

非洲水果鲜货“上新”中国年

首批南非西梅来了，上海成中非农产品贸易“首发站”

本报讯（记者 郭剑烽）日前，一批特殊的“旅客”跨越万里、悄然抵沪——1620公斤圆润饱满、泛着诱人深紫色光泽的南非西梅。在排列整齐的包装箱内，这些“紫色精灵”正静待着与中国消费者的甜蜜相遇。这不仅是上海口岸首批进口的非洲西梅，更是中非经贸合作日益紧密的生动注脚，也为即将到来的春节增添一抹别样的“非洲甜”。

中非之间的经贸“朋友圈”正越扩越大。截至目前，已有9个非洲国家的24种水果获得我国的检疫准入。据上海海关统计，仅2025年，经上海口岸进口的非洲农产品就达100.3亿元，同比增长了25.3%。

就在不久前，海关总署一纸公告，为来自“彩虹之国”南非的鲜食核果家族打开了中国市场的大门。桃、油桃、李、杏，以及此次首秀

的西梅，这些原本离我们遥远的名字，如今都拥有了进入中国寻常百姓家的“官方通行证”。

生鲜水果，向来以“鲜”为贵。为了将这些娇嫩的美味尽快送到消费者手中，上海海关在通关速度上下足了功夫。他们持续优化口岸营商环境，将监管手段向数字化、智能化迭代升级。上海浦东国际机场海关物控查检一处查验七科副科长谢敏介绍：“借助智

能查管系统，我们能快速无纸化审核各类证书和随附单证，通关效率因此大幅提升，只为确保这些远道而来的‘鲜货’能以最佳状态进入市场。”

从乌干达的干辣椒实现全国首单进口，到埃塞俄比亚、肯尼亚的咖啡香飘万里，再到如今南非核果蓄势待发，上海正逐渐成为新获准入的非洲农产品登陆中国的“首发站”。

每逢佳节胖三斤？娃娃吃饭有讲究

普陀区：“食育”接力从园所延伸到家庭餐桌

每逢佳节，孩子吃什么、怎么吃、零食控不控得住，是家长的“假期焦虑TOP3”。在普陀区，一套做了多年的“全天候营养膳食”体系，正在试着回答这些问题：从在园一餐两点的科学配比，到春节餐桌上的“改良版”年菜，再到让孩子自己动手当“小厨师”，让春节假期变成团圆的好日子，也成为食育的好契机。

“手掌餐盘法”带回家

零食停不下来、年夜饭油糖超标、走亲访友打乱作息、小肚子三天两头不舒服……这些家长的吐槽，被普陀区的黄晓翠保育带头人工作室一一收进调研报告。聚焦春节假期居家看护，工作室梳理出五大挑战：零食过量摄入、传统年节饮食重油高甜、静态生活方

式、膳食结构不平衡、高频聚餐引发积食与睡眠障碍。

于是，一套专为假期设计的“健康饮食工具箱”从园所走进家庭。“蔬菜两个小拳头、主食两个小拳头、荤菜一个手掌心。”在幼儿园里，孩子们已逐步学会用小手丈量自己的餐盘。这套“手掌餐盘法”如今被带回了家：假期里，家长和孩子一起按比例分餐，外出聚餐也带上专用餐盘。有家长反馈：“孩子自己分盘，反而吃得香，还得意地说‘我是小营养师’。”

黄晓翠说，完全不让孩子吃零食，往往适得其反。因此，工作室还推出“健康零食替换表”，并设计成翻翻卡游戏：糖果换成冻干水果，勾兑果汁换成鲜榨果汁，调味牛奶换成自制牛奶。年货采购时，家长照着“替换法”置

办，把健康零食放在显眼处，不健康的干脆“不在购物清单上”。杨女士说：“以前过年家里堆满糖果，今年换成健康果干或新鲜水果，孩子自己挑着吃，反而没嚷嚷要糖。”

尝试改良版年菜

这些看得见的假期改变，其实源于平日里幼儿园里细水长流的健康饮食教育。在今年普陀幼儿园的寒假班里，老师会提前统计来园人数，根据出勤精确制餐、减少浪费；让孩子们参与健康饮食的制作，用藕片、山楂糕做“年年和合”的冰糖糯米藕。

黄晓翠工作室则建议，家庭可以尝试改良版年菜，其实对大人的健康饮食都有益处，比如，迷你八宝饭用红枣、葡萄干替代白糖，并用小茶杯控制分量；春卷皮改小，以

烤代炸，让孩子自己刷油增加参与感等。工作室去年的跟踪研究显示，改良年菜法确实管用，节假日里，孩子变得“三餐时间更固定”“进餐拖延减少”；聚餐时，超过70%的家长会主动运用所学方法引导孩子；而通过参与制作和口味改良，孩子对传统年菜的接受度从40%提升至75%以上。

专设“健康副园长”

“结合幼儿不同时段的生理特点和需求，普陀区明确了一餐两点的营养配比、能量供给与食材选择方案，让每一餐都科学可控。”普陀区学前科科长叶冠鸿表示，食育不仅仅是管住嘴，而是让孩子会吃、能吃、好好吃。

记者了解到，普陀区教育局与卫健委联合发文，在全市率先启动幼儿园“健康副园长”制度试点。除了健康膳食，健康副园长深度参与幼儿园健康管理，在传染病防控、学生视力管理、幼儿肥胖干预等方面打造亮点，提升园所卫生质量与学生健康水平，成为医教结合的“桥梁”，10家幼儿园参与试点。

本报记者 马丹

蛋糕：记忆中最甜蜜的年味



说出来可能现在的年轻人不会信，在上世纪八九十年代，逢年过节走亲戚，最“扎台型”的礼物莫过于提一个12寸的凯司令奶油蛋糕。

在那个蛋糕还不是随买随吃的年代，吃奶油蛋糕是一件很有仪式感的事，通常只有过年和过生日的时候才能吃上一回。春节到了大年初二，基本都要走亲戚。一盒奶油蛋糕在舅舅阿姨叔叔家轮番流转，最后又回到自己家，经历过的人，懂的都懂。

如今，蛋糕是饭后的甜品，是下午茶的首选。而那些年在亲戚间流转的轨迹，也早已封存进了旧时光里，沉淀成了上海人味蕾深处最甜蜜的年味密码。

本报记者 李颖 孔明哲 潘碧云 张剑

申城AED配置总量超1.4万台，5年内将新增持证救护员近75万人
跑赢“黄金四分钟”，上海在努力

春运中的2月7日，上午11时20分，上海站。K4716次列车即将发车，四川达州籍旅客孙先生突然倒地——意识丧失、四肢抽搐、口角渗血。1分钟后，铁路乘务员抵达现场，检查生命体征并施救；3分钟后，当静安区闸北红十字医院驻上海站医疗点的医生赶到，孙先生已恢复部分意识；11时30分，120急救车抵达，患者转运入院，转危为安。

这趟院前急救跑赢“黄金四分钟”并非偶然，是上海站刚建成的医疗点救护保障力量以及中国铁路上海局集团有限公司红十字救护培训的体系建设提供了支撑。

在上海这座超大型城市中，应急救护与安全保障是维系城市运转的生命线。上海市红十字会向记者透露，本市已连续三年将应急救护培训列入为民办实事项目，预计到“十五五”末，上海新增持证应急救护员将近75万人次。

长三角铁路 已配备700台AED

中国铁路上海局集团有限公司管辖沪苏浙皖三省一市铁路网络。截至2025年底，集团公司用工总数15.7万人，其中参加过红十字应急救护培训的人员超6万人。

在上海铁路红十字会统筹安排下，从

列车乘务人员、卫生专业技术人员中选拔优秀红十字救护员，培养成为救护师资；编制铁路场景专项课件、定期开展教研交流。注册救护师资达60人，到“十五五”末计划突破100人。

设备也在同步跟进——从2018年启动客运车站AED配备，长三角铁路已累计配备AED设备近700台。其中，上海四大枢纽火车站AED总量超30台。上海站、上海南站、松江站已建成应急救护站点，配备自动体外除颤仪、心电监护仪、急救箱、氧气袋等全套关键急救设备。春运以来，各站点累计为近800人次旅客提供专业医疗服务。

加快推进
年培训10万余人

自2015年9月开始，上海市红十字会率先在全市人流密集的公共场所设置AED。2025年，上海市卫生健康委在居民小区、重点公共场所增配AED8190台，目前申城AED配置总量已达1.4万余台，配置水平超过50台/10万人。设备布到哪里，培训就跟到哪里。2025年，仅市红十字会为新增AED设置点配套开展的救护培训就达7万余人次。截至目前，全市累计新增持证应急救护员超过20万人次，有效覆盖机关、学校、企业、楼宇、社区、农村、军营等场所各类人群。市红十字会统计，2024年实事项目开展至今，经培训的持证应急救护员在公共场所成功施救案例已超过20例。

记者获悉，2026年，上海市继续将“培训8万名持证应急救护员”纳入为民办实事项目，保持年培训10万余人的推进节奏，这意味着，到“十五五”末，上海新增持证应急救护员将近75万人，越来越多的人正在加入生命守望者的行列。

本报记者 郁阳

更新大屏幕 新增寄存柜
上海松江站设施、服务再升级

本报讯（记者 曹博文 通讯员 陈树）松江新城建设服务中心近日在上海松江站实施一系列暖心便民举措，让往来旅客在匆忙旅途中感受到独特的温度。

记者在车站看到，位于东1门的崭新信息大屏十分醒目，由三块屏幕组成的显示阵列，让旅客走出地铁站一抬头就能看到

实时车次信息。连接地铁站与服务中心的风雨连廊新增了灯柱，为旅客增添一份安全感与便利。车站的东2门口，新增了三组浅黄色寄存柜，提供近百个不同规格的柜体，方便旅客轻装出行。在负一层的旅客休息区，车站专门增设了“老幼病残孕爱心专区”，配备沙发软座，营造出安静温暖的候车环境。网约车候车区的座椅材质从铝合金改为软塑料，围栏上点缀着松江地标图案，让短暂等候也如一场微型的城市观光。在出租车停车区，近百平方米的“司机之家”投入试运营。该驿站由松江新城建设服务中心联合新开发集团和区总工会共同打造，配备微波炉、冰箱、充电插头等设施，24小时开放。据悉，未来还将考虑引入点餐、自动售卖等服务。

此外，站内结合新春佳节，布置了多个富有松江特色的拍照打卡点，年味十足，吸引不少旅客驻足拍照留念。