

# “上马”倒计时,徐汇滨江成跑步训练“最佳场地” 为何跑者钟爱这里?

□ 记者 王旭

时隔两年,上海马拉松的回归让这个秋季更具运动活力。由于今年上马将大众参赛选手限定为年满20周岁(2002年12月31日以前出生)的上海市常住人口,不少本地跑步爱好者都成功中签。比赛正式开始前的这段时间,徐汇滨江就成为了跑步爱好者们训练的最佳场地。

于先生是经验丰富的马拉松爱好者,此次幸运中签后很快就给自己准备好了赛前的训练计划,训练的最佳场地也是平常经常去的徐汇滨江。在于先生看来,一方面,徐汇滨江在设计上非常人性化,特别规划了专门的跑步道,可以让跑者安心跑步;另一方面,黄浦江沿岸的自然风光也令人心旷神怡。

秋季的滨江不仅有栾树、银杏轮番上演色彩秀,还有浩浩汤汤的江水与大块云朵漂浮的天空,芦苇簇拥着秋风带来沉沉的落日与熹微的晨光。连标志性的塔吊、古老的煤漏斗、艺术气息浓厚的美术馆、远处的大桥在秋日里也别具一种活力。到了晚上,星星一样的灯光闪耀在江边,萨克斯和年轻人的歌声飘散,全程24小时开放的步道又是夜跑绝佳场地。



近来,靠近龙美术馆的RUNBASE也热闹起来。这里是中国首座全年无休公益跑步基地,内设体验、服务与休憩三大功能区块,开放以来一直为西岸公共开放空间的跑步爱好者提供跑鞋租赁和免费跑步课程培训,往年马拉松比赛都会有跑者前来租赁跑鞋以便更好地发挥。跑步

基地的建立也为滨江带来了浓厚的氛围,众多跑者聚集在这里,互相交流心得,提升自己的成绩。

对于不同类型的跑者,徐汇滨江也足够包容。对于不常跑步或年龄比较大的人群来说,3公里路线是相对适宜的。从徐汇滨江公共开放空间开始向右起跑,

沿着黄浦江顺流而下,跑过海事塔尽头会遇到一堵墙,大约1.5公里折回。如果觉得3公里不够过瘾的话,可以一路向前接着跑6公里路线。

对于经常跑步,需要较长距离的跑者来说,从海事塔广场出发可以一直向北,逆流而上,到达南浦大桥附近折返。这条路线长约11公里,八成以上为历年上海国际马拉松赛精选路段的一部分,也是跑步爱好者的必跑之路。

滨江之外,今年徐汇区也有不少人气超高的“最美步道”。康健街道的桂江路中环绿廊健身步道,全长3.28公里,集漫步、健身、赏景功能于一体,林荫步道纵向贯穿南北,春有樱花,秋有无患子,还有粉黛乱子草点缀其中,是周边居民最喜欢的步道。枫林街道徐汇苑健身步道虽然不长,但绿荫环绕,鸟语花香。步道周围以复古罗马柱与铁链相衔,形成特色隔离带,牢固却不失美观。

今年以来,对照“三旧”变“三新”老旧小区再提升计划和15分钟社区生活圈提升计划,徐汇区又增加了不少家门口场地设施和指导服务。截至10月底,已顺利完成市、区级点位40个,还有10个区级点位正在加快推进,年底前将向市民开放。

秋冬季节交替,适度跑步是一个提高免疫力的好方法,不仅能有效预防感冒,还可以改善办公久坐的精神状态,使人恢复充沛精力。快来这些家门口的健身场所和宝藏跑步路线运动吧。

## 在黄道婆纪念馆感受榜样力量

“新风汇”第二季圆满收官

□ 记者 曹香玉 张洁

11月17日,“新风汇——社会文明风尚大讲堂”第二季华泾镇专场,走进华泾镇新时代文明实践点——黄道婆纪念馆。文明实践青年讲师团、社区抗疫志愿者和党校教授、艺术家齐登场,用“接地气”的感悟分享和点评解读,宣讲党的二十大精神报告精神,共话新时代文明实践在城市精神的弘扬中移风易俗、传承接力的丰富体验。

现场,华泾镇泾彩青年讲师团成员——印象居委干部和华泾镇党政办工作人员带来根据徐汇道德模范人物事迹原创的朗诵诗《榜样力量汇新风》。

在华泾,有一群可爱的“蓝泾灵”,那就是“泾彩后浪”讲师团,在积极宣传贯彻党的二十大精神中发挥着重要作用。华泾镇新时代文明实践工作负责人刘文萱现场分享了这支活跃在社区邻里的“社区宣讲队”实现“理论进万家、最后一公里、走群众路线、育时代新人”的目标。

华泾镇馨宁公寓居民、2022第一批社招采样志愿者王保讲述了馨宁公寓在党组织的带领下共同抗疫的故事。疫情期间,200多名志愿者建立配送群,“神探”找快递,大家汇聚了线上“微光”,照耀在华

### 学习贯彻党的二十大精神

泾这片土地,让人们拥有了道德的力量。

上海市曲艺家协会理事、评话表演艺术家张文泽带来华泾镇的原创故事《奕世流芳威丹魂》。华泾镇以情景式表演的方式,在邹容纪念馆实地演绎过邹容生平的故事,鼓舞更多人继承邹容立志报国、提倡革命的精神,也让新时代青年人体验到了海派之源徐汇的深厚底蕴和蓬勃活力。

活动在上海徐汇越剧团的戏曲表演艺术家们联唱《没有共产党就没有新中国》中进入尾声。在社会新风尚和文明新气象的弘扬中,“新风汇”第二季圆满“收官”。

## 为癌症患者鼓劲加油 “希望马拉松”鸣枪起跑

□ 记者 吴会雄

本报讯 公益健康跑、八段锦表演、肿瘤科普舞台剧、肿瘤科普“扑克牌”……11月19日上午,一场充满肿瘤防治科普元素的“希望马拉松”,在徐汇滨江鸣枪起跑。这场由复旦大学附属肿瘤医院、上海市抗癌协会携手承办的2022年第二十四届希望马拉松(上海行)暨第六届上海希望马拉松,吸引从事或关心癌症诊疗、科研及公益事业的医务工作者、癌症康复患者等社会各界百余名爱心人士积极参与,大家以健康跑的形式,合力为癌症患者和癌症防治研究鼓劲加油。

开幕式上,复旦大学附属肿瘤医院心意拳社团为大家带来《八段锦》表演;复旦大学附属肿瘤医院胰腺外科9A病房的医务人员带来科普舞台剧《别让假象蒙蔽了你的双眼》,通过两个“假象”向民众普及胰腺癌防治知识。精彩的表演洋溢着医务工作者不忘初心、普及肿瘤防治知识的热情。

随着一声发令鸣笛,百余名爱心人士一齐出发。大家的脸上都洋溢着希望与朝气。

据了解,本次慈善义跑所募集的善款将全部捐助至中国癌症基金会,用于资助贫困癌症患者和中国癌症防治研究事业。

## 岁月留痕 记忆不老

漕河泾街道启动老年认知障碍友好社区建设

□ 记者 姚丽敏 刘倩朋

本报讯 “1是比耶,2是拍手,3是点赞,现在我开始报数,大家看看是不是能跟得上。”日前,漕河泾街道老年协会第五届代表大会举行,街道老年认知障碍友好社区建设项目同步启动,与会人员在跟随颐家I-care团队专业人员首次体验了多感官体脑双向激活,生动感受认知预防干预活动的魅力。

记者了解到,作为上海市第三批老年认知障碍友好社区建设试点单位之一,漕河泾街道启动的认知障碍友好社区建设项目,主要以认知障碍人群的需求,设计

并提供专业性、规范性、多元化的服务,营造社区认知障碍友好社区氛围。项目以认知障碍支持中心为依托,筛查科普为基础,预防干预为纽带,转介及居家延伸服务为特色,整体打造认知障碍社区科普、筛查、预防、干预的照护闭环,为认知障碍长者提供一个专业的干预服务渠道,建立服务准则,形成可复制、可推广的认知障碍照护机制;同时,将着力打造嵌入式社区认知障碍支持中心,整合筛查定点、干预定点、家庭支点、志愿培训枢纽点等多种分区及功能于一体,辐射社区,满足漕河泾街道老

年人关于认知障碍的多层次、多样化需求。

近年来,漕河泾街道大力推进养老服务工作。区域养老服务场所不断新增,社区养老服务功能不断完善,进一步满足了社区老人的多元需求,为他们打造更幸福的晚年生活。老年协会作为老年朋友自我管理、自我服务的组织,成为街道为老服务工作的重要载体之一,积极主动地为老年人提供优质高效的服务,是社区为老服务的好参谋,好助手。协会充分发挥各居委联络员在小区的作用,定期召开联络员会议和培训,提高联络员的业务水平;同时根据联络员的身体需求,及时调整居委联络员,完善了联络员队伍,保证协会工作顺利开展。联络员们则依托居委的力量,结合小区不同的情况,积极开展形式多样、丰富多彩的活动。