萨慈祥的面容，备感她的慈爱。观音菩萨上方的天花板，划有36块棋盘格，其中彩绘梵文六字真言。四周墙上镶嵌着用青石雕刻观音菩萨的二十部众，精湛、细腻的雕琢工艺使佛像神态各异，栩栩如生，可谓精妙绝伦，朝拜者无不击节称绝。在其上方还置有已故中国佛协会会长赵朴初居士恭录的《观世音菩萨普门品》石碑14块，字字挺拔俊逸、苍劲有力，可



真如佛塔

上图：真如寺山门

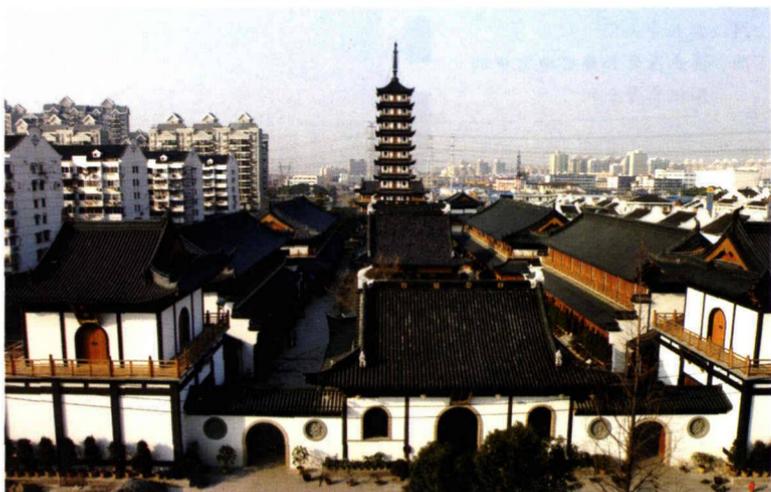
下图：供奉在真如佛塔地宫中的
佛祖真身舍利



谓书法上品。

步出观音殿，抬头可见高耸挺拔、充满传统文化韵味的真如佛塔。该塔高 50 余米，外形为江南地区常见的传统木结构楼阁式宝塔，为了与镇寺之宝的大殿在建筑风格上相协调，佛塔在层面出檐、层角起翘及斗拱制作方面，均仿宋元法式设计，甚为典雅古朴。塔共 9 层，底层和二层之间还有一个

暗层，所以外观便有 10 层的檐口，从塔顶往下望去，这 10 层檐口层层向外扩展，形成一个甚为柔和的抛物线形轮廓。塔顶为方锥式攒尖顶，具有秀美的凹曲线，上面立有高 10 余米的黄铜塔刹，层层向上的十三相轮和宝瓶直插蓝天，在白云的衬托下，分外巍峨。每层檐口下均出挑平座（即阳台），外围做古式木栏杆。站在平座上伸手可及悬挂在每层檐角的铜铃，观赏之余叮当作响的铜铃声随风入耳，让人心旷神怡，神思飞扬。佛塔底层是供奉佛像的主要地方，在四座塔门两侧，竖立着形象庄严慈祥的八大菩萨青石深浮雕像。整个塔置于一个由花岗岩雕刻而成的大台基上，台基作须弥座造型，四个方向各宽出 3 米的大台阶，象征着佛教的四谛，每层大台阶有 8 级，象征为八正道。台座栏杆采用透空覆莲式，每边设 4 个莲花望信共 12 朵，象征十二因缘。在登台阶梯两侧，置立仿唐须弥石灯，石灯雕刻精美，蕴含妙高光明之意，灯高 3.5 米，环塔一周共有 8 座，寓意为八成道。真如佛塔是上海自晚清以来百年间修建的第一座佛塔。它为现代化的上海平添了一处富有传统韵味的历史新景观。塔影铃声，古刹梵音，真如佛塔与西南的龙华塔遥相对峙，相映成趣，真可谓“南



真如寺全景

有龙华，北有真如”。塔内地宫中还供奉了由新加坡居士许侨安、巫抒芝夫妇在斯里兰卡寺院祈请到的佛陀真身舍利，上海地区唯一的佛陀真身舍利在这里显示人间。

下塔阶迎面是藏经楼。楼共3层，底层为简洁本色木料装饰的方丈室。二层、三层为收藏各类经书的地方，室内共收藏着佛教经籍1 200余册，名人字画1 000余幅。

环视院落两侧，遥相对应的是二层建筑的东西两厢房，底层分别是文殊殿和普贤殿。新建成的藏经楼、地藏殿、伽蓝殿、大寮、客堂、禅堂等殿堂，宽敞明亮，棋盘格式的吊顶五彩缤纷，新塑的佛像装金重彩，分外庄严夺目。还有钟楼、鼓楼、山门、侧门、香花桥、真如桥等建筑和景点一应俱全。在寺庙正院西侧沿桃浦河，修建了一处长200米的长碑廊。长廊南段为一处园中园，名为六和园。园内有精美小巧的鱼池水榭，有一字排列的13尊历代古钟。长廊北段错落有致地镶嵌着形状各异的宝塔式、插屏式、经幢式的石碑。香客漫步于历代钟廊、佛迹柱廊之间，更能感受到佛学的渊深。

整座寺院胜景无数，置身其中，让人流连忘返的同时也净化了心灵、领悟了佛学的博大精深。

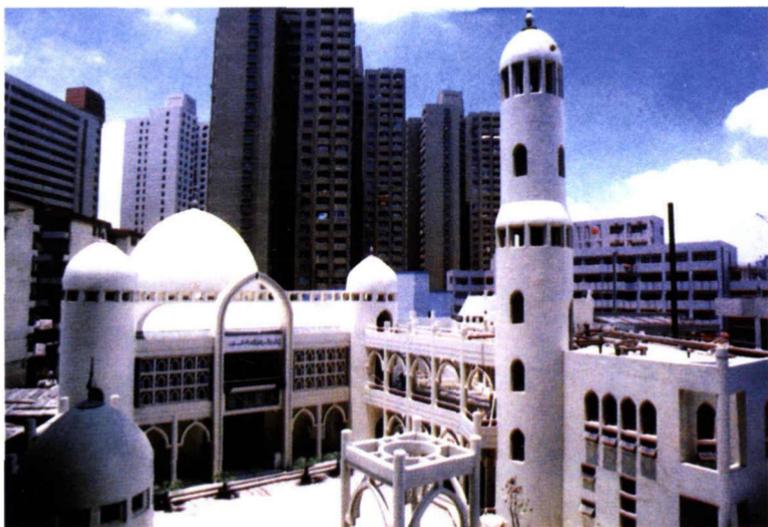
穆斯林的家园

——沪西清真寺



沪西清真寺位于长寿路北首的常德路1328弄3号，原名药水弄回教堂，俗称老寺。1914年，湖北、山东、河南、安徽等地来沪做工的穆斯林贫民集中居住在小沙渡（今西康路）一带。他们在药水弄租赁一间小屋，作为伊斯兰教徒临时礼拜场所。1921年，由上海清真董事会捐助，在药水弄内租地500余平方米，建造清真寺。次年建成，初名小沙渡回教堂，后改名药水弄回教堂。1945年，在马天英、李玉书、马少生、马义方等主持期间，曾募捐重修。寺院重修后，更名沪西清真寺。寺院正门上方嵌有“开天古教、重教团结”8个大字；北侧为庄重的礼拜大殿，约160平方米，富有阿拉伯建筑风格的大殿，可供百余人同时做礼拜；南侧为3间讲堂，正中放置桌椅、经典，作会客用；西侧为水房，供沐浴之用。整个寺院的规模颇大，布局有序，朴实典雅，宗教活动兴旺。

1990年，为配合药水弄旧区改造，在常德路拨地重建清真寺。1992年4月，新寺落成，仍名上海沪西清真寺。清真寺占地1650平方米，建筑面积1125平方米，主体建筑是乳白色外墙、双心拱门、扇形穹窿顶的礼拜殿。到宽敞明亮、庄严肃穆的大殿来做礼拜、



沪西清真寺



礼拜大殿

朝拜的穆斯林，都有到圣地的神圣之感。礼拜大殿分上下两层，男、女沐浴室，讲经堂，教长室，会客室等一应俱全。两条拱形走廊与辅助建筑相衔接，虚实相间，回廊曲折，贯通各方。寺院宣礼塔高达25米，400平方米的前庭大院和小巧玲珑的内庭后院，各设一个彩色喷泉，互相映衬，与整个建筑浑然一体。院顶饰有6个拱形圆顶，其中3个装有新月标志。整个建筑典雅壮观，错落有致，风格独特，功能齐全，为全市6座清真寺中，最具有典型伊斯兰建筑风格结合现代空间处理手法的新颖伊斯兰教寺院；是中国成立后上海第一座重建的具有现代阿拉伯建筑风格的清真寺。这里已成为沪上穆斯林宁静、和谐的家園。

沪西清真寺地处繁华热闹的常德路。每星期五的主麻（主麻日为伊斯兰教礼拜日）活动时，海内外的穆斯林济济一堂，静拜在大殿内，恭听阵阵抑扬顿挫、悠扬回荡的《古兰经》诵读声。尤其是伊斯兰教的“古尔邦节”和“开斋节”，更是有数以千计的中外穆斯林从四面八方来清真寺聚礼，欢度自己的节日，场面非常热烈喜庆。在宁静的寺院门外，有着类似新疆的“巴扎”（“巴扎”是维吾尔语的译音，意为集市），巴扎上的清真食品供应点，主要供应穆斯林喜爱的清真小吃和食品，以及穆斯林的宗教生活用品。

每当主麻日近中午时分，在上海居住的各地穆斯林商贩推着各种小车、货运车来到这里。他们搬运炉子、凳子，卸下各类

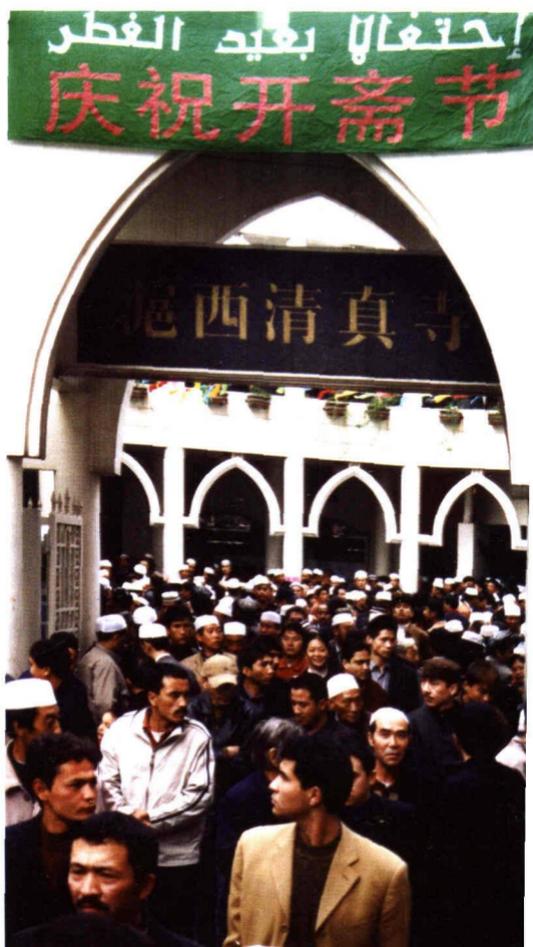


沪西清真寺门口的“巴扎”

器皿锅、碗、瓢、盆，搭好桌子、摆好凳子，放好碗、筷、刀、叉，开始淘米、刷锅、切菜、生火，将半成品的牛肉、羊肉、鸡肉等食品炖在火上，忙得不亦乐乎。食品中最有趣、最诱人的要数新疆烤包子了。包子的馅是用新鲜羊肉剁成小块，皮子用面粉现场制成，包子现做现烤。烘烤炉很高大。英俊的维吾尔族小伙子站在高大的炉子周围，嘴上一边用维吾尔语不停吆喝，手里一边拿火夹、火钳，将包子一个个送进炉内。数十分钟后，热乎乎、香喷喷的包子就烤出来了。据说，这样的烤包子，一星期只在主麻做一次。主麻拜结束后，这里的巴扎便即刻沸腾起来。各种肤色、不同语言的人，一手拿着羊肉串和哈密瓜，一手捧着一碗手抓饭和冰冻的酸奶，边吃边聊，那种惬意的感觉，不经历的人是体会不到的。来自欧美的游客有时也会特意赶到这里，品尝他们喜爱的小吃，观赏这有趣的风情，感受着中华民族团结、祥和的气氛。巴扎上丰富美味的清真食品，是伊斯兰饮食文化的荟萃，它的香气飘荡在上海的上空，为这座现代化都市增添了一缕独特异香。

沪西清真寺寺内主麻拜以及寺门前的巴扎，形成上海穆斯林宁静、温馨、和谐、亲切的环境；也成了国内各民族亲近、团结、学习、交流的场所；还是国外游客、宗教人士参观、考察的基地。

聚礼结束后，穆斯林有序离寺





创建于1924年的 基督教普安堂

基督教普安堂位于镇坪路152号，是普陀区基督教活动的主要场所。普安堂的前身为安提阿全备福音堂，创建于1924年，原为美国圣公会信徒在吴淞镇建立的教会，后迁至闸北中兴路一带。抗日战争时期，教会毁于炮火。后美国人杜华德在东京路（今昌化路）935号租得二层楼房一幢作堂址，命名为安提阿全备福音堂。该堂建筑面积约80平方米，楼下为礼拜堂，楼上为神职人员宿舍，有教徒百余人。1946年，杜华德从美国募款回沪，加上在沪信徒的捐献，在中山北路购得一块千余平方米的土地，建成二层砖木结构办公楼及建筑面积为246平方米的礼拜堂，仍名全备福音堂，习称新堂。通过传道与医学相结合，慕道信教者增至300余人。“文化大革命”中，宗教活动被迫停止，教堂被移作他用。1983年1月，教堂经修复后，复堂，改名基督教普安堂。2003年，易地重建今址，2004年7月，新堂建成使用，仍名基督教普安堂。

普安堂有四层楼及一层半地下室，墙面高耸着闪闪发光的金属十字架。该堂占地面积985平方米，建筑面积近2000平方米，能同时容纳1400人礼拜。普安堂外墙左下角立有一块石碑，铭文中有段文字这样叙述：“全备福音，始于使徒，效安提阿，圣灵差遣，圣堂创建，历经磨难，赖主眷顾，屡越险滩，今日圣堂，庄严美丽，广传救恩，普世安宁。”大致解释为：普安堂前身称为安提阿全备福音堂，重在遵照教会初期使徒的遗训，效法古时的安提阿教会来传扬福音，进行教会的各项工作。教堂入口是两扇6米高



上图：彩色壁画
下图：教徒在做礼拜



的实木门，堂内布局分两部分：一是举行宗教仪式的两个厅堂，二是牧师们的办公间。

普安堂一楼是一间拥有200个座位、宽敞明亮的小教堂，这里是举行洗礼、婚事和讲道的场所。堂内空间的设计和布局对称而庄重，尤为引人注目的是对着入口



的墙面嵌着一个如水晶般通透的十字架，它是用玻璃砖砌筑而成的。每当室外的光线透过这层半透明的玻璃十字架，反射到小教堂四周彩色壁画上的时候，教堂内会弥漫着一种神秘的气氛，似乎告诉人们基督教信仰的肃穆。二楼是讲经论道的大堂，习称主堂，它有一个不规则楼座，可容纳600人礼拜，每个座位后面都配有公用圣经和赞美诗。讲台上留有唱诗班空间，一架白色钢琴在灰色墙面衬托下，显得高贵而脱俗。大堂层高近10米，微微倾斜的屋顶，有两条异型天窗，同时，讲台背面高达8米实墙与顶结合部也有一条天窗，它使整个墙面沐浴在阳光下。讲台背面实墙上挂着不锈钢制的十字架，在阳光的照耀下，给人以严肃、庄重、神圣的感觉。

整个教堂还配置中央空调和闭路电视转播设备，每逢圣诞节、复活节、受洗礼拜等活动，一楼和三楼都可以通过直播投影收看大型礼拜现场。教堂每逢周日有4场礼拜，一周间还设有青年聚会、祷告聚会、查经聚会等，还不定期地利用多媒体或音响设备举行各类活动，以满足信徒过宗教生活的需求。

基督教普安堂是一座体现“诺亚方舟”典故与现代建筑完美结合的教堂。它那典雅庄重的建筑与周边住宅群遥相呼应，体现出宗教文化深厚的底蕴，成为上海市基督教活动场所的一道靓丽风景线。



中国民族化工业的奠基人

——吴蕴初

创建于1923年的上海天厨味精厂原位于普陀区境内，是我国味精工业的开山鼻祖，至今已有86年历史了。提起天厨味精品牌，就不得不追忆中国化工先驱吴蕴初先生由布衣经商，不屈不挠发展民族工业，弘扬民族品牌的一生。

19世纪20年代初，日本“美女”牌“味の素”充满上海市场，国家白银东流。吴蕴初深感痛心，决心制造国产味精。凭着他在兵工学堂学得的化学知识和多年从事化工实业的经验，寒来暑往，通宵达旦，和他的夫人吴戴仪埋头实验。试制时的盐酸味和硫化氢臭气弥漫，吴氏夫妇甘愿忍受，可邻居意见纷纷，不知赔了多少情，不知失败多少次。经过300多个日日夜夜，终于通过水解从蛋白质中提炼出谷氨酸，味精制作获得成功。1921年春，吴蕴初争取到上海张崇新酱园业支持，合伙在唐家湾福源里开创中国第一家味精工厂，取名天厨，注册商标为“佛手”。

很快，国产味精受到国人的青睐，不久便进入南洋各国市

上图：费城世博会中国馆，佛手味精在此届世博会上荣获金奖

下图：天厨世博会证书



场。1923年8月，正式成立天厨味精公司，吴蕴初向上海商标局办理了味精专用名称和佛手商标注册手续。同时盘下新桥路10间房屋和菜市路三北烟草公司旧址为制作工场，正式定名上海天厨味精厂，当年产量即达3 000吨，同年天厨味精获得北洋政府工商部发明奖。从此，打破了日本美女牌“味の素”一统天下的局面。1924年日本驻华大使馆出面，要求中国商标局



取消天厨注册。吴蕴初毫不退让，竭力抵制，宣传天厨味精是完全国货，广告遍及沪宁、沪杭沿线。天厨味精不仅在美英法等国申请到专利，还在美国费城纪念美国独立150周年国际博览会时，经大会评审团评审，以“天厨味精厂对食品改善的贡献”被授予大奖证书。天厨佛手味精随之名扬海外，生产规模日益扩大。1926年至1927年间，天厨味精先后获得英、法、美3国政府给予的产品出口专利保护权，开中国轻化工产品获国际品牌先河。吴蕴初由此成为闻名遐迩的“味精大王”。



天厨味精宣传品

天厨是以国货起家发展壮大的，然而制造味精的化工原料盐酸却依赖日本进口，价格十分昂贵。1929年10月，吴蕴初集资20万元在苏州河边周家桥成立了天原电化厂股份有限公司，日产盐酸4吨，烧碱、漂白粉各2吨，生产的盐酸完全能满足天厨味精的原料自给。至1937年，天原厂烧碱日产量已达10吨，资产逾百万元，成为我国实力雄厚的少数厂家之一。产品不仅满足了天厨的全部需要，而且大部分外销。天厨产品的质量胜过日货，且成本之低又是日货难以望其项背的。于是，不久日货味精被逐出上海市场。

1932年，吴蕴初赴美国杜邦公司考察氯碱工业时，了解到有一套中型合成氨试验工厂的成套设备待售，随即与张逸云取得联系，筹集资金100万元，创办天利淡（氮）气厂。1935年秋，天利淡（氮）气厂合成氨正式投产，蒋介石题词“工业救国”，



抗战期间天厨捐助的飞机

以示祝贺。当时天原厂所需的耐酸陶器均向法国购买，价格奇贵。吴蕴初聘请从事制陶工业的李恩敬为厂长，于1935年在上海龙华镇济公滩开办天盛陶器厂，生产多种耐酸管、瓷板、陶器阀门和鼓风机等，填补了国产化学陶瓷的空白。

吴蕴初不仅是发展民族化工的先驱，也是支持民族独立的先锋。1933年天厨味精厂无偿向国家捐赠了一架12万元的霍克型战机，次年又捐献了战斗机“天厨号”和教练机“天厨副号”。

“八一三”淞沪抗战爆发时，吴蕴初对家人说：“做一个中国人，总要对得起自己的国家！我决不能把厂留给日本人！”为保存民族经济，他将天原、天利、天厨、天盛4厂内迁。当时主要靠木船在长江航运，沿途日机轰炸，兵匪拦劫，困难重重。第二年冬，吴氏企业船队在江上漂泊了一年后，九死一生到达重庆。此时吴蕴初已身无分文，不得已只好用几乎是用生命换来的全部内迁器材向银行抵押，借到220万元，工厂才得以动工。1940年6月，重庆天原成了后方兴建的第一家内迁民营企业。吴夫人带领另一支队人马南下经香港兴建了香港天厨厂。1941年冬，日军占领香港，妄图用天厨的酸碱设备改装生产军用品。吴蕴初果断决定：“宁愿玉碎，不愿事故！”工人们在吴夫人率领下，把贵重金属器材运到重庆大后方。

上海解放时，吴蕴初正在美国，当他收到钱昌照来信邀他回国时分外高兴。1949年10月，吴蕴初到达北京，一见面，周恩来

总理就亲切地说：“味精大王回来了，欢迎！欢迎！中国化学工业将会有很大发展，希望吴先生能为化工事业继续努力。”吴蕴初深受鼓舞。1950年，吴蕴初资金委员会向人民政府登记注册，把全部资金财产献给国家社会主义事业。

吴蕴初不仅给国家留下了物质财富，更留下了他的爱国心：“人生须以服务为目的，而服务贵求全民之福利，必须力不为己，社会乃有进步。”江泽民同志在天厨建厂65周年之际欣然题词：“老树盛开新花，花香飘遍四海。”佛手牌味精从1962年以来一直获得外贸出口免检信誉，1981年、1983年、1986年还分别被评为轻工业部优秀产品，1983年获芝加哥世界博览会荣誉证书。赖氨酸在1984年获全国儿童食品优秀奖，产品远销香港、新加坡、印度尼西亚、巴西等国家和地区。1986年2月，上海经济区成立了以该厂为龙头的全集经济联合体天厨味精集团。

老樹盛開新花
花香飄遍四海

紀念上海天廚味精廠建廠六十五周年

江澤民
一九八六年
五月一日

江泽民同志给天厨的题词



工人运动先锋战士

——顾正红



顾正红烈士纪念塑像

2008年5月30日，顾正红纪念馆在澳门路300号建成开馆，供人们瞻仰纪念。

顾正红是中国工人运动的先锋战士。1925年5月，身为沪西地区日商内外棉七厂工人的中国共产党党员顾正红，为维护工人群众的利益，在与日本资本家的斗争中挺身而出，英勇奋战，最后壮烈牺牲。顾正红的英勇斗争、惨遭杀害，成为“五卅”反帝爱国运动的

导火线。他的名字和“五卅”运动一同永垂青史，千古流传。

1905年，顾正红生于江苏省阜宁县一个贫苦的农民家庭。1921年家乡遭水灾，顾正红与其母无以为生，便搭乘同乡人的小木船投奔上海，找到在一家小油厂做工的父亲，一家人栖身于沪西一个贫民窟里。父亲微薄的工资无法养活全家，年少的顾正红就拣煤渣、捡破烂，贴补家用，苦度时光。17岁时，顾正红经人介绍进日商内外棉九厂当扫地工，不久换到内外棉七厂做盘头工。

顾正红亲眼目睹、切身感受到外国资本家对中国工人的压迫、剥削和摧残，年轻的心里留下深深的烙印。1924年夏，顾正红到中国共产党创办的沪西工人补习学校学习和参加沪西工友俱乐部的活动，接受文化知识和无产阶级革命理论的教育，思想觉悟得到极大提高，很快成为俱乐部的积极分子。1925年2月，上

海22家日商纱厂工人举行著名的“二月罢工”，顾正红参加了工人纠察队和罢工鼓动队，积极投身罢工运动，经受了锻炼与考验，光荣地加入了中国共产党。

不久，日本资本家撕毁“二月罢工”时与工人达成的协议，以关闭工厂、开除工人等相威胁。日本资本家在七厂门口贴出一张布告，通知停工两天，只字未提工资之事。



顾正红像

顾正红这天是上夜班。他按照党组织的布置，约了几个积极分子，分头到夜班工人家中，一一告知工人不要理会厂方布告，坚持上工，并提早到厂门口集合。下午5时左右，500多名夜班工人陆续聚集到工厂门口，等到6时，厂门仍然紧闭。顾正红带着一群青年工人猛敲大门，并高声呼喊：“快开门！快开门！我们要上工！”里边还是没有动静。于是，有几个工人气得搬起石头使劲砸门。见到这种情况，厂里的领班着了慌，从门缝中对工人说：“厂里没有纱，大班叫你们全部回去！”话音刚落，顾正红在门外大声喊道：“叫大班出来说话，大班不出来，我们坚决不回去！”领班答道：“老实告诉你们，不要白日做梦了，休想得到任何工钱。”工人对厂方如此愚弄工人，个个怒火万丈。顾正红带领工人奋力撞开大门，冲进厂里与日本资本家交涉。这时，日本领班带领一批手持凶器的打手赶来镇压，当场有好几个工人被打得头破血流。顾正红见此情景，愤怒不已，当即挺身而出，一声怒吼：“东洋人打伤人啦！大家跟我来！”他带领一些工人奔入物料间，每人拿了一根打梭棒。顾正红一马当先，身后紧跟

着一大群工人兄弟，个个瞪眼怒目，摩拳擦掌，向日本资方逼近。

此时，凶残的日本大班川村领着一帮人过来，他们手中拿着枪支，个个凶神恶煞，杀气腾腾。顾正红站在工人前列，面对黑洞洞的枪口，毫无惧色，双目怒视着凶恶的敌人。大班恶狠狠地对顾正红和工人们说：“给我全部滚出工厂，再不滚就要你们的命！”敌人的威胁，激起了顾正红的满腔怒火，他振臂高呼：

“反对东洋人压迫工人！”“工人兄弟团结起来！”等口号。凶恶的敌人举起手枪，射出了罪恶的子弹，顾正红的左腿中弹，鲜血直流，但他强忍剧痛，紧紧抓住身旁的树杆，顽强地站立着高呼：“工人们！大家团结起来，斗争到底！”工人们奋不顾身，挥动拳头和打梭棒反击。川村又对准顾正红头部开枪，顾正红倒在血泊之中。丧心病狂的川村见顾正红尚未气绝，又开了一枪，还用刀在顾正红的身上猛刺几下，拿铁棍猛击他的头部。工人们怀着无比悲痛的心情，将血泊之中的顾正红抬往医院抢救。途中，顾正红还喃喃不停地说：“我不进东洋人医院……”

5月17日，中国工人阶级的优秀儿子、年仅20岁的顾正红告别了他的战友，为无产阶级和民族解放事业献出了宝贵的生命！

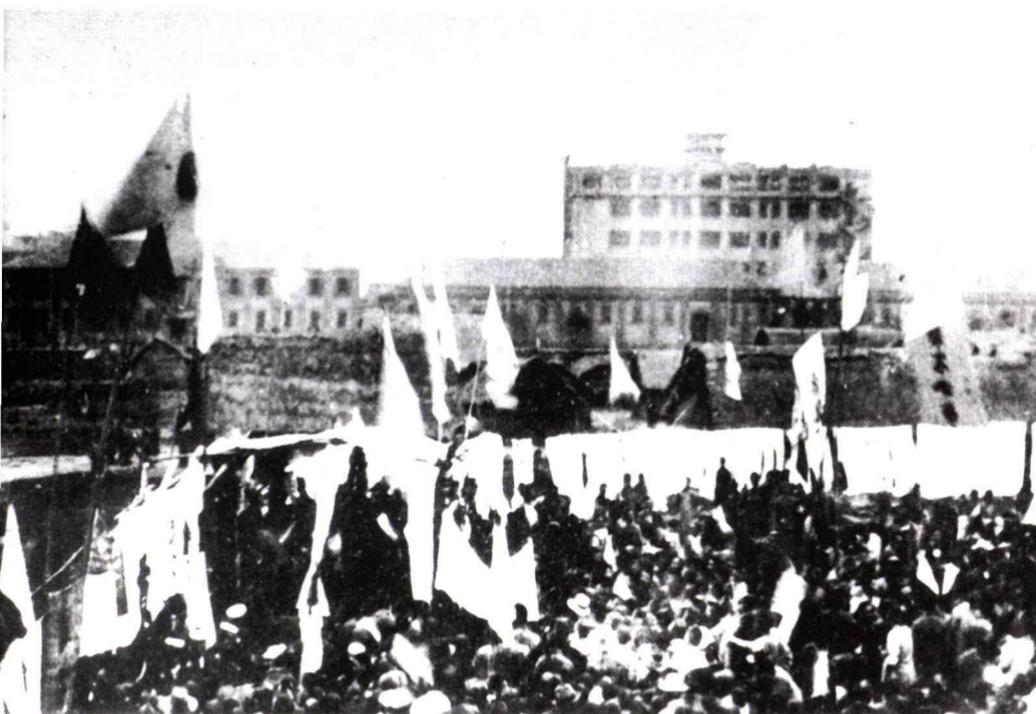
中国工人顾正红无辜惨遭日商杀害，激起了中国人民对帝国主义的

无比愤怒。上海群众游行示威，抗议日本纱厂资本家枪杀顾正红的罪恶行径，从而引发了一场共产党领导下的轰轰烈烈的“五卅”反帝爱国运动。

新中国成立后，党组织为了纪



顾正红被害地点



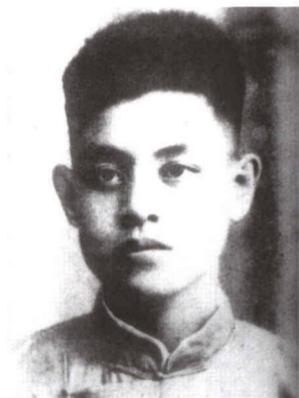
顾正红烈士追悼大会

念这位中国工人阶级的优秀儿子，在上海西苏州路1291号国棉二厂（原日商内外棉七厂）厂内，矗立了一座左手握拳、右手执棍、神色凛然的青铜色顾正红塑像。在距纪念像约150米处的织布车间外墙壁上立了一块混凝土浮雕，再现了顾正红烈士率领工人反抗日本资本家无理停工，遭到领班川村开枪镇压的斗争情景。1989年，上海市普陀区人民政府将一块刻有“顾正红烈士殉难处”字样的黑色大理石纪念碑安置在顾正红纪念塑像下，作为普陀区爱国主义教育基地。



沪西工人运动先驱

——刘华



刘华像

走进沪西工人文化宫，在人工湖畔郁郁葱葱的绿化丛中，竖立着一座人物塑像，他就是20世纪20年代沪西工人运动的先驱——刘华烈士。

“满腔热血如春雨，洒遍劳工神圣花”是刘华生前所写的豪迈诗句。他以自己短暂而辉煌的一生实践了这一誓言。其英雄业绩，在中国工人运动史上留下了不朽的篇章。

刘华1899年9月10日出生在四川省宜宾县一个佃农家庭，原名刘炽荣，上学时改名为刘华，字剑华。1920年经人介绍，刘华来到位于沪西工业区的上海中华书局印刷所当学徒。在这里，刘华不仅终日生活在产业工人中，看到了旧中国的黑暗，而且有机会阅读了《共产党宣言》、《向导》等革命书刊，接受先进思想的熏陶，逐步确立了“劳工神圣”的观念和“毅然决然为工界谋幸福”的奋斗目标。

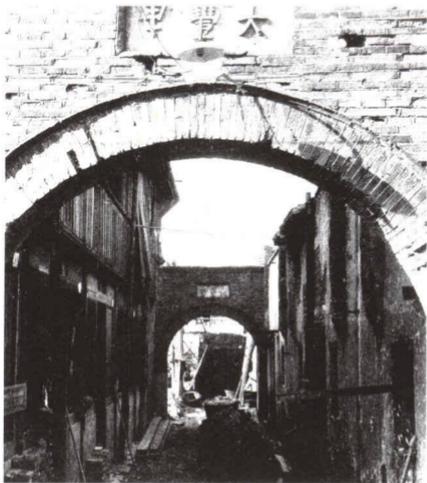
1923年夏，刘华进入上海大学附中半工半读。在学校里，刘华直接听取了著名共产党人瞿秋白、蔡和森、恽代英等人讲授的马列主义理论，很快就成了一名马克思主义信仰者，并于同年11月加入了中国共产党。1924年秋，党在工人夜校的基础上开办沪西工友俱乐部，选举项英、刘良惠和刘华等为负责人。不久项英离沪，刘华则全面负责沪西工友俱乐部的工作，并协助邓中夏在沪西组织工人运动。刘华用生动的语言向工人群众宣传革命道理，参加俱乐部的工友日益增多。短短3个多月就有19个纱厂建立了工友俱乐部的秘密组织，成员接近2 000人，并涌现了一批工人积极分子，为以后的日商纱厂二月罢工、五卅运动奠定了初步的组织和思想基础。

1925年2月1日，日商内外棉八厂粗纱部男工被资方殴打并整批遭无故开除，此事激起沪西广大日商纱厂中国工人的强烈不

满，进而引发了著名的二月大罢工。在这场斗争中，刘华是当之无愧的组织和发动者之一。2月9日傍晚，刘华在沪西工友俱乐部主持了内外棉五、七、八等厂工人集会。他和罢工委员会的其他成员邓中夏、李立三、项英等同站在一张高台上，庄严宣布：“实行罢工！”3天后，内外棉公司11个厂的工人全部罢工。工潮迅速扩大到其他一些日本纱厂，至2月18日，沪西和沪东共有22家工厂35 000工人罢工。2月26日，日方资本家终于被迫签订复工协议，二月罢工以工人胜利而结束。

二月罢工锻炼了上海工人，也锤炼了刘华。之后，刘华被工人拥戴为上海日商纱厂工会委员长。1925年5月15日，内外棉七厂工人顾正红无辜惨遭日本大班枪杀。当晚，刘华火急向中共上海地委汇报。次日，根据党的指示，刘华即组织内外棉五、七、八、十二等厂罢工工人集会于潭子湾，成立罢工委员会，提出惩办凶手、承认工会等8项条件。同时向社会各界宣传日本资本家枪杀工人暴行，揭露顾正红惨案真相，以争取上海工人、学生、市民、士兵联合起来进行反帝民族解放斗争。5月24日下午，党组织在潭子湾举行顾正红追悼大会，刘华亲笔题写的“先生虽死，精神不死；凶手犹在，公理何在？”横额“工人先锋”，尤为引人注目。在追悼会上，人们振臂高呼：“打倒帝国主义！”“替死难烈士报仇！”

5月30日，震惊中外的五卅反帝爱国运动在上海爆发。当晚，中共中央决定组织行动委员会，建立各阶级反帝统一战线，发动全上海罢市、罢工、罢课，推动全国人民开展反帝运动。同时，决定上



罢工斗争的活动据点——潭子湾大丰里

華烈的死而人體全海上為

劉華的精神不死



我們誓為劉華報仇

地下党向群众宣传刘华
革命精神而印发的传单

華夜日七十月二十年四十國民在時義戰
劉華烈士劉華曾在上海中華
書局印刷所工作兩年，因日僱工
界種種痛苦，遂毅然決然投身為
工界謀幸福。今年上海日紗廠罷
工，劉華即為工界服務。五月華
工，劉華即為上海總工會辦事處
辦事主任，得經經驗，積勞成
病，終不起。後又被推舉為上海
紗廠總工會主任，及上海總工會
代辦委員會。劉華既勤身事，
且連上海商界之忌，並親手
於我國工業以救苦救難之。嗚呼
劉華是全國工界的劉華，也是全
國愛國民族的劉華，年廿五，四
川人，死於本月十七日夜半

海总工会组织公开，领导工人斗争。5月31日，上海总工会在闸北天通庵路挂牌，刘华任副委员长兼上总第四办事处主任。总工会一声令下，全市各业工人奋起响应，先后投入反帝大罢工，仅产业工人就达22万人以上。大罢工在上海坚持了3个月之久，刘华始终战斗在工人运动第一线。

为了组织和领导上海工人，特别是沪西工人进行反帝斗争，刘华夜以继日，废寝忘食，积劳成疾。至8月，刘华的肺病日重，咳血不止，不得已被送入上海宝隆医院就医。当病体稍有好转，他就向组织请求出院工作。一天，刘华接到大哥电报，得知家乡久旱成灾，弟弟被土匪打死，父亲被绑走，母亲伤重，祖母病危，全家惶恐，催他速归。刘华一连几夜难眠，最后他忍痛复电：“国家衰弱，强邻欺负，神圣劳工，辄为鱼肉。我亦民族分子，我亦劳工分子，身负重任，何以家为？须知有国方有家也。”在忠孝两难中选择了前者，毅然留在了工人运动的战场上。

反动势力对刘华恨之入骨，多次企图逮捕他。1925年11月29日下午，刘华前往南市公共体育场参加反段（祺瑞）市民大会，

途经公共租界静安寺车站，被英国工部局总巡捕房密探抓捕。12月2日，租界当局引渡刘华至淞沪戒严司令部。面对敌人的严刑拷打，刘华始终坚贞不屈，心里只装着工人运动。他担心工人们为了营救他而再次酿成流血事件，千方百计写了一张“不要硬拼”的条子，托人带出。12月17日，淞沪戒严司令孙传芳下令将刘华“秘密枪决，灭尸不宣”，罪恶的子弹夺去了刘华年轻的生

刘华烈士纪念塑像



命。刘华牺牲后第三天，上海总工会向全国通报悼念“我们最亲爱最勇敢的领袖”。中共中央机关报《向导》称刘华是“真正的共产党员”。上海成立“刘华雪冤委员会”，并出版《刘华不死》纪念册。

新中国成立后，刘华的英名及其光辉事迹广为流传。普陀区人民政府于1992年在沪西工人文化宫（武宁路225号）立了一尊刘华烈士塑像，作为普陀区爱国主义教育基地之一，供后人瞻仰和缅怀。

普陀区文物保护单位一览表

名称	年代	级别	地址	公布时间
真如寺大殿	元佑七年 (1320年)	国家级	兰溪路399号	1996年11月
韩塔	南宋建炎三年 (1130年)	区级	敦煌路569号地块	1960年2月
沪西工人半日学校	1920年	区级	安远路62弄内第3弄178号	1989年9月
沪西工友俱乐部	1924年	区级	安远路278号	1989年9月
上海总工会第四办事处	1925年	区级	远景路801号	1989年9月
顾正红烈士殉难处	1925年	区级	澳门路纺织博物馆(筹)	1989年9月
十九路军抗日临时军部	1932年	区级	车站新村38号	1989年9月
申九“二·二”斗争纪念地	1948年	区级	莫干山路国棉22厂	1989年9月
玉佛禅寺	1918年	区级	安远路170号	2004年12月
宜昌路消防站楼	1932年	区级	宜昌路216号	2004年12月
中央造币厂	1922年	区级	光复西路17号	2004年12月
大夏大学旧址	1924年	区级	中山北路3663号	2004年12月

普陀区主要宾馆、酒店一览表

名 称	星 级	地 址	电 话
古井假日酒店	四星级	长寿路700号	62661888
金沙江大酒店	三星级	金沙江路801号	62578888
物贸大厦有限公司	三星级	中山北路2550号	62570000
江苏饭店	三星级	武宁路888号	62050360
元博大酒店	三星级	长寿路1188号	62526858
港湾大酒店	三星级	武宁路501—503号	62854143
清水湾大酒店	三星级	凯旋北路1305号	62237810
金明大酒店	三星级	曹杨路2088号	52781888
金昌大酒店	三星级	常德路1339号	62988899
克拉玛依宾馆	二星级	交通西路21号	56083803
北海饭店	二星级	武宁路1500号	62549521
北人酒店	二星级	中山北路2250号	62542100
民方大饭店	二星级	中山北路3380号	62166977
北苑宾馆	二星级	北石路626号	62657522
银港宾馆	二星级	中山北路3618号	62166651
白云宾馆	二星级	梅岭南路395号	62546742
梅缘酒店	二星级	梅川路1249号	62642233
铁路西站大酒店	二星级	桃浦路86弄30号	52853388
月季园宾馆	二星级	中宁路138号	62059956
宏泉大酒店	二星级	桃浦路210号	52851100
真光饭店	二星级	真光路1475号	52785918
烟台大饭店	一星级	曹杨路1350弄40号	62433436
绿地普陀快捷假日酒店	经济型	长宁路1158号贝多芬广场6楼	52417000
格林豪泰（龙江店）	经济型	东新路149号	62055960
格林豪泰（沪太店）	经济型	中山北路1228号	56087799

附录二

名称	星级	地址	电话
锦江之星(武宁店)	经济型	中山北路2701号1号楼	62058111
锦江之星(真如店)	经济型	桃浦路238号	52853339
锦江之星(长寿店)	经济型	昌化路826号	52524538
锦江之星(叶家宅店)	经济型	叶家宅路83号	62766767
锦江之星(真北店)	经济型	真北路2051号	52767878
莫泰旅店(安远店)	经济型	安远路678号	62322228
莫泰旅店(澳门店)	经济型	澳门路715号	62776888
莫泰旅店(大渡河路店)	经济型	大渡河路1122号	51539888
莫泰旅店(268大众河滨店)	经济型	长寿路888号	62328550
万里路青年酒店	经济型	武宁路300弄	52905577
怡乐速8酒店	经济型	桃浦路168号	52858540
意家人连锁酒店	经济型	金沙江路1818号	52708866
城市之家酒店	经济型	真南路1220号	51202233
考拉国际大酒店	经济型	西康路1447号	62771370
乐途国际青年旅舍	经济型	白兰路136号	52510800
豪特之星(好心情宾馆)	经济型	金沙江路1406号	52650451
a8酒店	经济型	梅岭南路395号	62542886
广西宾馆	经济型	中宁路176号	62056808
123吉曼酒店	经济型	真北路3199号	32059666
汉庭快捷酒店	经济型	中江路858号	52829797
东方航空宾馆	旅游饭店	中山北路2082号	52906688
上海海屹达大酒店	旅游饭店	真北路2166号	52750099
上海洋洋显达渡假中心	旅游饭店	交通路2779号	56056888
胜利大酒店	旅游饭店	中宁路176号	62057777

后记

《话说上海》丛书是上海市地方志办公室为迎接2010年上海世界博览会召开，组织各区县地方志办公室开发利用地方志资源而编纂的系列作品。

本书自2007年年初启动以来，上海市地方志办公室原办党组副书记、副主任沙似鹏（主持工作），办党组副书记、副主任朱敏彦和办党组书记、主任李丽先后主持本书编纂工作，原办副主任姚金祥、沈锦生也为本书编纂做了大量工作。裘晓燕撰写总序。颜小忠、吴韵、李彦涛协调联络各区县卷编纂工作。市地方志办公室业务人员黄晓明、杨军益、李洪珍、沈思睿、郭万隆分别参加各卷审读工作。

区县地方志办公室积极组织编写，精心研究纲目，仔细修改统稿，并落实出版经费。本书出版得到了上海文艺出版集团上海文化出版社的鼎力支持。上海世纪出版集团上海人民出版社也为本书做过策划、编辑工作。在此，一并表示感谢！

编者

2009年6月25日

《话说上海》（普陀卷）编撰人员

主 编：侯龙其

副主编：陈 霞

编 辑：金达迈 郭凤和 须希仁 苏 坚 寿毅人 杜美娟
李发江 顾荣田 陆佩琪 余惠娟

供 稿：（按姓氏笔画排列）

王国华 伍贤民 郑 洁 李小玉 吴金喜 邹 荣
张 真 张佩华 张瑞仙 陈宇飞 陈悦乐 林九男
胡 洋 胡学成 赵清芬 侯阿富 侯金华 浦宝忠

图书在版编目(CIP)数据

话说上海·普陀卷/上海市地方志办公室,普陀
区地方志办公室编. —上海:上海文化出版社,
2009

ISBN 978 - 7 - 80740 - 479 - 8

I. 话… II. 上…②普… III. ①上海市—概况②普陀
区—概况 IV. K925.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 180168 号

出版人

陈鸣华

责任编辑

黄慧鸣

装帧设计

许菲

书名

话说上海·普陀卷

出版、发行

上海文化出版社

地址:上海绍兴路 74 号

网址:www.shwenyi.com

印刷

上海江杨印刷厂

开本

889 × 1194 1/24

印张

7

图文

160 面

版次

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

国际书号

ISBN 978 - 7 - 80740 - 479 - 8/K · 235

定价

60.00 元

告读者:本书如有质量问题请联系印刷厂质量科

T: 021 - 56834427

话说上海

上海是中国最大的经济中心城市之一，也是现代化、国际化程度很高的大城市；上海是西学东渐的窗口，是海派文化的中心；上海是产业工人最为集中的地方，是中国共产党诞生地；改革开放，浦东开发，给上海的城市发展带来了前所未有的机遇；上海正朝着国际经济、金融、贸易、航运中心的目标迈进……

这就是上海，一座充满魅力的城市！

ISBN 978-7-80740-479-8



9 787807 404798 >

定价：60.00元