

# 上海又将增加一条越江轨交——记者探营10号线二期 杨浦居民坐上“家门口的地铁”



轨交10号线二期将于本月底开通,届时上海又将增加一条越江轨交,进一步加强杨浦北部、浦东高桥及自由贸易区与中心城区的快速交通联系,极大方便北部地区居民出行。

■记者 杨晓梅 文/摄

“地铁开得很稳,速度也很快,车内环境也非常干净。”这是杨浦居民张忆斌乘上海市轨道交通10号线二期后的感受。

轨交10号线二期将于本月底开通,届时上海又将增加一条越江轨交,进一步加强杨浦北部、浦东高桥及自由贸易区与中心城区的快速交通联系,极大方便北部地区居民出行。

12月18日下午,区人民建议征集办公室、区建管委、轨道交通10号线项目公司,联合组织开展轨道交通10号线二期工程试运营前的党建联建、公众开放日暨人民建议征集活动,邀请联建党支部、新江湾城部分沿线居民、科技园、学校代表、人大代表、政协委员,共同参观站点、试乘以及提出意见建议。

10号线二期内部怎么样?坐起来感受如何?“跑”完全程用时多少?跟着记者的镜头去看一看。

## 全程耗时仅16分钟

张忆就住在国帆路站旁的江湾国际小区,她告诉记者,现在离家最近的轨交站点是10号线新江湾城站,步行前往需15分钟,如搭乘公交车要等很长时间。“二期延伸段开通以后,不管我们去市中心还是去浦东,家门口就能坐到地铁,那真的方便多了。”

10号线二期是目前运营的一期的东延段,西起已建新江湾城站,东至外高桥保税区基隆路站,全长10.09公里,其中地下线长3.41公里,高架线长6.32公里,敞开区段长0.36公里;共设车站6座,地下站1座,即位于杨浦的国帆路站,高架站5座,均在浦东,分别为双江路站、高桥西站、高桥站、港城路站、基隆路站,其中港城路站可换乘轨交6号线。记者体

验后发现,从国帆路站到终点站基隆路站,全程仅用时16分钟左右。

不只是居民,10号线二期开通对于新江湾城地区的企业也是一个重大利好消息。杨韬是上海新空间企业集团有限公司董事长,他的企业就位于离国帆路不远的湾谷科技园,他表示,这不仅让企业现有的近300名员工受益,更有利于企业吸引更多人才,“周边租房成本较高,二期开通的话,直通浦东,浦东来杨浦就非常便捷,就可以帮助来湾谷科技园等园区就业的员工缩短通勤时间或节约租房成本。”

## “有无相生”,创新性打造便捷、舒适的地铁环境

进入10号线二期国帆路站,就犹如置身一片蓝色“海洋”,站内采用简约的蓝色装饰,并通过综合管线、设施设备进行整合隐蔽,营造天花无管线的“极简”风格,在展现建筑结构美的同时,为后期运营维护提供了有利条件;无障碍设施、有第三卫生间的公共卫生间、便民服务中心、空调候车室等一应俱全,给乘客创造了一个便捷、舒适的地铁环境。

在国帆路站的站厅层,一枚高近2米的蛋形装置引人关注。记者了解到,这个艺术装置名为《010》,它外形似“0”,中间装饰有集成电路图案的一圈横带构成“1”,0是无,1是有,展示“有无相生”的古代哲学思辨,以及现代文明进入数字和人工智能时代。

进入站台层,新款的乘客信息显示屏嵌在站台立柱上,为乘客提供一个更加通透的候车空间。

记者了解到,作为浦西的唯一一个地下站,国帆路站是一个地下三层车站。那么为何要造三层?10号线二期项目经理部经理韦博解释道,这是因为国帆路站毗邻复旦大学江湾校区,“学校内有很多国家重点实验

室,对震动的敏感性很强,所以我们在国帆路站的设计施工中,创新性地在地铁车站结构中采取离壁式侧墙形式,空腔内填充泡沫混凝土等减振材料,轨道则采用了浮置板道床减振形式,通过在浮置板上加装高强弹簧,尽可能地吧震动对仪器的影响降到最低。”

## 全国首个+世界之最

二期终点站基隆路站是全国首个设置在自由贸易区内的地铁车站。契合这一定位,车站在一层与二层之间设置了“中庭”,设置了高12米,用陶瓷、不锈钢等材质制成的雕塑《升腾·自贸》,造型以“中”“申”“国”形体,构成地铁轨道意象,又似四方玉龙腾飞,为自贸区车站注入了别样特色。

同时,韦博介绍,由于自贸区内有自己的监管要求,建造伊始,如何将该车站引入自贸区,如何保证地铁的乘客出行也能满足自贸区的监管要求,建设单位做了大量工作。“普通的地铁站乘客进出自由,但在基隆路站,按照自贸区的相关规定,乘客出入还需经过一道相关管理环节。”

值得一提的是,10号线二期创下了一项世界之最,就在位于港城路杨路附近,二期上跨6号线的出入场线这一节点上,“10号线必须在空中长距离一次性斜跨6号线高架,同时考虑到与前方港城路站的同台换乘设计的限高要求,10号线梁底距6号线接触网杆顶仅59cm,我们采取了诸多技术手段,顺利建成了主跨跨距长达75米的地铁行驶桥梁,这也是目前世界上同类型‘桥’中最长的一座。”

人民城市人民建  
人民城市为人民

杨浦两家医疗机构“榜”上有名

## 深挖服务内涵 改善就医体验

■记者 毛信慧

本报讯 近日,上海市卫生健康系统第四批“创新医疗服务品牌”入选品牌和“援鄂医疗创新服务项目”双双出炉。

江浦社区卫生服务中心“新华—江浦全专联合社区组团式健康教育”服务品牌、上海市第一康复医院“新冠康复‘肺’你莫属呼吸康复操”服务项目榜上有名。

据悉,“创新医疗服务品牌”推选活动是上海市卫生健康系统文明办落实国家卫健委和上海市第二轮《进一步改善医疗服务三年行动计划》的重要举措,也是本市卫生健康系统文明行业创建的重要内容。活动坚持以问题为导向、以民生为根本,通过2018—2020年四轮活动共推选出约120个品牌项目,深挖医疗服务内涵,持续改善就医体验,全力打响“上海服务”品牌,推进文明行业创建。

## 让健康科普变为“大型医疗便民服务现场”

江浦社区卫生服务中心“新华—江浦全专联合社区组团式健康教育”打破单一健康教育的模式,整合区域内优质资源,将中心的全科医生与新华医院的专科医生、专科护士、营养师等组建专业团队,以“新华江浦社区行,健康科普月月讲”形式创新全专联合—组团式健康科普教育方法。

这种以科普小品、互联网线上直播等新形式开展的健康宣讲,受到社

区居民欢迎。根据居民需求优化教育内容,将健康科普活动与现场医疗咨询及专家义诊有机融合,让健康科普不再是单纯的健康教育,而是一次大型医疗便民服务。2019年,江浦社区卫生服务中心被授予“新华—江浦社区百姓健康科普基地”称号,目前受益人群已达2000多人。

## 一套“想做就做”的呼吸康复操

“新冠康复‘肺’你莫属”呼吸康复操是上海市第一康复医院援鄂医疗队队员在武汉市第三医院临床工作中,参照《新型冠状病毒肺炎呼吸康复指导意见(第一版)》及《新型冠状病毒感染肺炎诊疗方案(第六版)》,针对不同临床类型的新冠肺炎患者,评估其肺功能的损害程度、身体功能障碍及心理状态的严重程度,结合以往呼吸康复经验,编排制作了由卧位、坐位到立位的整套呼吸康复操。

呼吸康复操分为三部分,共二十个动作,以呼吸训练结合躯干、肢体运动为主导,全程配有舒缓音乐。其优点是科学简便、动作规范,不受时间、场地限制;与传统呼吸操相比,更突出“个性化、针对性、实用性”等特点,可供患者及抗疫一线医务人员参考使用,拥有良好的康复效果和社会效益。

“新冠康复‘肺’你莫属”呼吸康复操荣获上海市康复医学会抗击疫情康复科普作品奖、中国康复医学会“纽荃星”杯康复科普创新作品大赛科普微视频(从业组)三等奖。

## 第四届杨浦区中学生英语原创演讲比赛决赛举行 讲述上海故事 输送杨浦温度



■记者 高靓 文/摄

本报讯 12月18日,第四届杨浦区中学生英语原创演讲比赛决赛举行。本次大赛以“Friendship”“Ambition”“Loyalty”为主题关键词,共有初、高中近30所学校逾500名学生参与。从初赛预选、到复赛淘汰、再到线上复活赛,最终25名英语达人脱颖而出,相遇“决战”。

“What is ambition?”……现场,来自复旦大学第二附属学校初二年级的郑楠溪,选取了“Ambition”这一主题,从野心与梦想、野心与目标、野心与谦虚三个方面,用原创英语演讲的方式展现出了自己独立思考和语言表达的能力,获得评委的一致赞赏。在随后的问答环节,郑楠溪被问及“什么时候现实会高于梦想”时,她侃侃而谈,从自身出发,讲述了自己在追求梦想时的感想,展现出了深厚的英语功底与临场应变能力。“虽然是第一次参加演讲比赛,但经过初赛、复赛、决赛几轮比下来,感觉自己在表达能力、思辨能力、体态姿态等方面都有了提高,英语水平也有了提升。”郑楠溪说。

英语原创演讲是个人思想最好的表达方式之一,也是提高英语水平的有效途径。据了解,自2011年起,区教育局委托杨浦教育国际交流服务中心管理和实施区域对外开放工作,多年来陆续在区域初、高中学校引进、试点优质国际课程资源,如:英语公开演讲与辩论课程、英语戏剧课程、澳洲课程等,为完善区域课程体系、加深中外教师交流互鉴、优化教育教学方式、提升学生综合素养等方面付诸实践与努力,并在中外课程融合研究与探索的道路上取得了阶段性成果。同时还配套课程试点项目,积极为杨浦师生搭建丰富多样的交流展示平台,努力创建项目品牌活动。“杨浦中学生英语原创演讲比赛”作为品牌活动之一,鼓励学生围绕全球热点话题深入思考、积极思辨、拓宽视野,用英语自信地表达观点。“本次活动的举行也进一步开发、锻炼了杨浦中学生的综合能力,激发了大家的英语学习热情,营造了良好的学习氛围。也期待更多杨浦学子从这个舞台走向世界,向世界传播中国声音,讲述上海故事,输送杨浦温度。”区教育局相关负责人说。