

赛事保障完善贴心,步履之间风景如诗——

佘山半程马拉松准备就绪

□记者 宋崇

2025上海佘山半程马拉松将于4月13日7:30在上海松江鸣枪起跑。记者日前从赛事组委会获悉,目前赛事各项准备工作已经就绪,各大景点、多家酒店也已做好承接参赛者及游客的准备。

赛事有热度:新增3000个名额仍供不应求

本届赛事在往届基础上,新增3000个参赛名额,共有8000名参赛选手,目前比赛名额已经全部报满。不少跑友纷纷表示,参赛热情很高,比赛名额多多益善。“这已经是我第4次报名参加佘山半马了,我觉得比赛组织得很完善,参赛体验很好,去年我朋友也想一起来参赛,但是没有中签,今年名额增加了,朋友也如愿得以参赛。很高兴,预祝比赛圆满成功!”参赛选手王女士在中签后高兴地说。

赛事有安全:全程立体式守护参赛者安全

在赛事保障方面,松江各方面也是做足了准备。据

了解,本届佘山半马赛事组委会共组织了千余名志愿者、千余名警力及安保人员。此外,还有数百名医疗救护及紧急救援人员全程守护。城市管理人员也在赛前积极行动,全面投入赛事保障工作。“我们中队在赛前就已召开动员部署会,要求队员聚焦赛程路线重点区域的市容保障,对赛道及两侧区域加强巡查力度,检查赛事补给点位周边堆物及垃圾回收等情况,以精细化保障举措全程守护赛事。”佘山镇综合行政执法队相关负责人说。

“赛道上我们设置了多个喷淋点和冰敷点,放置数万袋冰块和吸水海绵,并设置多个补给站,供选手及时补充水分和能量。在终点区域,还设有拉伸区和冰水沐足区,为参赛选手赛后身体恢复提供帮助。”赛事组委会相关负责人介绍,本届佘山半马,现场设置多个配备AED自动体外除颤器的医疗站和流动医疗点,每个站点配备了联络员和专业的医务人员,同时还有第三方救援力量组成的骑行急救队和急救跑者,全程随队伍前进,这2支应急队伍也配备了多台AED和“一键呼叫”设备,医疗指挥部可以实时查看救援位置,第一时间增派医疗急救人员,最大限度保障生命安全。

赛事很美丽:赛道尽显自然与人文完美融合

都说佘山半马21.0975公里的赛道是自然与人文的完美融合,赛道从欢乐谷的欢腾跃动到月湖雕塑公园的湖光潋滟,穿行余山国家森林公园的幽深静谧,邂逅辰山植物园的繁花似锦,再踏上广富林文化遗址的千年文脉,每一步都是视觉与心灵的享受。

值得一提的是,松江多家酒店与景点还联手打造专属跑者福利,让参赛者在挑战自我的同时尽享余山的惬意与魅力。如上海余山国家森林公园、天马山园、小昆山园、方塔园、醉白池等公园,参赛选手凭号码布在一定日期内可享受免费入园,上海欢乐谷、上海影视乐园、松江凯悦酒店、上海松江开元名都大酒店等景点、酒店也都有优惠福利。

“4月12日至13日,凡参赛选手凭本人号码布可享受上海松江凯悦酒店标准客房一晚750元含单人自助营养早餐、850元含双人自助营养早餐的优惠。我们欢迎各位参赛选手入住体验,将以高标准的服务让跑者们享受高质量的安眠之夜和营养元气美食。”松江凯悦酒店相关负责人表示。



本报讯(记者 杨舒涵 摄)由余山国家旅游度假区主办、松江区餐饮协会承办的第23届上海余山兰笋文化节“品味余山”兰笋菜肴大赛日前在上海余山世茂洲际酒店举行。来自全区22家餐饮企业的30余名厨师以余山兰笋为主题各展身手,开展厨艺大比拼(见上图)。

余山兰笋因得康熙垂青而声名远播,比起江南其他地区产的笋,余山兰笋的口感更鲜、香、嫩。比赛当天,大厨们纷纷亮出“十八般武艺”,现场香气四溢,令评审和观众“食指大动”。

据介绍,本次比赛要求参赛者在20分钟内完成“特色热菜烹调”与“主题冷盆制作”两项挑战。评委从创意、技艺、风味等多维度评选出“春笋意境”最佳创意奖、“竹青笋绿”最佳厨艺奖及“雨润春笋”特色风味奖。大赛特别强调“因地制宜”,鼓励厨师结合余山本土食材与现代烹饪技术,展现兰笋的多元风味。

上海余山世茂洲际酒店中餐行政总厨丁奇峰带来“兰笋肉松江米火焰竹炭”,独特的造型“弹眼落睛”。“我创作这个菜的初衷是希望还原小时候的味道。用笋衣包裹红烧肉、兰笋和米饭,再进行烤制,敲开竹筒的时候,笋香、饭香、肉香交织,扑鼻而来。”丁奇峰介绍道。上海科创职业技术学院参赛选手丁毅的“云间东坡醉千层”将东坡肉的咸甜与兰笋的清香结合,再以青豆和冬瓜作为点缀,尽显诗意。

一道鲜笋食材,在各大厨手中玩味出了多重风味,让评审们连连称赞。松江区餐饮协会会长李聪表示,今年的参赛选手对菜品“色、香、味、形”的把握较以往更有提升,并结合了春季的时令食材,如荠菜、香椿等都融入兰笋菜品,能够体现菜品的多样性和实用性。

大赛结束后,“兰笋美味”推广活动将持续进行。余山国家森林公园每日限量供应当季鲜笋,联合区域内餐饮单位进行推广。市民可品尝到餐饮商户以兰笋为主要食材推出的各式菜品,如竹筷子的“虾籽兰花笋”,三品香的“兰笋炒腊肉”等。各商户也将利用店内的公众号、短视频、抖音等宣传途径进行推广。

长三角青少年齐聚松江上演冰上对决



本报讯(记者 刘肖政 摄)2025 SH长三角冰球春季联赛·上海站日前在上海大学生体育中心国际滑冰馆开幕,来自上海、无锡、苏州等地的30支球队齐聚运动场,上演精彩纷呈的冰上对决(见右组图)。

赛场上,冰球少年们身着护具、脚踩冰刀,风驰电掣般地在冰面上展开激烈角逐。随着球杆快速挥动,冰球时而在地面弹跳,时而在球杆间滚动。只见2名运动员抓住时机,密切配合下一记弧线球射入了对方的球网。“进了!”一阵欢呼声从观众席传来。

开场赛中的参赛少年,年龄虽然不大,但已是身经百战,经验丰富,不少运动员已经坚持冰球运动10年有余。在本场比赛中为团队拿下关键1分的唐栩彤5岁起学习冰球,今年刚满15岁。“可以感受到对面选手的水平也非常高,希望有机会和他们再约几场比赛。”比赛结束后,唐栩彤冷静复盘,没有因为拿下1分而沾沾自喜。他告诉记者,冰球比赛很激烈,需要灵活调动身体发起对抗,这正是他喜欢并坚持练习冰球的原因。

本次比赛为上海首届长三角青少年冰球联赛,按年龄分为4个参赛组别,采用3分制。比赛首站与收官赛均在上海举办,长三角其他城市也将举办比赛,进一步增强冰球运动赛事氛围。上海麟龙冰球俱乐部总经理朱道祖介绍:“尽管冬奥会已过去许久,但冰雪运动一直很火热,我们希望能在松江各个学校组建一支冰球校队,扩大松江青少年参与冰球运动的人数,去参与区、市级比赛,让更多的人了解并喜爱这项运动,助力3亿人上冰雪目标实现。”

用先进的生物技术造福国家和人类

石 岚



2012年,我怀着对植物分子生物学的无限热爱,到了大洋彼岸的美国,进入美国马凯特大学(Marquette University)攻读博士学位,开始了一段全新的学术旅程。这不仅仅是一次学术上的冒险,更是一场跨文化的深刻体验。在经历了从陌生到熟悉、从迷茫到坚定,经历了在科研中的挑战与成长、独立与创新,见证了东西方科研环境的差异、不同文化带来的冲击与融合之后,我更加坚定了用先进的生物技术造福国家和人类社会的人生理念,于2021年回到了祖国。

留学美国:陌生与适应,理解与包容

当飞机降落在美国的土地上,我的心情既激动又紧张。对于这个陌生的国度,我充满了好奇与期待。在进入实验室之前,我必须先适应新的生活环境。校园里的建筑风格与国内有很大不同,宽敞的草坪、古老的教学楼、现代化的实验室,这一切都让我感到新奇。然而,初来乍到的兴奋很快被各种现实问题所淹没,语言障碍是我遇到的第一个挑战。虽然在国内我已经通过了各种英语考试,但在实际交流中,依然感到力不从心。特别是在专业术语和学术讨论方面,常常感到自己的表达不够准确,理解也有困难。为了克服这个问题,我每天坚持阅读英文文献,听英语讲座,并积极参与各种学术交流活动。

除了语言,文化差异也是一个不小的挑战。在国内,我们习惯了集体主义和团队合作,而在美国,个人主义和独立精神则被高度重视。刚开始,我很难适应这种以个人为中心的学术环境。在组会讨论中,每个人都毫不掩饰地表达自己的观点,有时甚至会激烈争论。而我习惯了在表达意见时尽量避免冲突,这让我在讨论中常常显得有些被动。经过一段时间的观察和学习,我逐渐意识到,这种讨论方式其实有助于激发创新思维,提高解决问题的效率。

美国的校园文化和国内也有很大的不同。在这里,学生的独立性和自主性得到了极大的尊重。导师更多的是提供建议和指导,而不是直接告诉你该做什么。学生们有更多的自由去选择课程和研究方向,这

种自由度让我感受到拥有了前所未有的自主权。在这种环境下,我不仅学习到了专业知识,更学会了如何自主规划自己的学术道路。

在美国的校园里,我结识了来自世界各地的朋友。我们会一起讨论各自国家的风俗习惯,分享各自的见闻。这种跨文化的交流不仅拓宽了我的视野,也让我更深刻地理解了多样性和包容性的重要性。记得有一次,我与一位来自印度的同学一起讨论一个实验设计问题。我们发现,由于文化背景和教育方式的不同,我们在看待同一个问题时有着截然不同的角度。他的思维方式更加灵活,而我则更注重细节和严谨。通过这次讨论,我们相互学习,最终设计出了一个更为完善的实验方案。这次经历让我深刻体会到,多样性不仅是一种文化的体现,更是一种推动创新的重要力量。

美国的饮食文化与中国有很大不同。在国内,我习惯了丰富多样的中餐,而在这里,汉堡、比萨、沙拉成了我日常饮食的一部分。刚开始,我对这些食物并不感冒,但随着时间的推移,我逐渐接受并喜欢上了这些有异国风味的食物。同时,我也学会了自己做饭,尝试着做一些家乡的菜肴,这不仅满足了我的口腹之欲,也让我在异乡找到了家的感觉。

美国的校园生活丰富多彩,各种学术讲座、文化节、体育比赛层出不穷。我积极参加这些活动,不仅让我在紧张的科研之余得到了放松,也让我结识了更多的朋友,拓宽了社交圈子。

科研环境:独立与创新,挑战与成长

进入实验室后,我深刻感受到了中美科研环境的差异。在美国的实验室里,每个人都有自己明确的研究方向和项目,导师更多的是提供建议和指导,而不是直接告诉你该做什么。这种培养独立思考和创新能力的方式让我感受到了巨大的挑战,也激发了我对科研的热情。

我的导师是一位在植物分子生物学领域颇有建树的教授,他的工作作风严谨,要求我们每周汇报实验进展并讨论存在的问题。每次的组会都是一次头脑风

暴,同学们会毫不留情地指出你的实验设计中的漏洞,并提出改进意见。这种批判性的讨论方式一开始让我有些不适应,但随着时间的推移,我逐渐认识到这是提高科研水平的有效途径。在这种环境中,我学会了如何从多角度思考问题,如何更严谨地设计实验。

美国的科研环境注重资源的共享和合作。实验室里设备先进,资源丰富,每个人都可以自由使用实验室的仪器和试剂,只需要在使用前预约并登记。这种共享资源的方式极大地提高了科研的效率。而在国内,科研资源相对匮乏,很多时候需要排队等待,甚至要与其他课题组协调使用时间,这无形中增加了科研的难度。

在适应新环境的过程中,我也面临了一些挑战。除了前面提到的语言障碍和文化差异,科研本身也充满了不确定性和困难。在植物分子生物学的研究中,我们常常需要进行复杂的实验设计和数据分析。有时候,实验结果并不如预期,需要不断地调整和优化。这种反复的试验和失败让我感到沮丧,但也锻炼了我的耐心和毅力。每当我遇到困难时,我的导师和同学们都会给予我帮助和支持。他们不仅在学术上提供指导,也在生活上给予我关心和鼓励。这种团队合作的精神让我感受到了集体的力量,也让我更加坚定了在科研道路上前行的决心。

在科研的过程中,我逐渐形成了一套自己的研究方法和思维方式。我学会了如何从文献中寻找灵感,如何设计合理的实验方案,如何分析和解释数据。这些能力的提升不仅让我在学术上取得了进步,也让我在面对各种挑战时更加从容和自信。

课余时间,我喜欢去校园里的图书馆学习。美国的大学图书馆环境优雅、资源丰富,是一个学习和思考的好地方。在这里,我可以静心阅读各种学术书籍和期刊,也可以参加各种学术讲座和讨论,这极大地丰富了我的知识储备和学术视野。

回国发展:孜孜不倦,造福国家

2021年,我回国了。2022年末来到上海,任上海国龙生物科技有限公司研究院院长,主要负责第三

代功能型饲用酶制剂的研发工作,产品包括能够进一步降解饲料纤维素和抗营养因子的新型酶制剂,提升动物抗病能力,替代抗生素使用,确保动物食品安全的绿色抗菌制剂,以及能够将农业废弃物转变为生物有机肥的绿色天然微生态菌种等。

作为一名深耕分子生物学、合成生物学、生物化学数十年的科研工作者,我的研究领域广泛,横跨植物遗传育种、抗性研究,植物源口服蛋白类药物表达及递送系统,新型植物—真菌共生生物活材料,工业级E.coli菌株底盘细胞改造,生物药CMC小试阶段整体开发等;发表了10多篇SCI论文,领导和参与了多个国家级科研项目的研究工作。

从进入大学学习生物科学技术开始,我就坚定了用先进的生物技术造福国家和人类社会的人生理念。通过不断的学习和工作,孜孜不倦、持之以恒,一步一步践行这一理念。美国的科研环境注重独立性和创新性,提供了丰富的资源和广阔的平台,而中国的科研环境则更注重团队合作和集体智慧。两者各有优劣,而我有幸在两种环境中都得到了锻炼和成长。这种跨文化的科研经历,让我更加坚定了自己在植物分子生物学领域继续探索和前行的决心。在国龙生物研究院的广阔平台上,在“报国、利民、为集体”方针的引领下,我将带领研究院科研团队,把国龙生物的整体研发水平提升到新的高度,增强中国饲料酶制剂的国际竞争力,为改善地球生态健康的人类生活水平贡献自己的绵薄之力。

展望未来,我希望能够将自己在美国所学到的知识和经验带回中国,为国内的科研事业贡献一份力量。中国在植物分子生物学领域有着巨大的发展潜力和空间,我相信通过中美两国的科研合作和交流,能够产生更多的创新成果,推动这一领域的持续发展。同时,我也希望能继续保持开放的心态,将中美两国的科研资源和优势结合起来,积极吸收和借鉴不同国家和文化的优秀经验,继续在国际学术界保持联系和合作,不断提升自己的科研能力和水平。我相信,只有通过不断的学习和创新,才能在激烈的学术竞争中脱颖而出,为植物分子生物学的发展作出更大的贡献。