

匠心筑梦，普陀技能健儿冲刺全国大赛

第三届全国技能大赛进入倒计时，全区12名选手将参加9个项目角逐

清晨5点，当城市还在沉睡，曹杨职业技术学校汽车涂装实训中心的灯已经亮起。空气中弥漫着淡淡的油漆味，赵仿身着防护服，手持喷枪，正对着车门总成进行精细地喷涂作业。专注的神情，精准的动作，在灯光下构成了一幅动人的“匠心画卷”。这幅图画，正是普陀区选手们备战第三届全国技能大赛的缩影——他们正以分秒必争的姿态，向着技能巅峰发起最后的冲刺。

随着第三届全国技能大赛的日益临近，普陀区的技能选手们已进入最后的备战状态。全区共有12名选手将参加9个项目的角逐，在汽车喷漆、育婴等各个项目的训练场上，处处可见他们挥洒汗水、精雕细琢的身影。

本报记者 张曦



赵仿训练中



邵静芬(左)训练中

喷涂练习，在毫厘之间追求极致

清晨4点30分起床，5点开始长达5小时的车门总成流程训练，下午进行两个半小时的轮毂盖分色喷涂，晚上则针对当天的弱项进行加练……这是赵仿雷打不动的日程表。赵仿既是参赛选手也是曹杨职业技术学校的实训教师，面对压力，他心态十分平和：“能在比赛当中把平时的水平发挥出来，就足够了。”

“与往届相比，本届比赛的难度是翻倍的。”教练李联保介绍道，过去的比赛，选手往往只需处理一块门皮，而本届大赛的核心项目——模块B“车门总成喷涂”，要求选手对一扇完整的、包含内外侧面、边角折线甚至门框内部的车门进行全方位、无死角的喷涂处理。

高难度的挑战，离不开全方位的保障。赵仿的身后，有10人组成的强大教练团队，助力他在赛场上从容应对。在实训中心，一套升级的VR虚拟喷涂设备格外引人注目。选手戴上特制的设备，手持模拟喷枪，面对一个虚拟的汽车引擎盖进行喷涂练习。“这是今年难度升级后，我们专门引入的新设备。”李联保说，“这套设备能实时捕捉选手的喷涂轨迹、速度和稳定性，并在电脑上生成数据报告，精准指出他哪里‘虚喷’了，哪里‘重叠’了，哪里‘扫枪’不均匀。”这套“神器”让赵仿能够高效地重复练习最核心的喷涂稳定性，将抽象的“手感”转化为具体的数据，进行针对性改进。

育婴项目，在爱与专业中淬炼匠心

汽车喷漆项目需要极高的专注力和精准度，育婴项目的选手则需要有专业技能和无限爱心。在育婴项目训练室里，来自万里城实验幼儿园的参赛选手邵静芬

正抱着一个仿真婴儿模型，小心翼翼地为其拍嗝、抚触，动作轻柔而专业。

“我们整个赛项是贴近家庭生活真实场景的。”邵静芬的教练奚岚介绍道，“这有别于其他比赛，它不是纯技术的展示，而是回归于生活。”育婴项目主要是对0到3岁的婴幼儿进行生活照料、保健与护理、早期教育实施。邵静芬需要完成的任务，小到为婴儿更换尿布、处理吐奶，大到设计早期教育活动，每个环节都考验着选手的耐心、爱心与专业素养。

自集训以来，邵静芬几乎每天从早上7点30分到晚上10点30分都泡在训练基地，将所有赛题轮番操作，逐个细节打磨。“比如体质辨识、按摩保健，这些都是我要去攻关的。”邵静芬虽感到了不小的压力，但她在组建的医学、教育、保育专家团队的支持下，迎难而上，逐一攻克难关。

从冰冷的金属车身上绽放出完美漆面，到在稚嫩的婴儿脸上抚平啼哭的皱眉，普陀的选手们用不同的方式，诠释着同样的“工匠精神”。

“‘睛’彩世界护眼探索营” 护眼知识可体验可感知

普陀正构建系统化、沉浸式、有温度的眼健康科普体系

本报记者 易雯

在无光的小屋里，真如第三小学五年级的薛同学伸出双手，小心翼翼地向前摸索。脚下是盲道，墙边有扶手，可她依然走得缓慢而紧张。“原来没有光的世界是这样的……”走出小屋后，她轻声说，“我们真的要好好保护眼睛。”

这个盲道体验小屋是普陀区眼病牙病防治所推出的“‘睛’彩世界护眼探索营”主题展的特别体验。主题展融合科普展示、游戏互动与沉浸体验于一体，将眼科知识转化为可触摸、可体验、可感知的互动场景，让护眼科普更加深入人心。

“眼睛看到的一定真实吗”

视觉游戏让孩子们亲身体验到视觉误差和色彩辨识的差异，明白保护眼睛的重要性

“‘睛’彩世界护眼探索营”主题展位于普陀区公共卫生科普馆内，分“知识问答区”“盲人体验区”“护眼大挑战区”，并融入了专属IP形象“小普”，拉近科普与青少年参观者的距离。

整个展区以浩瀚星空为主题。深蓝色的光影在天花板与墙面缓缓流动，人和不同动物的眼球模型如行星般悬于“宇宙”之中，组成一个关于视觉的奇妙星系。在这一片静谧而神秘的氛围中，学生们在志愿者引导下认真观察、积极提问。

“正常情况下，五年级学生的视力应当达到1.0，也就是5.0。如果低于这个标准，建议要去医院做进一步检查。”在知识问答区，志愿者一边指着墙上的知识牌，一边向孩子们讲解常见视力问题的早期征兆。展墙上不仅清晰呈现了近视、斜视、散光等常见问题的成因与表现，还通过放大模型让孩子们直观理解眼球结构和工作原理。

“眼睛看到的一定是真实的吗？”在互动体验区，孩子们围在色盲测试盘和立体画前叽叽喳喳讨论不停。一位男同学盯着立体画惊奇地说：“这里

看起来像数字‘5’，那边又好像变成了‘2’，真的太神奇了！”通过这些视觉小游戏，孩子们亲身体验到视觉误差和色彩辨识的差异，也明白了保护眼睛的重要性。

“小黑屋”里铺盲道体验视障

把护眼知识融入体验场景，让学生们在寓教于乐中真正领会护眼要领

展览中最令人印象深刻的，莫过于盲人体验区模拟视障体验的“小黑屋”。屋内完全无光，地面铺有盲道，墙侧安装扶手，参观者需依靠触觉和听觉摸索前行。一名刚刚走出来的小学生感慨地说：“没有眼睛的话，世界真的是一片漆黑。只能靠手去摸、靠拐杖探路，每走一步都很艰难。眼睛真的是我们看世界的窗户！”

将护眼知识融入体验场景，正是本次展览的策展初衷。不少学生表示，通过这次参观，不仅玩得开心，更真正记住了护眼要领。“我现在知道看书时眼睛要离书本一尺，胸口要离桌一拳，握笔要离笔尖一寸，不可以昏暗的光线下看手机。”今年五年级的胡同学认真地说道。

“儿童青少年近视率居高不下，且呈现早发、高发态势，必须推动预防关口前移。”普陀区眼病牙病防治所相关负责人表示，得益于区疾控中心提供场地支持，防治所发挥专科优势，双方携手为市民尤其是青少年儿童，打造了一个“看得见、摸得着、学得会”的眼健康科普阵地。

这并非普陀第一次在视觉健康领域创新。从在真如第三小学建立全区首个标准化综合防控近视明眸基地，到在四季艺术幼儿园打造儿童青少年智慧明眸护眼基地，普陀正在构建一个系统化、沉浸式、有温度的眼健康科普体系。

“‘睛’彩世界护眼探索营”主题展自即日起面向公众开放，市民可通过“普陀疾控”微信公众号预约参观。团队预约至少提前2天。

公告

逝者据称为：杨志德，性别：男，因疾病等原因，于2023年1月17日在上海市普陀区中心医院(地址：兰溪路164号)宣告死亡，经多方查找家属未果。

现遗体放置于医院太平间，现公告寻找家属，请家属见公告于30日内联系上海市普陀区中心医院，联系人：潘旭炜，联系电话：13524418549。

上海市普陀区中心医院
2025年9月9日

公告

逝者据称为：季岗明，性别：男，因疾病等原因，于2022年2月24日在上海市普陀区中心医院(地址：兰溪路164号)宣告死亡，经多方查找家属未果。

现遗体放置于医院太平间，现公告寻找家属，请家属见公告于30日内联系上海市普陀区中心医院，联系人：潘旭炜，联系电话：13524418549。

上海市普陀区中心医院
2025年9月12日

公告

逝者据称为：童宣保，性别：男，因疾病等原因，于2023年4月18日在上海市普陀区中心医院(地址：兰溪路164号)宣告死亡，经多方查找家属未果。

现遗体放置于医院太平间，现公告寻找家属，请家属见公告于30日内联系上海市普陀区中心医院，联系人：潘旭炜，联系电话：13524418549。

上海市普陀区中心医院
2025年9月12日