

让城市建设者在中心城区有个家

静安区联寓公寓:1310张床位,月租800至1000元

这几日,90后顺丰快递员程余乐在寸土寸金的上海中心城区有了新家。

推开联寓公寓2号楼5层的一扇房门,空调吹来,凉意阵阵。程余乐坐在书桌前,一手拿着饮料,一手刷着手机,正在享受午休的惬意时光。桌面上摆放着日历和台灯,一盆绿植的枝条从窗台上轻盈地垂落,为温馨的环境增添了几分活力与生机。

昨天,位于陈家宅路20号的静安区新时代城市建设者管理者之家联寓公寓项目正式揭牌。记者获悉,该项目供应后提供196间房、1310张床位,目前为上海中心城区单体体量最大的同类项目,每张床位供应价格为每月800至1000元。

按需选址,拎包入住

“这里离我的上班地点骑车只要5分钟,实在太方便了!”程余乐来自湖北,来沪务工已有3年,原本住在闵行区虹桥镇附近,工作在静安区柳营路周边区域。为了每天早上7时20分上班打卡,程余乐只能6时出门,骑自行车到地铁站,再转两条地铁线,才能踩点赶到。下班后原路折返,到家已近晚上9时,人疲惫不堪。

静安区住房保障和房屋管理局副局长朱健宁介绍,静安地处中心城区,空间资源相对紧张。对于在这里工作的城市建设者与新就业群体而言,“租房难”“住得贵”“住得远”等痛点问题尤为突出。“我们确



顺丰快递员程余乐已入住四人间公寓

本报记者 周馨 摄

定基层建设者的需求,在项目布点上反复斟酌,最终筹措了位于静安区中部的联寓公寓项目。”

朱健宁告诉记者,联寓公寓项目共有两栋楼,邻近南北高架路、内环高架路,离8号线西藏北路地铁站仅200米,是由空置的工业厂房改建而成。每间房均配备有独立的洗漱空间、卫生间及洗衣机、冰箱、衣柜等,可以实现“拎包入住”。

记者注意到,联寓公寓项目的房型分为四人间、六人间和八人间,均为上下铺。程余乐入住的是一个

四人间,约28平方米。他告诉记者,之前的住所没有独立的卫生间,洗衣机是公用的。搬家后,通勤时间缩短了,卫生条件改善了,午休时间还可以回来小憩,不用四处寻找附近的酒店大堂或是店铺落脚。

朱健宁透露,目前已有3家企业签约了700余张床位,其中400余人已陆续入住,多为保安、快递员、护理员等基层工作者。以上海通诺保安服务有限公司为例,已有172名员工正式入住。“他们原本都住在郊区的居民区里,人员密度高、通勤

时间长,不仅经常被邻居投诉,员工的感受度也差,流失率很高。如今他们有了新家,都很满意。”公司经理姜亮说。

配套齐全,服务贴心

走进联寓公寓2号楼一层大厅,一张台球桌与3个小型阅读空间映入眼帘。再往里走,健身房、影视厅、会议室、公共厨房等共享空间一应俱全。其中,健身房有着跑步机、哑铃等各类健身器材,公共厨房则提供电磁炉、电饭锅等设施,使用

率很高。

项目运营方负责人翁泽祺告诉记者,在设计上,公寓的建设结合了现有的工业厂房格局,通过多功能区的打造提升居住品质。这些共享空间多为免费使用,还特意为建设者们配备了医务室和理发室,定期邀请专业医疗卫生人员和理发师提供服务。“我们还引入了一家24小时营业的小卖部,走两步就能买到需要的生活用品。”

“本来以为和学校宿舍差不多,没想到配套这么齐全,让我们年轻人能享受到一般租房没有的服务设施,从房间里走出来,参与社区活动,真正找到城市归属感。”程余乐说。

记者发现,联寓公寓项目还聚焦入住人员的实际需求,细节与服务尽显温度。比如,公寓门口设有24小时保安亭,一旁打造了能放置100余辆非机动车的车棚;公寓走廊里放置了饮水机,还提供贴心的24小时“管家服务”与每周的保洁服务;房间里的每张床铺都配有布帘,铺上了床垫,床头还放置了插座、夜灯与置物架,让你住得舒心安心。

值得一提的是,联寓公寓项目还将首次成立“党群服务站”。以属地共和新路街道为依托,以党建引领将“城市建设者管理者之家”纳入城市网格化管理。“通过凝聚各方力量、编制服务清单、导入行业资源、融入社区治理,在入住后解决好建设者‘急难愁盼’问题,让他们成为融入社区的一员。”朱健宁说。

本报见习记者 陈佳琳

未来7天 申城“高烧”

本报讯(记者 郗阳)感受到“三伏天”的威力了吗?7月15日刚入伏,高温就在昨天迫不及待回来了。今天高温继续“签到”,且未来7天申城高温天气“全勤”,极端最高气温在38℃附近。

上海中心气象台预报,雨带北移,长江中下游一带通常会受副热带高压的控制,天气晴朗少云,容易出现高温天气。最高气温多在36℃以上,极端最高可达38℃—39℃。由于气温高,不稳定能量也高,午后容易产生短时阵雨或雷雨。此外,白天高温,城市热岛效

应等因素导致散温慢,夜间气温依然偏高,可谓从早热到晚。

据统计,上海三伏高温日占全年高温日的比例达到93%;基于常年(1991年—2020年)7月15日至8月23日期间各大城市最低气温统计,三伏天里夜晚最难熬的城市,上海排名第一。

在此提醒市民朋友,天气炎热,容易出现中暑,请大家注意做好防暑降温工作,外出尽量避开高温时段;外出可携带一把晴雨伞,既可遮阳又能挡雨;注意补充水分,不要过度贪凉导致肠胃不适。

“桑拿天”怎样防暑降温?

收下这份“清凉”指南

申城入伏后热浪滚滚,进入“桑拿模式”。这种天气下,不仅在户外作业容易中暑,在室内其实也有中暑的可能。科学防中暑、驱蚊小妙招、安全玩水须知……快来趁“热”收下这份夏季高温天气“清凉”指南吧!

■ **防晒** 高温天气里外出,应尽可能避免11时至14时的正午时段。户外活动要做好个人防护,使用遮阳伞、遮阳帽、太阳镜等,避免日光暴晒,穿着浅色、轻巧、宽松、透气的衣服,同时注意控制户外活动时长。如果可能长时间在外,建议随身携带防暑药品。

■ **补水** 要注意补充水分,定时饮水,不要等到口渴了才喝水。多喝白开水,不喝或少喝含糖饮料。大量出汗后体内盐分会丢失,建议饮用淡盐水或含电解质的饮料及时补充盐分,避免体内电解质比例失衡。不过,不要过度饮水,也不要贪凉喝冰水,会引发身体不适。

■ **睡眠** 要保持充足的睡眠以增强机体的抵抗力和适应能力,保证适度午休,尤其是驾驶人员要避免疲劳驾驶,出现困乏及时休息。

■ **善用空调** 外出回家或运动后,不要马上冲凉洗澡,也不要对着空调或风扇直吹,先擦干汗液或更换被汗水浸湿的衣物。保持室内通风,使用空调、电扇等降温设备,但室内空调温度与室

外温差不要过大,睡眠时不要躺在空调的出风口和电风扇下。

■ **饮食调理** 在饮食方面,多吃新鲜的蔬菜水果,如西瓜、黄瓜、西红柿等,既能补充水分,又能提供丰富的维生素和矿物质。补充足够的蛋白质,如鱼、奶、豆类等。饮食要清淡,不宜吃高热量、油腻、辛辣的食物,这些食物不易消化,会增加胃肠道的负担。慎吃隔夜菜,夏天高温环境下,食物中的细菌繁殖速度会加快。

■ **特殊人群** 对于特殊人群,如老年人、儿童、孕妇以及患有慢性疾病的人,更要加强防护。老年人由于体温调节能力下降,儿童则由于体温调节中枢尚未发育完善,都更容易中暑。孕妇在怀孕后期身体负担加重,对高温的耐受能力也会降低。患有高血压、糖尿病等慢性疾病的人,由于身体机能较弱,也需要特别注意防暑。

■ **防蚊** 入伏之后,不少人感觉蚊虫叮咬也更“凶狠”了。防蚊衣物面料中添加驱蚊物质,时效有限。涂抹或燃烧艾草、麻叶等植物,甚至吃大蒜来驱蚊的方

式也不胜枚举。驱蚊液或驱蚊喷雾使用比较方便,但不建议直接喷在脸上,以减少吸入风险。柠檬桉叶油和香茅油对3岁以下的婴幼儿并不适用,部分植物成分产品中内含过敏原,可能引发过敏。驱避剂通常能持续作用4至8小时,但具体持续时间会因产品成分不同而异。如果在户外活动1至2小时,可选择产品标签标明含有约10%避蚊胺的产品。在森林、丛林等蚊虫较多的场所时,选择20%至25%浓度的产品,并每4小时左右重新补充喷涂一次。不是喷得越多越好,关键要喷涂均匀,避免漏掉保护区域。

■ **安全玩水** 天气渐热,不少家长选择带孩子外出玩水,然而外出玩水有一定的安全隐患。最好选择安全的游泳玩水场所,比如游泳馆、戏水乐园等有资质及安全救生员保障的场所,尽量避免去偏僻、无人看管的陌生水域。不建议前往网络社交平台推荐的冷门野生玩水地,这些地方存在极大的安全隐患,一旦发生意外,后果不堪设想。

本报记者 钱文婷 左妍

为快递小哥送清凉



今天上午,金山区山阳镇朱山路上的顺丰速运站点内,快递员趁取货的间隙,及时吃点西瓜、喝瓶盐汽水等。站点还新买了制冰机,方便小哥防暑降温。

本报记者 陶磊 摄影报道