

# 多带一个蛇皮袋 边跑边捡20年

## 从两个人到一群人，“环保侠侣”用“弯腰”唤醒绿色接力

### ■ 弯腰捡拾在脚下

故事的开始，没有豪言壮语，只有一场难以忘怀的“视觉冲击”。热爱徒步越野的沈斌和朱锦琴，见过太多绿水青山间的“不和谐音”——山林里散落的塑料瓶，沙漠中随风翻滚的包装袋。最刺痛他们的一幕发生在腾格里沙漠：远处，一只野生仙鹤正优雅踱步；一阵风过，五彩斑斓的塑料垃圾却随之扬起，与那份遗世独立的美形成了刺眼的反差。

“与其临渊羡鱼，不如退而结网。”他们没有停留在感叹中，而是做了一个朴素的决定：把跑步和捡垃圾结合起来，每次出行都多带一个蛇皮袋。这一抬脚，一弯腰，成了这个上海家庭绿色家风最鲜活的起点。

这对夫妻把环保过成了一种生活



家住宝山区淞南镇的沈斌和朱锦琴夫妇有个特别的习惯——每次出门跑步或徒步，总会多做一件事：弯腰。他们被街坊邻居亲切地称为“环保侠侣”。从城市街巷到沙漠山野，从两个人到一群人，如今，连中学生、大学生也追着加入。

活方式。在城市，每周五晚的“顺捡跑”是雷打不动的约定。夜幕下，他们手持捡拾器，腰系垃圾袋，成了街头特殊的“清道夫”。在野外，他们发起“无痕青山”行动，在徒步周期中，专门拿出一整天捡拾垃圾。没有硬性召集，谁有空谁就来，核心成员从两人慢慢壮大到五十人。在五台山，大家分头从多个入口进山，抬头是壮丽山河，俯首是细心捡拾，最后在山顶会合时，带来的蛇皮袋都被装得满满当当。

### ■ 绿色接力有后人

如果说此前的坚持是默默无闻，那么现在，他们看到了最动人的变化。过去参与公益捡拾的多是老年人，而现在，越来越多的年轻面孔主动加入了队伍。

今年3月，在淞南镇妇联支持下，夫妇俩成了“绿动淞南·捡跑先锋”志愿者团队的团长。不到两个月，团队已发展到33人，年龄层出人意料地齐全。其中有一位初中生，尽管平时学业繁忙，她和妈妈钟女士还是一致决定加入这个家门口的志愿团队。已开展的多次活动，姑娘参加了大半，妈妈更是几乎场场不落。

还有在读大学生小沈，去年就以他们为主角拍了部微纪录片，这次也毫不犹豫报了名。看着这群充满活力的年轻人，朱锦琴眼里闪着光：“感觉后继有人了，绿色理念真的在接力。”

最好的家风，是行为的感染。

沈斌和朱锦琴的女儿如今也养成了“垃圾不落地”的习惯，出门总会把生活垃圾带回家分类处理。邻居们也旁观者变成了参与者。朱锦琴说：“我们捡的垃圾量其实很有限，重要的是‘唤醒’。”当路人看到他们捡起自己随手扔下的垃圾时，那一瞬间的羞愧，或许就是文明的萌芽。

沈斌常说：“不要问社会为我们做了什么，而要问我们为社会做了什么。”这对普通上海夫妻用经年累月的坚持证明，环保从来不是遥远的“地球保卫战”，而是柴米油盐中的举手之劳。从两人到几十人，从花甲老人到“10后”少年，当绿色成为家风标配，当弯腰成为街头常态，我们看到的不仅是洁净的街巷，更是一座城市文明程度的温柔跃升。

本报记者 郭剑烽

## 五位一体把科学「玩」明白

宝山美兰西湖变身「科学游乐园」

本报讯（记者郭剑烽）昨天，美兰西湖蜂巢艺术中心摇身一变，成了大人都挪不动脚的“科学游乐园”。

2026年宝山区科学嘉年华在这里热闹开启。本次活动由宝山区科学技术委员会、宝山区科学技术协会主办，以“科技让生活更美好”为主题，通过“秀科学、讲科学、问科学、玩科学、看科学”五位一体的沉浸式体验，为公众带来一场可感知、可参与、可互动的科普盛宴。

“科学剧场”中，科学魔术师以《手机计算器预言》科学秀开场。观众在手机计算器上随机输入数字并运算，结果巧合地“撞上”当天日期。魔术师随后解密背后的“数字黑洞”与代数逻辑。“科普讲堂”上，上海大学生命科学学院学生带来《以天工，育良种》讲解，讲述种子在太空辐射诱变下的奇妙旅程。

“圆桌分享派”围绕“我有一个好问题”展开。中国科学院院士赵东元解答青少年关于介孔材料的问题后，向嘉宾提问：“在各自行业里，有没有一个看起来很小、但可能改变未来的大问题？”来自智能制造、生物医药、新材料等六大领域的嘉宾展开讨论。该板块已与上海新闻广播《FM101.7》达成合作，将实现线上线下联动传播。

“奇妙博物馆之夜”让亲子家庭以“侦探”身份进入恐龙主题的沉浸式剧场；“城市植物课”邀请中国科学院植物学博士郝旺主讲《千年的陪伴——都市中的（诗经）植物》，带领观众从典籍走向生活实景。

活动现场还设立了多个特色展区，同期举办“首届蜂巢‘神奇动物’爬宠生活节”。此外，在科普基地、社区书院、创新屋、高校、重点实验室等场所同步开展“科普体验日”活动70余场，将科普场所打造为全民科普的“第二课堂”。

## 「城市片场」搬进街区



第28届上海国际电影节把“城市片场”搬进现实场景。近日，电影节主题街区陆续上线，长宁区新华路幸福里街区首发变身SIFF主题街区。

通过上海国际电影节全新打造的“SIFF城市片场”小程序中的“随身导览”，观众可以在街区悠然漫步，当脚步靠近点位时，耳边会响起关于SIFF的“时光絮语”。5月至7月，凭上海国际电影节观影纪念票根、上海国际电影节观影票和嘉宾证件，可享受专属福利。图为幸福里街区电影节主题打卡点，介绍了本届电影节的光影玩法

本报记者 刘歆 摄影报道

## 路平了，心畅了

### 修补22处破损点位，金山卫镇网格化治理让卫宏路焕然一新

“道路翻新修好后，整条路焕然一新，平坦又整洁，走路、骑车都稳稳当当，老人孩子出行再也不用担心磕碰摔跤。通行效率大幅提升，早晚高峰不再拥堵，周边环境也变美了。”在金山国际贸易城附近经营商铺的周富强说起卫宏路的变化，言语里满是认可。

### ■ 道路焕新畅通行

前不久，金山卫镇卫宏路翻修工程完工。这条连接八一村、横浦村并贯穿金山国际贸易城的通道，是周边群众日常出行和商户货物运输的核心路段。因建成年代久远，大型车辆通行频繁，路面曾出现多处裂缝、坑洼和沉降，不仅车辆颠簸、扬尘严重，还存在安全隐患。

“没修路之前，下雨天积水严重，货车、私家车颠簸难行，进出货

物特别不方便。”附近商户宋强回忆，道路扬尘大，店门口天天落满灰尘，不仅影响形象，很多顾客嫌路难走都不愿过来。“现在路好了，我们做生意的心里也敞亮多了。”

群众诉求集中，期盼强烈。金山卫镇第一综合网格调度员吴佳琦介绍，此前市民通过12345热线、网格民情走访、业主投诉等多种渠道反复反映卫宏路的问题。由于该路段权属交叉，涉及两个行政村和一个商贸综合体，责任划分

复杂，第一综合网格发挥党建引领作用，迅速调动各方资源，启动修补整治工作。

“在前期调研基础上，我们实施了‘分片修复、错峰施工、全程监管’的方案，分阶段完成22处破损点位修补，道路通行状况得到显著改善。”吴佳琦说。

### ■ 集市规范护烟火

在金山卫镇八字村，一处承载乡村烟火气的自发集市也被纳入

了网格化治理的日常。

每月15日凌晨4时起，八字村刘建路与钱卫路交叉点便热闹起来。然而，这份温暖的烟火气背后，也暴露出摊贩占道、活禽售卖、销售“三无”产品等问题，让这条本应通畅的道路一度成为基层治理的“堵心路”。

既要守住城乡发展的烟火气，又要兼顾道路安全和合规经营。在第三综合网格牵头下，金山卫镇对自发集市开展了规范化管理：每逢市集日，城管、市场监管、派出所、八字村等联合执勤，现场疏导交通、规范设摊、检查食品……

据统计，今年以来，金山卫镇综合网格共推动解决各类民生问题和群众诉求11件，居民幸福感与满意度显著提升。

本报记者 赵菊玲 通讯员 付婷

## 敲开2000余扇门 守护“被遗忘的时光”

### 四平路街道为老人进行认知障碍早期筛查，一年内初筛2121人

过去一年中，志愿者在杨浦区四平路街道敲开了2000余扇社区老人的房门，为具有认知障碍风险的老人进行早期筛查，进而开展非药物干预服务——这样的老年认知障碍友好社区建设获得了四平社区居民的好评，这张覆盖“风险筛查、早期干预、家庭支持、社区共融”的全周期守护网络，正在为老人们守护“被遗忘的时光”。

预防和延缓认知障碍的发生，关键在于“早”。因此，四平路街道的老年认知障碍友好社区建设项目围绕“早筛—早防—早助—共融”目标，从“早”字下手，一年内已完成初筛2121人，其中80岁以上高龄长者占比超过一半，精准触达高风险核心人群。

认知障碍早筛的关键在于“找对人”。为此，项目组联动四平老

促会和居委会，并依托楼组长“人熟、地熟、情况熟”的优势，构建起三级动员体系。通过招募并培训社区骨干志愿者，对“忆守护”小程序进行“一对一、手把手”的教学与考核，确保每位志愿者都能独立上门，规范地完成筛查操作。

为了提高老人对认知障碍预防的重视，项目组在四平社区内巡回举办“玩转智慧，留住美好”主题

互动游园会，将专业认知训练目标巧妙嵌入趣味闯关摊位。活动现场还引入一款“鹰瞳”视网膜AI筛查设备，通过拍摄视网膜照片，一分钟内即可对眼部血管健康状态进行评估，为认知障碍风险提供早期预警。

一年下来，筛查发现，老人中有八成成为低风险，还有两成为中高风险。针对这部分人群，社工再上门进行二次评估，并开展家庭系统访谈，详细了解长者的生活习惯、照护现状及家庭支持困境，为制定个性化非药物干预方案与家庭支持计划奠定基础。

本报记者 孙云