

窗前之卿云烂漫，亦是年味



曾经，寓意美好祝福的窗花，是春节期间必不可少的“配置”。随着人们生活节奏的加快，过年贴窗花似乎过时了。但是，在这两天的朋友圈，不少拿到复旦窗花的人纷纷晒出溢于言表的激动，热闹喜庆、圆满团圆的年味扑面而来。

“昨天，是我们领窗花活动的最后一天，今年大家的热情真是大大超乎我们的预料。”在复旦大学校友会的恽老师看来，今年的窗花之所以大受欢迎，除了蕴含传统元素之外，还因为我们准备了全套方案：“这次的窗花，有大、中、小尺寸，不仅可以贴在窗上，只要是纯色、光滑的平面上都可以贴上去，比如一些校友就将其贴在了杯子、手机壳，甚至充电宝上。”

一位复旦大学 65 届校友拿到窗花后非常感动：“我是 80 岁的校友呢！大的窗花，我贴在家里，其他的我送给小辈们，他们也非常喜欢。”

此次复旦大学校友会推出的窗花，包含复旦老校门、光华楼以及医学院东一号楼的图案，三栋建筑贯穿古今，加上传统的窗花表达方式，既传统又新颖。“关于这个设计，其实前两年我们推出过一个电子版，



■ 复旦大学赠送校友的窗花受到年轻人的喜爱 复旦大学 供图

由 02 级新闻系校友金鑫创作，作为当年的校友会的新年贺卡，也得到了一定的传播。没想到做成了实物之后更受欢迎。”恽老师说，“我觉得一些在校同学给我们的建议非常好，让我们看到了年轻人对传统文化的理解，也为我们今后的工作开拓了思路。”

上海人民美术出版社副总编、上海创

意工作者协会理论教育专业委员会主任徐明松说：“复旦的窗花是一个非常好的创意案例，年味其实一直在我们身边，窗花在中国人心中代表了一种传统，而要让年轻人接受，就要有他们能够接受的方式，通过不同的载体和界面呈现出来，也让年味有了新的表达方式。” 首席记者 方翔

2019 年上海春运志愿服务上午启动 3000 多名志愿者守护游子归乡路



本报讯（首席记者 曹刚）冰点申城，暖意融融。今天上午，来自铁路、机场、长途客运、地铁、公交等交通行业的 100 名志愿者齐聚长途客运东站，参与 2019 年上海春运志愿服务启动仪式。多名历年的志愿者代表讲述了自己难忘的春运志愿故事；一名铁路“小甜橙”带领在座全体志愿者庄严宣誓：“青春志愿行，奉献新时代！”2019 年春运将于下周一启幕，历时 40 天，今年将有 3000 多名志愿者守护游子归乡路。本次活动由市春运办、团市委、市交通委等部门主办。

1 月 21 日至 3 月 1 日，“暖冬行动”志愿服务将与春运同步开展。目前，上海铁路局、机场集团、申通地铁集团、长途客运等重点运营单位已完成志愿者招募，计划在 1 月 18 日前完成针对性培训。志愿者们将于本月 21 日上岗，为打造便捷、安全、舒适的春运交通环境做出上海青年的努力。

在设置常规交通引导类岗位的基础



■ 今天上午，『暖冬行动』春运志愿服务启动 本报记者 陈梦泽 摄

上，市交通委将会同团市委，在浦东机场、虹桥火车站和一些重要地铁站开展“情满旅途·暖冬行动”，用心为乘客服务。青年志愿者还将加强各交通方式交叉区域的服务互补，开展人员互派互助、服务热点信息收集、

重要交叉点位问询服务要点编写等工作，并将借助各枢纽、地区管委会和社会力量，开展针对返程高峰客流的专项志愿活动。

据悉，上海共青团带领全市青年志愿者参与春运保障已坚持了 8 年。

增加备用车 疏散大客流 上海地铁下周一进入春运模式

本报讯（首席记者 曹刚 通讯员 杨翊中）2019 年春运将拉开帷幕，上海地铁全网将进入春运状态，最大运用列车数将比去年提升约 13%。各线路重点时段和重点区段、车站将增加备用列车，一旦客流较大，将灵活使用疏散大客流。

为重点缓解春运后半段，即返程大客流集中到达换乘地铁的压力。从 2 月 9 日（年初五）起，地铁 1、2、3、4 号线将实施“多头班车”方案（即 1、3、4 号线上海火车站站，1、3 号线上海南站站，以及 2 号线虹桥火车站站将在首班车前后，视情投放列

车），及时疏运出火车站转乘地铁首班车的客流，避免滞留乘客与日常通勤流叠加。

根据以往客流规律分析，预计 1 月 21 日至 2 月 3 日将出现节前“离沪潮”，日均客流超 965 万人次，而节后“抵沪潮”将出现在 2 月 9 日（初五）至 2 月 19 日（正月十五），日均客流将超 1000 万人次。

目前，地铁运营方正积极开展设备大检查，集中力量排查主要设施设备，尤其是对自动扶梯、自动售票机、闸机等服务设施设备，确保春运期间能够正常使用。

上海自主择业军转干部就业创业率约 88%

由优秀自主择业军转干部张凡经营管理的。该公司作为本市轻纺市场龙头企业，共接收安置退役军人 30 名，从业人员 5000 余人，每年实现税收 4000 多万元。张凡作为一名退役军人老党员，在企业党建工作方面也有作为，成立了“心桥驿站”，

企业党组织被评为“先进基层党组织”“上海市新经济组织、新社会组织党建工作示范点”等。

座谈会还邀请了 20 名来自各行各业的优秀代表，他们畅谈了自己的就创业经历及感想等。



消除特“困”

马丹

百年前，爱迪生发明了灯泡，点亮了夜晚，让人们尝到夜的甜美，从此欲罢不能。近十年来，电视机屏、电脑屏、手机屏，随着屏幕越来越小，全民缺觉也越来越严重。2018 年的一份睡眠指数报告显示，中国人的睡眠时间已经从 2013 年的 8.8 个小时掉到了 6.5 个小时。夜晚似乎越来越有魔力。

昨天报上登了这样一则新闻，英国伦敦知名健身教练麦凯布开办睡眠指导课程，学员交纳 750 英镑学费，就可以在 3 个月里学习如何睡得更好。睡觉，这一人类与生俱来的生存技能，居然需要花钱再学习？着实让人有点看不懂。一方面，各种电子设备、现代科技，确实正在损害睡眠，但另一方面，报复性熬夜，何尝不是现代社会压力过大带来的副作用之一。

事实上，像睡眠指导课程这样的“疲惫经济”新产业早就悄悄上线并且蒸蒸日上。麦肯锡全球研究所 2017 年报告就曾提及，美国睡眠健康行业估值 300 亿至 400 亿美元，且呈上升势头。然而，午睡枕、安神喷雾、可穿戴设备等，都只是有着睡眠困难的现代人类的安慰剂，如果不解决现代人对时间支配的焦虑，就无法从根本上解决“缺觉”的问题。

但是，最令人担忧的，还不是成年人的报复性熬夜。特“困”现象，其实正从成人蔓延到了幼童。上海未成年人成长发展指数显示，本市大多数未成年人在睡眠不足，仅有 34.6% 的小学生睡眠时间在 10 小时及以上，26.8% 的初中生睡眠时间在 9 小时及以上，27% 的高中生睡眠时间在 8 小时及以上。教育部新发的“减负 30 条”特别强调小学生睡眠每天要 10 小时以上。电灯、电视、电脑等是影响孩子休息的因素，但教育制度或许更影响着儿童的睡眠，作业多，升学压力大，教育型的睡眠剥夺正在侵害祖国的花朵。减负喊了多年，睡眠越减越少也是事实。然而，减负并非一朝一夕，全民缺觉的改善，或许需要一剂良药缓解全民焦虑。这剂良药，并不是简单地下发几个文件、一刀切地关掉校外机构，而是需要自上而下的人才观、教育观的转变。当社会、学校、家庭都打心底认可“行行出状元”这句老话，坦然面对因材施教，而不是攀比跟风，或许才能消除特“困”现象了。