

[明天华城调整为低风险地区第一天]

“自由地跑步，空气都是甜的”

酣畅淋漓地跑一跑，成为跑步爱好者最迫不及待的事

晨报记者 李芹

昨日，周六，一早6点。当大多数人还在睡梦中时，王四甫已经从床上起身了。刚刚过去的那个零点，他所在的小区刚刚经历一场喧嚣——隔离栏内，不少居民、车辆都排着队等出门；隔离栏外，除了同样等待的居民与车辆，还有来自各家媒体的关注。在经历了14天的封闭式管理后，12月5日零点，明天华城小区由中风险地区调整为低风险地区——小区居民们，可以出大门了！

对于王四甫来说，酣畅淋漓地跑一跑成为最迫不及待的事情。

意外发现了小区的美

自从2016年迷上跑步之后，这个精瘦的男人就维持着一周跑三四次的频率，长度5公里至20公里不等。这一次，是他这几年来第一次只能在小区里“憋屈”地跑步。

空间上的“憋屈”也不是全然没有收获的，为了尽可能避开人群，王四甫每天早上5点20分就开始在小区内绕圈跑，意外地发现小区的灯带竟然很漂亮。“以前早出晚归，很少有这份闲情逸致，没想到我们小区的夜景居然还别有风味。”

为了让跑步多些趣味与难度，王四甫还给自己制定了一份小目标——匀配速的等差跑。

11.11公里、12.12公里、13.13公里……21.21公里、22.22公里，在14天里，王四甫完美地以5分20秒的配速完成了这组漂亮的等差数列跑。“每完成一公里就看看自己的配速，慢了接下来就快一点，快了接下来就慢一点，感觉一边跑一边在做数学题，很奇妙的感觉。”



小区调整为低风险地区第一天，王四甫(前排)和跑友们相约一起跑起来。

/采访对象供图

暂时的封闭生活，让业主们互相开始熟识起来。王四甫不仅认识了同样在小区里跑步的邻居彭志刚，又带动了十来位业主加入了跑团，这个名为“洪荒之力跑团”的跑友集聚地，基本都是居住在周浦一带的跑步爱好者，共有300多名成员。

“终于踏上了熟悉的路”

昨日约好的碰头时间是早上6点30分，地点是在小区中央的景观桥，业主们都习惯叫它“九曲桥”。王四甫以为自己来得挺早了，没想到大家都到得很早，互相寒暄了一阵，好几位都是新加入的跑

友，甚至还有7岁和10岁的孩子，跟着家里大人一起来跑步。

一人手里拿一面国旗，王四甫在队首，十来个人就这样跑出了小区，围着小区跑了起来。这条路，对王四甫来说，很熟悉也很陌生。说它熟悉，是因为这条路，他常常带着两个闺女连跑带走，一圈差不多3公里；说它陌生，是因为这条路，他已经14天没有脚踏实地地踩过了。

跑着跑着，远处出现了熟悉的身影，正是“洪荒之力跑团”的跑友们。“这么多天不见，特地来看看你。”原来，每周六的早上，跑团的固定节目就是在周浦公园内刷上10圈，冬令时6点30分，夏令时6

点整，除非出差或者有事，王四甫从来都是一场不落。

这一次，为了减少和人群的接触，王四甫才和明天华城的业主围着小区跑，而不是加入到跑团的大部队。“以前不觉得，现在感觉好自由好开心，连空气都是甜的”。

说起前不久刚刚圆满落幕的上马，王四甫早早报名了，但没有中签。“不过跑团里面有十几位中签了，以往都要去现场给他们鼓劲，今年只能刷刷朋友圈看看图片直播了。不过，还可以报名明年的赛事嘛。”他说，在上海，热爱跑步的人越来越多，赛事的选择也很多，但上马依然意义不同。

在复杂地层中精准穿越

淞沪路-三门路 下立交工程有新进展

晨报记者 钟晖

昨天上午，一台名为“创新杨浦号”的矩形顶管机的机头，顺利抵达西线接收井，标志着淞沪路-三门路下立交工程矩形顶管工程东西线全线贯通，为下立交全面完工和实现通车奠定坚实基础。未来，淞沪路-三门路下立交工程建成后，杨浦区江湾五角场城市副中心将出现对外交通联系的快速通道，打造成城市副中心内部交通的立体枢纽。

施工条件极为苛刻

淞沪路-三门路下立交工程位于杨浦区淞沪路与闸殷路交叉口，南起政学路，北至闸殷路民府路，采用“Y”型双层结构。其中沿淞沪路-闸殷路方向布置下立交主线，全长约860米，沿淞沪路北-淞沪路南方向布置下立交匝道，全长约770米。地下主线采用双向四车道形式，地下立交设计车速为每小时40公里。

“淞沪路、三门路、闸殷路五岔路口，人员嘈杂，车流云集，交组冗繁。工程周边环境复杂，对施工细节和技术工艺提出了更高的要求，施工条件极为苛刻，隧道主体结构沿淞沪路走向与轨交10号线运营线路约有1公里是平行的，其中南段区域距10号线最小仅为1.5米，施工难度可想而知！”隧道股份上海路桥项目总工程师冠良告诉记者。

“千里眼”实时监控

在顶管顶进过程中，需要侧穿正在运营中的地铁10号线区间隧道，井下穿合流污水箱涵，该箱涵建成已有26年，设计使用年限仅为15年，目前无法判断是否具有抗变形能力，顶管施工对周边扰动，极有可能发生渗漏、破裂、错位，不仅会影响市民的正常生活，而且还将造成环境污染。为此，专门组织了专家“智囊团”，负责施工方案评审和施工过程技术指导，确保施工方案能适应于复杂地质特点。

施工现场还配备了“千里眼”——“探索者监控中心”，实时呈现施工现场情况，监控人员24小时轮换。监控中心就像整个施工现场的CPU，对施工过程进行360度无死角监控，及时有效传达各级指令，确保顶管施工高质量推进。

针对当地特殊地质和周边复杂的环境状况，建设方为工程量身打造了目前国内最先进的矩形顶管机——“创新杨浦号”，借助其精准施工，最终本次顶管对合流污水箱涵影响极小，在全国同类工程中表现极为优秀。

淞沪路-三门路下立交工程，已经圆满完成了东西线顶管施工，对于合流污水箱涵及支管、轨交10号线的各项影响远远低于控制指标，大大超出预期效果。

下一步，有关各方将继续加大工程建设推进力度，争取早日实现竣工通车。

“特殊意义的蒙古国捐赠羊，一份特别的礼物”

羊肉已签收，上海援鄂医护们吃上了

记者 陈里予

晨报讯 “吃到了特殊意义的蒙古羊肉，嫩，鲜，有种特别的香味，有同事说是‘奶香’。”就在昨天，来自蒙古国捐赠的40箱羊肉被送到复旦大学附属中山医院。中山医院副院长、中山医院援鄂医疗队队长朱畴文第一时间在朋友圈分享了收到这份特别礼物后的激动心情。

这几天，全市56家医院的援鄂医护人员陆续收到了“暖心羊肉”。

为支持我国抗击新冠肺炎疫情，蒙古国捐赠3万只羊给湖北同胞。湖北同胞感恩全国人民的

援助，将这些羊送给援鄂医护人员一起品尝。

蒙古国捐赠羊到达之前，有很多人好奇，分给援鄂医护人员的会不会是活羊？其实不是，捐赠羊是经冷冻后乘“专车”到达上海的。每一箱都写着“蒙古国捐赠羊”几个大字。

昨天，中山医院的食堂大厨第一时间烹饪羊肉，中山医院援鄂医疗队不少队员也都在第一时间吃上了，而他们吃在嘴里的是一份浓浓的情谊。

“不容易！从蒙古国到达武汉，再从武汉到达上海，最后发到湖北定点一线的医务人员和全国援鄂医疗队队员手中，其间各种劳

动经过，工作人员辛苦了！”朱畴文坦言，“这份暖意是对大家辛苦付出的肯定，是寒冬里最温暖的礼物，更是来自遥远他国最朴素的表达，它带给我们的是浓浓的幸福感。”

在武汉的日子还是春天，吃上羊肉的现在已近冬日。4月1日，“陪你看日落”医疗队——中山医院援鄂医疗队回到上海，距离2月7日出征，整整55个日日夜夜，他们创造了一个比那张落日余晖更精彩的瞬间。昨日不少队员告诉记者，“援鄂结束回归已经大半年了，大家都回归到了自己的岗位，每天依然奔忙着，很难忘援鄂的每一天”。



每一箱都印着“蒙古国捐赠羊”