

经过一年全封闭施工 明天正式恢复通车

# S20外环隧道焕新归来 变在哪里

## 变化一 限速上调 提升通行效率

“外环隧道大修后，限速由大修前的50公里/时调整至60公里/时，并设置了相应的客货分道及可变车道。”上海城投公路投资(集团)有限公司高速运营中心养护工程部经理徐则灵说，隧道内密布“雷视一体机”，可以精准捕捉车辆轨迹、车速，实时分析车流量，智能联动调度潮汐车道及信号系统，实现交通异常预警与主动干预，显著提升通行效率。

驾驶视觉也有了显著改善。隧道全线升级1568套LED智能调光灯具，预计全年将节电240万千瓦时。在出口处的隧道洞口，还安装了加强照明灯具和亮度自动识别装置，可以根据不同的天气情况，进行亮度调节。

## 变化二 颜值提升 严控超载车辆

大修后的隧道以“人文航运”“发展创新”两幅浮雕分别展示浦西(宝山)、浦东的历史定位和发展历程，将百年吴淞口灯塔、吴淞口国际邮轮港与外高桥保税区、陆家嘴天际线的剪影镌刻于隧道门户，辅以“浪花状”门头

历时一年全封闭施工，S20外环隧道本周六将正式恢复通车。经过全面维修保养后，焕新归来的外环隧道不仅对原有结构、部件进行加固、翻新与更换，还加入了一系列升级版的基础设施。

即将焕新归来的S20外环隧道有哪些变化？本报记者昨天去实地查看。



■ 明天恢复通车的外环隧道 本报记者 陈梦泽 摄

演绎“科技浪潮”，展现城市记忆与未来图景。

在保障路面质量方面，此次大修采用具有高抗车辙和抗水损害功能的沥青混凝土材料，能有效抵抗重载车辆反复碾压导致的塑性变形，减少因水滞留引发的路面病害。此外，在隧道浦东出入口设置动态称重检测设备，覆盖10车道，严控超载车辆。

## 变化三 技术创新 修复沉管接头

隧道管节与管节之间的核心连接点，由

于常年沉于黄浦江水下，加之大型越江隧道本就自重重，集卡多，这里就成为隧道形变、沉降的“软肋”。此次大修，最难的就是沉管接头修复。隧道股份上海隧道外环隧道大修工程项目经理杨臻表示，沉管接头修复是业界公认的难题。沉管隧道的大修，以及对沉管接头的改造，国内国际上都没有先例可循。为此，施工团队研发首创“内置式接头修复加固技术”，对沉管段736米隧道内部结构完成修复，创新构建三重防水防冲体系，修复后接头耐久性显著提升。

作为全国首个实现“预养护”的隧道，工程团队还运用数字孪生技术，基于BIM模型串联近万台运行设施、健康检测设备，搭建“建管养一体化智能管控平台”对隧道进行模拟，实时反映隧道结构健康、机电设备设施状态、车流荷载、江潮水位等动态数据，利用数据分析、机器学习等技术毫米级实时监测隧道结构健康状态，预测隧道未来的运行状况，提前研判故障与养护需求，实时监测与反馈养护效果，为城市基础设施全周期安全运维提供智慧解决方案。 本报记者 裘颖琼

# 苏州河为媒，共赴奔流之约

### 50余家中英企业聚首静安区苏河湾，共话创新

区域的历史与人文。

近年来，苏河湾持续打造世界级滨水区创新生态，积极引进、培育一批研发创新能力强、高成长性的创新型科技企业，还集聚了一批金融投资、人力资源、法律服务等知名专业服务机构，打造中国科技企业出海服务的“第一站”与外资企业入境投资的“第一站”。

道博表示：“这是一场‘垂钓之旅’。我们带来了许多伦敦初创企业，它们就像‘小鱼’，期待找到中国的合作伙伴，共同成长成为‘大鱼’。”活动中，带着切实需求和问题而来

的14家英国企业与来自苏河湾及长三角地区的40余家中外企业精准对接，共话创新。

《奔流：从上海出发——全球城市人文对话》(简称《奔流》)从上海出发，每年度与一座国际卓越城市深入对话。2023年9月，《奔流》在上海启动，首季对话城市为上海与巴黎。今年6月，《奔流》第二季上海伦敦双城对话将从苏州河畔转场至伦敦泰晤士河畔。作为活动的主办单位，上海报业集团向到场的中外嘉宾发出邀请函，期待今年6月共赴泰晤士河之约。

今天是世界睡眠日。本报“医本正经聊天室”昨天邀请上海市精神卫生中心睡眠亚专科的王勇主任医师，以及来自龙华医院睡眠医学中心的汤康敏做客“新民健康大讲堂”，一起聊聊“睡了么”那些事。

汤康敏推荐大家睡“子午觉”。“《黄帝内经》提到‘子时大睡，午时小憩’。子时和午时都是阴阳交替的时候，是育阴养阳的好时机。”子时就是晚上11时，这时候入睡有助于胆气生发，促进消化和全身气血调节。现代都市人往往睡眠时间不固定、日夜颠倒或睡前玩手机，这些都是不健康的行为，因为“心主神明，神安则寐，若神不安则不寐”。

中医有什么助眠好方法呢？汤康敏给出四点建议：穴位按摩、戌时泡脚、丹田调息和艾灸养生。穴位按摩推荐内关穴和神门穴。戌时就是晚7时至9时，此时泡脚可疏通经络，引上焦虚火下行，可缓解“心肾不交”型失眠。泡脚的水桶要高一些，水温40℃上下，可加艾叶10克或花椒5克；泡脚时间不宜过长，泡到后背微微发汗就停下，避免大汗淋漓。

王勇也给出几条“入睡小贴士”：睡前1小时就要抽空处理脑子里的想法；睡前不宜吃得过饱或大量饮水；卧室要避免光、安静、温度适宜；上床15—20分钟仍难以入睡，应离开卧室，做放松活动；不管多晚入睡都要固定起床时间；夜间睡眠不好就不要午睡。 本报记者 邵阳



睡得好吗？专家教你「一觉到天明」

二次元垂直商业体爆火背后

百联ZX创趣场

魔都吃谷攻略②

新民晚报全媒体

看过《繁花》的观众一定印象深刻。30年前，宝总孤注一掷，“火烧丝光棉”从南京东路起步在上海滩一炮而红；30年后，这条商业街又抓住了二次元经济的热潮。就像他们的父母辈涌入商场抢购羊毛T恤，“Z世代”同样选择在这里为爱“埋单”。华联商厦也改成了更贴合当下客群的名字——百联ZX创趣场。

作为全国首个二次元垂直商业体，2023年1月开业，仅用18个月累计客流超1500万人次，销售额超5亿元，这里到底有什么魔力？新民晚报独家采访日本最大动漫连锁店上海负责人，国内二次元头部品牌线下首店店长，以及专营主题餐饮的小店掌门人，为你解密百联ZX创趣场爆火背后的二次元经济密码。

本报记者 向袁媛 董怡虹 潘碧云 萧君玮

# 长三角文旅惠民市集开市

### 多地推出主题线路吸引市民短途游

本报讯(记者 杨玉红)今天上午，在热闹喜庆的“瑞狮贺喜”舞狮表演中，长三角文旅惠民市集于东方明珠广播塔城市广场鸣锣开市。近百个展位齐聚一堂，非遗精粹、惠民福利、特色美食等琳琅满目，吸引了各地游客与市民纷至沓来，现场气氛热烈非凡。活动将持续至3月23日。

非遗项目是本次市集的一大耀眼亮点。罗店古镇的大龙船、泰州淮剧团沉浸式演出、禅茶表演等纷纷登台亮相，展现出长三角地区深厚的文化底蕴。“花神故里”罗店古镇的标志性文化元素——大龙船，以独特的飞檐翘角建筑风格，如同一座移动的艺术殿堂，引得众多市民游客纷纷驻足观赏，惊叹不已。市集现场，南通、扬州、丽水、池州等长三

角城市精心推出主题旅游线路，精准覆盖短途游市场，吸引市民游客亲身感受长三角的高铁旅游独特风情。“上海礼物”的16家展台陈列各式精美文创，彰显海派文化与创意巧思。各地文旅企业更是诚意满满，推出酒店民宿5折起、景区门票秒杀等惠民政策，极大地激发了市民的出游热情，让大家切实感受到文旅消费的实惠与魅力。

美食板块同样大放异彩。在松江泗泾古镇展区，松江区级非遗广利粽子备受参观者青睐。为了展示地道的松江农家风味，非遗传承人王佩华凌晨三时便已开始忙碌，现场包制的粽子经过1小时烹煮、3小时焖制，确保口感恰到好处，每一口都包含着浓浓的松江风情与匠心。

# 年轻人新时尚：下班了，上学去

### 团市委要把青年夜校开到“家门口”“楼门口”

本报讯(记者 陆梓华)昨晚7时，夜色中的上海图书馆东馆2楼终身学习教室，人流忽然密集起来。沿着醒目的标识，循着各间教室前海报的指引，一群年轻人很快找到了自己的课堂。你翻开“打工人专属宝典”，学习如何通过中医调理颈椎病、腰椎病和“鼠标手”等职业病；他学习如何通过“人工智能助力高效职场”，紧跟科技发展脚步；她希望通过前辈大咖的分享，掌握“自媒体制作和运营”的流量密码……

这是上图东馆首开的青年夜校，未来三年，这里将打造成为全市首家5A级旗舰型青年中心，通过工作日延时服务，每年开展春季和秋季两期夜校课程，为青年人“去班味”，搭建社交平台。春季班报名伊始，300余个名

额就被一抢而空。

下班了，上学去！如今已经成了申城青年时髦的生活方式。记者从团市委获悉，本市的青年夜校建设工作2024年启动，目前已建立并完善“2+16+X”青年夜校分布体系，累计开设课程697门，覆盖青年超1.5万人。

团市委发布《关于进一步推动青年中心·青年夜校高质量规范化建设的工作指引》，提出要把青年中心坚持“开在身边”，聚焦保障性租赁住房、新时代建设者管理者之家、青年驿站等青年居住的“家门口”，拓展商务楼宇、企业园区、街区公园、交通枢纽等青年工作休闲通勤的“楼门口”，优化青年中心·青年夜校建设布局，着力强化功能、激发活力，探索开办“少而精”“小而美”的青年夜校。