



从一片农田到绿树成荫繁花似锦

“光明力量”让花博会美好绽放



再过一个多月,被誉为中国花卉界“奥林匹克”的第十届中国花卉博览会将在上海崇明开幕。10平方公里的展区内,六大展馆英姿初现,7万棵苗木提前扎根,近2000万株花卉含苞待放,期待着以最佳状态,生动演绎“花开·中国梦”的主题。

满园春色的背后,有一支能打硬仗的队伍,那就是光明花博会项目建设团队。他们中有一线劳模工匠,有打造花卉超级工厂的“护花使者”,还有站好退休前最后一班岗的总工程师,一同为花博会建设贡献“光明力量”。

“上海速度”“上海水平”

2018年4月9日,上海崇明获得了第十届中国花博会的举办权,同年7月,上海市委市政府将花博会园区的建设任务交给了光明食品集团。两个月后,花博会统筹协调指挥部成立,拉开了建设花博会的序幕。

本届花博会涉及花博园区及光明花博小镇的总施工范围5.04平方公里,相当于466个标准大小的足球场。从奠基到开幕的近两年里,光明花博会项目建设团队完成了从设计建设到竣工验收,从拆迁腾地



工人在种植苗木

到策展布展,从一片农田到绿树成荫、繁花似锦,任务艰巨可想而知。

特别是在任务集中的2020年,突如其来的新冠肺炎疫情、42天的超长梅雨季、3次直面台风、60多天的高温天气以及创纪录的寒潮等,都给园区建设带来多重挑战。然而,越是艰险,越是向前。仅仅一年多时间,园区内的全部场馆建设、7公顷大棚建设、7万棵苗木的种植、近2000万株花卉的培育、60万吨配土的生产等,已经全部完成,呈现的不仅是“上海速度”,更是“上海水平”。

一夜之间花开满园

“面朝大海,春暖花开”,诗人笔下的“诗和远方”,正在崇明岛上成为现实。花博会期间,所有供花任务都由“光明花卉超级工厂”承担,市劳动模范池坚是这里的负责人,统筹展会期间2000万盆花卉的供应。

走进7.4公顷的花博园智能温室大棚,数以万计的绣球、树桩月季、芍药、萱草、超级凤仙、大花海棠、荷花、菊花等花卉在温室中安静地生长,等待开园绽放的那一天。池坚告诉记者,为了达到花博会“一夜

开花”的景观效果,花卉组开展多项栽培技术研究,对反季的菊花、荷花、月季、芍药等开展目标花期调控措施,利用“定植时间”“摘心技术”“光周期”“休眠处理”“修剪时间”等技术集成,争取精准实现花博会期间花开满园。

红花还要绿叶配,花博会苗木组的现场负责人诸伟琦、蔡臻等,则把自己投入到了植树造林中。改良土壤、选苗种植、树木养护,苗木组的工作同样任务紧,责任重。去年夏天,诸伟琦带领团队从南到北走遍全国,引入玉兰、枫杨、合欢、栾树、

榉树、朴树等多个树种。入秋后,随着树木种类的扩充,苗木供给的增加,现场的种植效率不断提高,从一天的300棵、400棵,提高到最后600棵、800棵,几乎一夜成林。

蔡臻长期驻扎在项目现场,始终在施工一线协调指挥工作,经常晴天一身土、雨天一身泥,奔波于协调会和施工现场,确保项目的每一个重要节点计划按期完成。

站好职业最后一班

当清晨的第一缕阳光普照大地,花博园区内机器轰鸣声、人员叫喊声此起彼伏。“我马上到工地,昨天还有几个事情要和你们协调。”光明集团花博会指挥部项目建设组现场负责人顾再挂断手机,戴上安全帽,直奔花博园区施工现场,开始了一天的忙碌。

花博会建设任务艰巨,但技术创新的精品意识却始终贯穿。世纪馆的结构造型为预应力空间双曲面薄壳,竹藤馆则用上了3D打印芯模的喷射混凝土空间曲面壳体一体化成型技术。这些听上去就技术难度极高的操作,经历了一次又一次的研讨、设计、测试、改进、再测试,最终达到了技术突破。

2020年8月退休的光明地产总工程师袁小忠,至今仍在“花博小镇”的项目现场忙碌。“我是个有农场情结的人,1976年参加工作,职业起点就在脚下这片农场,如今能回到这片熟悉的土地,是一种圆满。”

本报记者 张钰芸

教育新观察

破解睡眠“困”局还需真减负

“你们家孩子几点睡觉?”这成为放学时分接孩子家长们的闲聊新话题,也成为有些教师在班级群里对家长们的善意提醒。因为,教育部刚刚出台了《关于进一步加强中小学睡眠管理工作的通知》,孩子睡眠时间有了政策的“刚性”规定。

普陀区回民小学一(1)班班主任黄颖说,据她了解,班上孩子基本上晚上9时左右都睡了,有的还睡得更早些。“年级越低的孩子越要早睡。儿童、青少年时期是生长发育关键期,这个时候睡眠不足,会对孩子的体格发育、认知功能、身心健康产

生不利的影响。长期睡眠不足还容易引发许多负面情绪。”上海健康医学院卫生保健部部长陈建萍说。

按此次教育部通知,根据不同年龄段学生身心发展特点,小学生每天睡眠时间应达到10小时,初中生应达到9小时,高中生应达到8小时。省级教育行政部门要结合实际统筹安排学校作息时间表。每天的人睡时间,小学生一般不晚于21时20分,初中生一般不晚于22时,高中生一般不晚于23时。个别学生经努力到就寝时间仍未完成作业的,应按时就寝不熬夜。

在宝山区的交华中学宿舍,记者看到一张初中的作息表,早上6时45分打起床铃,21时统一熄灯。因此,这所学校的寄宿生基本上能睡到9个多小时。然而,有校长坦言,要求小学生睡10小时,倒推算一下,就是应该每天21时睡觉,一直睡到早上7时起床,但随着年级升高,特别是到了中考、高考的毕业年级,学业压力大了、功课多了、课余补习频次增加了,这样的要求对大部分同学来说几乎是做不到的。

而且,大部分中小学都安排有早读,越是“鸡血”的学校,早读开始的时

间越早。事实上,有不少学生连周末双休日的睡眠都达不到“刚需”时间。以一个初三学生为例,怎么可能让他们每天7时起床、22时睡觉呢?

本市一所寄宿制示范性高中校长说,晚上熄灯的时间一般不会晚于10点半,但在临近大考、学业考之前,特别是到了高三年级备战高考的关键时刻,熄了灯后在走廊里学习,或躺在床上用手机照明继续学习,这样的情况在各个学校是司空见惯的。几乎没有高中生每天能睡足8小时。“不是学生们自己不想多睡,也不是父母和教师不想让他们多睡,实在

是高中的学业特别繁重,逼得学生只有牺牲一些睡眠时间才能完成每天的功课。”校长的话颇为无奈。

两年前,国家卫健委的监测结果发现,73%的学生每天睡眠时间不达标。这表明,过去两年来,我国虽然强调减负,强调保护学生视力,解决学生睡眠不足的问题,但成效甚微。陈建萍说,中小学生学习睡眠不足,肯定会影响学习能力,损伤孩子神经系统功能,进而降低学习效率,学习成绩也会下降。

21世纪教育研究院副院长熊丙奇直言,如果义务教育严重不均衡,如果中高考制度不进行根本改革,打破现在的分数单一评价体系,学生的学业负担不可能减轻。

首席记者 王蔚

部分人群青团不宜吃

青团作为清明时节的传统美食,深受大家喜爱。上海市第十人民医院的营养科医生说,因过量食用青团引发身体不适的案例比比皆是,所以青团虽美味,也要食之有道。

青团多以艾草为汁,艾草含有维生素A、B1、B2、C和钙、磷、铁、锌等多种矿物质元素,此外还含有丰富的微量元素硒,是一种典型的保健蔬菜。其性凉,清热解毒,具有平肝抑火、祛风湿、消炎、镇咳等功效。此外还对降血压、降血脂、缓解心血管疾病均有较好的食疗作用。

青团的另一个主要食材是糯米,其含有维生素B1、维生素B2、烟酸和钙、磷、铁等多种矿物质,是一种温和的滋补品。其味甘、性温,有补虚、补血、健脾暖

胃、止汗等功效。

但是,青团也不是对每个人都友好。哪些人不适合食用青团?上海市第十人民医院营养科韩婷医生介绍——

糖尿病患者:青团外皮主要为糯米,糯米是高升糖指数食物;青团豆沙、肉松、芝麻等馅料中也含有大量糖分,糖尿病患者不宜多吃。

消化性溃疡:糯米黏性较大,所含淀粉为支链淀粉,在肠胃中又难以消化水解,多吃会引起胃酸分泌增多,加重对溃疡的刺激。

胰腺炎患者:糯米类食物会给肠道增加负担,不利于病情。

胆囊炎和胆结石患者:糯米植物纤维既多又长,易产生胀气;同时会使胆

囊素的产生,引起胆囊剧烈收缩,导致胆绞痛。

有食物过敏史者:青团的馅料五花八门,所以有食物过敏史的人要特别注意食物的配料,避免过敏反应。

胃肠道消化功能弱者、老年人及儿童:因青团外皮黏性大,过多食用易导致消化不良,从而出现胃痛、胃胀等症状。

韩婷医生说,先加热后食用,因为青团中的主要成分是糯米,其吸水性和膨胀性小,难以消化。如果吃冷的很容易饱滞不消化。冷的青团,血糖上升速度非常快,很容易引起血糖升高。

青团可以与竹笋或马兰头一起吃,这些食物一起吃可以加快青团的消化和营养吸收。不要和肥肉混吃,糯米这样的难消化食品如果与油脂混杂在一起则会加重肠胃负担,容易引起消化不良。

本报记者 左妍

启事

上海若翕企业信息咨询有限公司、上海昭瑞健康管理咨询有限公司、上海静善健康管理咨询有限公司因擅自使用暹罗健康集团股份有限公司享有的著作权美术作品 *Let's Relax*, 知名服务的特有名称“Let's Relax”, 并作虚假宣传, 侵害了暹罗健康集团股份有限公司的著作权、知名服务的特有名称等合法权益, 以上事实业经上海市黄浦区人民法院(2017)沪0101民初16845号民事判决书、上海知识产权法院(2019)沪73民终293号民事判决书确认。

在此, 上海若翕企业信息咨询有限公司、上海昭瑞健康管理咨询有限公司、上海静善健康管理咨询有限公司对暹罗健康集团股份有限公司表示歉意, 并积极消除影响。