

凌晨3时半,老人翻墙进公园晨练

专家提醒:老年人翻墙很危险,冬天晨练最好在天亮后

上海迎来了龙年第一个寒潮天,深夜、凌晨,申城的气温都跌到了冰点以下。然而,鲁迅公园凌晨3时刚过,就迎来了第一批晨练人。清晨5时多,记者在公园看到,有三五晨练人已满头大汗,脱掉了上衣,光着膀子打拳跑步。

翻墙进公园晨练

“我每天都是凌晨3时30分到公园,别看我来得早,只能排第三名。一位聋哑人和一位老太太,每天来得都比我早。”光着膀子跑步的曹先生,今年66岁,他说,“晚上8时半睡,凌晨3时起床,3时半到公园,每天雷打不动。”

这么早如何进公园的?“当然是

翻墙进来的。”

昨天清晨,同样翻墙进公园的至少还有三五十人。早上6时,公园准时开门,各个门口都有二三十人等着开门。人称“头班车”的周老伯,以前住在老北站,天天在公园晨练。前几年搬到宝山场镇,到鲁迅公园晨练的习惯却依旧保持着,“老朋友、老邻居都在这里,每天来这里找老友说说话,开心。”如今,他每天凌晨4时10分出小区,步行50分钟到79路起点站,正好坐上5时发车的“头班车”,5时30分左右就到公园了,因此被大伙称为“头班车”。

翻墙进公园、或者等着公园开门的晨练市民中,还有不少是上班族。一位中年女性说:“整天在电脑

前,忙得头昏脑涨,其他时间段又抽不出时间来锻炼,只能早上到公园练上一个多小时,7时再赶着去上班。”

栏杆被踩得锃亮

现在是一年中寒冷的季节,每天还有数十人翻墙进公园。天热起来后人更多。每天公园开门时,里面少说有数百人、上千人。据公园保安介绍,以前翻墙进公园的,都是从大连路铁门、靠近虹口足球场的矮矮围栏处进来;后来,大连路铁门加高了,矮围栏也升高了,于是市民就自带绳子,系在栏杆上当脚踏,做成了临时“扶梯”,踩着翻进来。记者看到,公园靠近足球场的一些围墙底部栏杆被踩得锃亮。

公园明令禁止宠物入园。有些市民就设法让狗翻墙入园——一人先入园,等在围墙边,另一个抱起狗送过栏杆。公园管理者说:“翻墙进公园的宠物狗,很容易惊到公园的晨练老人。”

冬天晨练别过早

翻墙进公园非常危险,老年人一不留神就可能出意外:鲁迅公园、和平公园都曾发生过市民翻墙摔倒、受伤事件。而且晨练也不是越早越好——医学专家建议,晨练最好在天亮以后,特别是冰冻天,老人更要防寒防冻,温度低于零摄氏度时尽量避免外出,以免突发心脑血管疾病。

关注老年人生活

据介绍,鲁迅公园、和平公园周边还有不少旧房子,那儿的居民住房条件仍旧很差,三代同堂住在二室一厅甚至一室一厅的也不少,有些老年人晚上或在厅里打地铺或睡阳台。老人们早早起床跑到公园里,也是为晚辈“腾”出吃早餐的地方;家里只有一个卫生间甚至没有卫生设施,有些老人就跑到公园“方便”。

记者昨天在鲁迅公园看到,公园6时开门,3个门口就同时开始供应开水,园内厕所也同步开放。公园正尽自己所能,努力为老人提供舒适的晨练环境。

本报记者 沈敏岚

立春已过 梅花未开

有效积温不够 中下旬进入盛花期

本报讯(记者 沈敏岚 通讯员 朱继军)寒潮警报拉响的冰冻天气,不仅让市民冷得直哆嗦,也让早春花卉停住了开花脚步。“立春”已近一周,作为早春第一花信的梅花,往年立春前早早带来春之消息,今年却迟迟未见大量开放,上海植物园专家称,这与2月初遭遇的全球性寒流有关。

据介绍,上海植物园梅花林从去年12月中旬已有部分早花品种梅花零星开花,但一直未能进入盛花期。原因主要是梅花开花早晚与花前温度密切相关,一般当超过5℃的有效积温达到近50℃时,才会迎来盛花期,而今年一月只有6天温度超过5℃,且不够连续;2月初又遭遇了全球性寒流,近期更是在冰点左右徘徊,今年梅花因此姗姗来迟。

作为第一花信,梅花始终是春天不可或缺的焦点;梅开五瓣也被我国民俗传统寓为“福、禄、寿、喜、财”五福之意,传承至今。梅花“色、香、形、韵”俱佳,且“贵而不贵开”,以含苞欲放之时为佳。未来,随着气温逐步回升,2月中下旬以后,早中晚各色梅花依次进入盛花期,形成最佳的观赏期。而此时蜡梅仍值盛花,市民可赏二梅闹春,享受春天的祝福。



随着情人节临近,沪上一些商家推出不少“甜蜜”活动。昨天,一辆用巧克力装点图案的BMW系轿车亮相南京西路某商场,情侣们可当场用巧克力笔写下爱情宣言,贴在车上,留下美好的回忆。

肖健 摄影报道

巧克力扮靓「爱情车」

2月份上海私车额度投放8000辆

本报讯(记者 刘珍华)2月上海私人、私企客车额度投放8000辆,与上月数量持平。办理登记手续时间为2月11日至17日,投标拍卖时间为2月18日10时至11时30分,拍卖成交结算时间为2月19日至25日。

业内人士预计2月额度成交价可能维持在5万元上方。在去年11月成交价“出人意料”跌至4万多元区间之后,去年12月和今年1月的成交价已重回5万元上方,车主对价格的预期也已基本“回稳”。

苹果没有香梨卖得好

果市节后销售走淡 市民吃水果更实惠

本报讯(记者 叶薇 特约通讯员 袁亚祥)今年1月,申城果市除进口水果中的车厘子、猕猴桃、红提、蛇果等和少数国产精品保持畅销之外,大多数品种的水果均是有价无量,销售平平。

往年苹果销售独好的现象,今年未能出现。吃苹果首选新疆阿克苏糖心红富士。不过相对于往年,今年它的销量明显下降。从1月销售情况看,甘肃高山苹果、陕西洛川富士苹果、山东烟台苹果,包括往年不受欢迎的江苏、安徽红富士苹果等,销量不分彼此。砀山梨退

出历史舞台,水晶梨、贡梨已成昔日黄花,香梨后来居上。在山华果品市场,香梨销量稳定,且比往年有一定幅度的增长,价格略有上涨。

要说新春热销的水果,当属黄心猕猴桃、贡柑、红心橙。现在面市的许多国产品牌水果,其品质有些已超出洋水果,且吃口更胜一筹。

业内人士认为,由于月初突遇气温降低,节前库存量太多,2月份果市价格会有下降,销售也止步不前。尤其是批发市场,客流稀少,场面冷清。行家分析说,从消费角度来讲,市民节后吃水果将更实惠。

冰冻天吆喝“冰”概念

“光明”休闲甜品受经销商追捧

本报讯(记者 叶薇)昨天,申城气温降至冰点以下,老字号品牌“光明”冷饮却抢先上市新品,颇耐人寻味。大冷天,冷饮有销路?记者在上市订货会上看到,蛋糕冰淇淋、老上海刨冰、香蕉雪糕、果汁雪泥等新产品,受到全国各地经销商的追捧。

订货会每年都开,今年特别早。有关负责人介绍,工厂在春节前就已经开始备货了,集中向经销商推新品,希望尽快抢占市场。

虽然天气还很冷,不过,光明新品主打“休闲甜品”概念,着重推含

奶油、巧克力、蛋糕的产品,在冬天也不乏消费人群。记者发现,新品价位在2元至5元;深受上海市民喜爱的经典产品,保持平价销售,盐水棒冰0.7元/支,牛奶筒砖1.2元/块。

创始于1951年,由益民食品一厂生产的“光明”冷饮,曾是上海的第一品牌,但随着近年来外资、外埠品牌的进入,“光明”的销售一度呈现颓势。从2008年开始,“光明”冷饮不断创新新概念冰淇淋产品,推出了诸如有咸味的海苔冰淇淋等;同时严把质量关等,赢得消费者青睐,扭亏为盈。

新春走基层 看不见的岗位

在电力行业有一群这样的员工,他们不像抄表员或抢修工那样在人前露面,只在幕后默默无闻地监控辖区输变电情况——他们就是超高压电力员工。昨天,记者来到市电力公司超高压输变电公司220千伏西郊变电站,体验超高压电集控工作的辛苦与责任。

繁 年均倒闸五万步

西郊变电站成立于1957年,是上海的第一座220千伏变电站,当时也被称为“远东第一站”。如今,西郊变电站变身成为集控站,站里的41位操作人员管辖着全市9个变电站的输变电。

变电站黄建伟站长介绍,这9个变电站,承担了中心城区将近80%的电力负荷,“一旦出现差错,将

24小时看守高压线,设备维修都在夜间,操作步骤严谨繁琐。记者昨在西郊变电站体验超高压电力员工的辛苦——

开闸关闸,寒风中步步“警醒”

影响全市大部分地区的日常用电,后果不可想象。所以必须确保‘万无一失’,否则就是‘一失万无’。”

首先,9个变电站要24小时全天候数据监控,“看守”电压、电频等多项指标,及时发现问题,以保证供电质量。当输变电出现异常情况需维修时,他们的工作就更艰巨:为保证检修师傅人身安全,在维修前要将设备脱离电网,输变电切换至其他线路——这需要操作人员在几个变压器之间来回奔走,进行数百步开关闸操作后才能实现。

“为不影响下级用户用电,我们通常都是半夜操作。如果白天设备出现故障,我们就要在晚上别人下班后开始倒闸操作。”

开关闸操作,听上去并不复杂。可当记者见到厚厚一沓“变电站倒闸操作票”时,大吃一惊:每张A4大的操作票上,罗列了开关闸程序的详细步骤,操作员完成一步就需要在后面划勾,审票员审核盖章。

“去年,我们西郊变电站一共开关闸操作5万多个步骤,最多的一位师傅一人就操作了7000多个步骤,没有人出过错。”

忙 元宵节通宵抢险

刚过去的元宵节,是家人团聚的好日子。可西郊变电站的员工,却在顶风冒雨排除险情。

2月6日晚7时许,泸定站值班员顾伟星在日常巡视中发现,主

变压器避雷器电流增大,经红外测温仪测温发现:几个避雷器均出现发热情况,初步分析可能因下雨受潮,必须马上更换,否则后果不堪设想。

泸定站已经服役超过20年,站内设备陈旧,整个操作过程涉及两台主变压器、两根220千伏母线及35千伏倒母线等等,流程十分复杂。解决方案确定后,由集控站值班人员开票审票,顾伟星带领3位年轻员工姚文杰、谢秋明、蒋圣菲,冒着大风大雨,在低于0℃的气温下,连夜倒闸操作。

几百平方米大的露天变电设备场里,4位操作员在寒风中打起精神,不停地移动完成倒闸步骤,谨慎

地完成每一步。经过连续10多个小时的工作,直到7日早上8时20分许,故障才全面排除。呈现在记者眼前的四五十页厚的操作票,见证了他们的辛苦。

疑 高压电磁场安全

常年在超高压电磁场下工作,会不会致癌?

对这样的疑问,黄站长笑着告诉我们,每次新员工进单位,也会有这样的顾虑,“其实高压输电线路产生的工频电场和磁场,属于极低频场,而极低频场不会引起任何癌症。”

他解释说,长时间待在高电压环境里,一定会产生电磁感应,但强磁场辐射与致病并无实际联系。“我1978年进站工作到现在,没见过一个同事生癌。前几天,还有一位102岁高龄的老工程师来看看变化了的站里,他和超高压打了一辈子交道,现在身体还是很健康呢!”

本报记者 张欣平 实习生 何艳容