

马兰头、春笋、蚕豆、螺蛳……

普陀市民餐桌上争添“春天第一口鲜”



本报讯(记者 陶钦忆)立春已过,位于普陀区西乡路上的永昌甘北市场早已春意盎然。春笋脆白、蚕豆青糯、螺丝肥美,市民的菜篮子争抢着“春天的第一口鲜”。而在新零售商超内,融合了药香与科技的板蓝根青菜则“力压群芳”,掀起了春菜江湖的新风潮。传统与创新共舞,市民们的餐桌也因这场碰撞愈发活色生香。

上午9点,永昌甘北市场内人头攒动。马兰头、枸杞头、春笋、蚕豆等春菜已“抢鲜”上市。摊位上,一捆捆应季蔬菜鲜嫩水灵,供市民挑选。

据了解,随着更多春菜品种陆续上市,春笋、菜薹等菜品的价格相比春节期间已有所回落,销量也节节攀升。“现在这个笋老好吃的,现在是吃笋最好的时候,营养价

值也高,纤维也多。”顾客介绍称,现在的春笋最适合焯水后烧鸡汤,要是想烧腌笃鲜还要再过一两周,口感更好。

作为春菜大军中的重要一员,螺蛳也登上了菜场舞台。清明节前的螺蛳粒大肉肥,是最佳食用时期。“要青口的,小一点的更入味。回去葱姜爆炒,放一点点辣。”一位顾客兴致勃勃称了一斤螺蛳。

传统春菜火热依旧,科技赋能的“实验室蔬菜”却悄然改写春味版图。在上海盒马鲜生品尊国际店,一款由华中农业大学国家油菜工程技术中心研发的板蓝根青菜首次大规模上线商超平台,编号“崧油1号”。不仅口感脆甜如菜薹,日均销售水平更是力压香椿,跻身春菜类目的第二大单品。

“听说板蓝根对身体好,可以预防感冒。春天要吃蔬菜,试试这个。”有顾客表示自己第一次来买,“好几个朋友推荐的,说这个菜还可以。”

经过3年多的试种,板蓝根青菜终于实现批量生产,走上市民们的餐桌。目前,盒马在售的板蓝根青菜均来自云南,今年夏天甘肃、宁夏等地的板蓝根青菜也即将上市。

多个“首个”,城市建设者找到“家温暖”

本报讯(记者 丁婉星)在普陀区重点项目华师大二附中普陀校区新建项目的工地上,工地施工方上海建工五建集团在这里发起了多个上海建工五建集团内的“首个”服务外来务工人员的创新之举,让外来务工的城市建设者们在這裡找到了“家温暖”。

上海建工五建集团内的首座劳务用工管理站在这里建立。“我一个月干多少天的活,拿多少钱,清清楚楚,看着工资支付公示,我心里舒坦,也不怕中间有啥信息差瞒着咱。”工地的工友们对此纷纷点赞,“咱老百姓出来打工,钱袋子是最紧要的事情。”

据介绍,在这座劳务用工管理站内,

实现了劳务用工登记、门禁人脸识别录入、实名制考勤管理等关键环节的标准化、规范化,确保了劳务人员从进场到退场全过程的可控性,有效避免了劳资纠纷问题的发生。

安心赚到钱后,工友们最关心的就是各类工作生活保障。在这里,还打造了上海建工五建集团内首个职工工间休息站。休息站内为工友免费提供饮用水、充电、座椅、视频观看等休憩空间;为保障工人身心健康,项目部还作为试点,引进了上海建工集团自主研发的智能手环(平安扣)对工人健康状态进行日常监测,规避工人

带病上岗风险;还专门设置健康管理中心和心理辅导站,配备一些基础设备设施和常规预防药物,为工人提供日常健康检测及心理咨询服务。

值得一提的是,项目还引入了VR安全体验馆,通过VR游戏体验的形式为工人做安全施工宣教,以沉浸式体验提升工人风险意识。

据介绍,目前该工程已顺利完成上海市文明示范工地、建设工程安全生产标准化工地、华东六省一市建筑施工安全生产标准化工地的创建及评审工作。

AI×VR 安全课堂“漂”进普陀校园

本报讯(记者 纪楷坤)在数字化转型不断深化的背景下,普陀区应急管理局创新运用科技手段赋能安全教育,以应急科普“漂流境”项目为载体,构建起“场景沉浸-技能实训-意识养成”三位一体的安全教育新范式。近日,这项创新实践走进校园,让150余名师生在虚实交融中完成了一次安全教育深度体验。

“轰燃的火焰几乎要窜出屏幕,浓烟遮蔽视线的瞬间,我才真正理解‘黄金逃生时间’的真正含义。”在活动现场,张同学摘下VR设备后仍心有余悸,“在课堂中,我学到了火灾逃生、地震避险等相关知识,非常具有实用性,让我更明白在紧急情况下保持冷静、迅速采取正确应对措施的意义。”

作为普陀区安全宣传进校园工作的一大创新点,此次安全课堂通过虚拟现实技术将火灾逃生、地震避险、宿舍隐患排查、火灾轰燃等安全教育科普内容输送至学生身边。据普陀区应急局相关负责人介绍,该项目在算法加持下丰富了场景元素,新增海姆立克急救法、触电急救、轰燃场景体验等六项内容。其中,轰燃场景能真实还原火灾发生时火焰瞬间吞噬空间的情形,“该场景的增设也是我们针对互动体验性所进行的一次完善,让学生能直观感受火灾的致命特性,做到从思想意识上重视火灾预防。”

这个集AI算法、VR技术和物联网感知于一体的移动教育平台,正悄然改变传统



项目科普展现场

安全教育模式。“今年上半年,我们将在全区选择13所学校,流动式送上VR安全课堂,以更具象、更有趣的方式,帮助学生掌握应急技能。”普陀区应急局相关负责人说道。

一直以来,普陀区应急局致力于构建多维度的安全宣传矩阵,线上推出涵盖“应急科普·青声说”系列短视频、开放式系统“应急约课”等内容的系列安全微课堂,线下通过应急科普“漂流境”项目、应急宣传大篷车巡游等多种形式,为公众打造丰富多彩的互动体验。

开课当天,三辆搭载智能教具的应急宣传大篷车就开进了校园。学生们排起长队积极参与体验,进一步加深了对地震、消防和安全用电等知识的理解与掌握。大篷车巡游为学生们提供了更加丰富多元的学习体验,让“主课堂+移动站”的安全教育模式更加立体。

据悉,应急科普“漂流境”项目未来将持续研发自然灾害、公共卫生等新型安全教育场景,探索AI人工智能技术与安全宣教的深度融合,在公众中播下安全的种子,为韧性城区建设筑牢基础防线。

本报记者 蔡剑飞

在长征镇居民眼中,“助餐、助浴、助洁、助行、助医”五大服务项目(简称“五助”)已经成为基层为老服务的创新标杆。更为难得的是,长征镇巧妙地通过“代际融合”的服务设计,仅仅用“一餐热饭”便串起了“银发”与“青丝”。

一餐热饭背后的“双向奔赴”

上午11点不到,怒江片区助餐点便已挤满了前来用餐的顾客。在老人餐点餐窗口,居民徐阿婆正熟练地刷卡取餐:“赤酱狮子头、红烧大虾,还有清炒花菜,都是我们老年人爱吃的,比家里烧得还软乎,用老人卡刷刷才十块钱,健康又实惠。”

长征镇社区事务受理中心副主任葛凌悦介绍,像80岁徐阿婆今天所点的这份老人套餐,总价18元,除去政府补贴的3元固定费用外,只要手上有这张“敬老卡”,并满足相关条件,食堂会在此基础上叠加打折,一份荤素搭配的健康午餐仅需10元。由于该片区紧邻天地软件园,不仅受到老年人青睐,还收获了不少“跨龄段”粉丝。

“自从发现了这家宝藏食堂后,每天中午都会跟同事一起来吃。”对于钮女士这样的年轻白领而言,这里不仅是老年人的“幸福食堂”,也是他们离不开的“社区厨房”。而这种“银发”与“青丝”共聚一堂的场景,也成为长征镇为老服务的特色缩影。

从“最后一公里”到“零距离”

在“五助”服务体系中,助行与助医的联动最具突破性。在长征镇今年计划推出的“速福达”服务中,将老年人出行难题分解为三级响应。比如,在上下楼过程中,为有需要的高楼层老年人提供免费爬楼机,为高龄、行动不便的居民,免费提供10公里内的上门接送服务。

在助医服务方面,长征镇计划通过与社区卫生服务中心联动,将“家庭医生”下沉社区,依托互联网在线复诊配药功能,创新“云问诊+送药上门”模式,满足老百姓问诊、配药的需求。

“虽然目前相关的方案还在进一步细化中,但我们最终目的是持续优化服务清单,匹配服务项目,为老人们提供有针对性的上门服务,打通社区居家养老服务堵点和痛点,让老年人生活更加舒心放心。”葛凌悦说道。

“养老”到“享老”的生态构建

“衣食住行,样样服务都离不开社区居民的生活需求。”葛凌悦以助洁助浴服务举例:从最开始的季度性清洗衣物,到空调、油烟机深度清洁,再到企业捐赠除螨服务,长征镇的“享老”生态版图也逐步完善。在享老体系打造过程中,不少镇内企业主动报名,申请参与到基层自治过程中来。

今年3月份,红星美凯龙环球家居1号店计划推出针对老年人的适老康养馆,集适老设计改造、适老家居类产品与康复辅具展示、便捷化洗澡椅、助行器于一体,为老年人提供智慧养老孵化的数字解决方案。

白领与老人共坐一桌吃饭,企业服务与社区需求深度融合,长征镇围绕“老有所依”书写生动答卷。正如葛凌悦所言:“为老服务不是单向帮扶,而是构建全龄友好社会的切口。”

『五助』服务解锁全龄友好幸福密码

长征镇绘就『享老』新图景

加强未成年人思想道德建设
促进未成年人健康成长
关爱未成年人
关注祖国未来



普陀区争创全国文明城市领导小组办公室