

春风逐梦，跑者绘松江新画卷

——2025上海余山半程马拉松侧记

“文旅商体展”

□记者 宋崇

余山脚下，风光旖旎！4月13日，备受瞩目的2025上海余山半程马拉松举办，为这个春天再添一段美好又难忘的回忆。跑者们用坚定的步伐丈量着余山的土地，用汗水和坚韧书写着运动的激情与魅力，他们的身影，在春风中舞动，成为了松江春天最亮丽的风景线，他们在赛道上刷新个人最好成绩的同时，也与所有为赛事成功举办、为城市发展努力付出的人们一起，描绘出了一幅美好的松江新画卷。

园林式马拉松： 人文馥郁 山林浪漫

“本次赛事对松江城市形象进行了很好的展示。”上海余山国家旅游度假区松江管委会副主任周燕向记者介绍。选手们在21.0975公里长的生态赛道上，穿越余山国家森林公园，感受郁郁葱葱的春色；途经广富林文化遗址，领略松江深厚的历史文化底蕴。同时，还有月湖雕塑公园、辰山植物园等著名景点，宽阔平整的路面、绿意盎然的林荫大道、青春活力的松江大学城，赛道设计巧妙地将城市地标的自然景观与人文景观融合，充分结合了松江的地域特色，精心打造了一条独特的“园林式马拉松”赛道。

166名医护人员、12辆救护车、
210名赛道观察员全程守护

医疗保障升级 守护跑者安全

本报讯（记者 李天蔚）4月13日，2025上海余山半程马拉松开跑。为确保赛事顺利进行，保障参赛选手的生命安全和身体健康，医务人员和第三方医疗保障力量组成了医疗站（点）、急救转运组、移动AED保障组、赛道观察员队伍和急救跑者等，全程守护。

“有参赛者出现呼吸困难，参赛号码为M1-18……”收到通知后，已在终点医疗大棚待命的上海交通大学医学院附属松江医院的医护人员立刻上前，为参赛者提供氧气支持。在医护的及时照护中，参赛者情况很快好转。

记者在现场了解到，本次赛事全程共设置了17个固定医疗站，共计166名医护人员参与保障，设置了7个流动医疗点，根据赛事进程灵活调整位置，确保医疗保障无死角。

作为医疗保障的“神经中枢”，现场医疗指挥部实时掌握赛事动态，邀请上海市第一人民医院（南部）3名资深专家担任现场医疗顾问，为赛事医疗保障提供技术指导。12辆救护车也整装待命，每辆车在配备3名急救人员的基础上，还增配了1名麻醉师，全程参与赛事保障。

赛程中，需要医疗救治的参赛者大多是出现肌肉痉挛和轻微擦伤。“抽筋了不要紧张，这边有医生帮忙。”在志愿者引导下，医护人员在赛道两侧为参赛者喷舒缓喷雾（见下图），同时鼓励他们在保证身体安全的情况下再接再厉。

赛道沿线，210名赛道观察员负责赛道瞭望，及时发现异常情况并根据伤情分级上报。23名急救跑者则按照不同配速分为5组，分布在普通参赛者当中，陪同参赛者完赛，观察周围参赛者的情况并及时提出预警。

值得一提的是，本次赛事还引入了第三方救援力量，65名专业救援人员携带AED骑自行车在赛道上巡逻，采用“事先布点、适时伴行、适时转场”的方式，随参赛队伍前进，为赛事提供全方位的AED应急救援保障。



赛后采访中，比赛男女冠军等众多选手都表达了对赛道的喜爱。“感觉赛道很美丽，我们从欢乐谷这边出发，穿越余山绿荫，沿着月湖前行，享受自然与宁静的交融，感觉到了松江环境的美丽。观众都很热情，一路上一直在鼓励我，给我加油。参赛体验很不错。”赛事男子组冠军张发强说。“我觉得这条赛道实现了人文景观与赛道条件的和谐统一，赛道中既有古韵的馥郁与壮丽，也有湖水的柔美与雅致，尤其在葱郁林间，每一处都风景如画。”赛事女子组冠军常苗苗说。

运动式嘉年华： “体育+”融合赋能城市发展

比赛前，在2025松江区文旅商体展

重点活动发布暨要素对接会上，松江区体育局发布了全年重点体育赛事计划，提出以“体育+”融合模式激活消费新动能，推动城市形象提升与产业协同发展。本届余山半马无疑是赛事与城市发展同频共振的一次生动展示。

作为赛事承办方，松江区体育局副局长黄岩磊介绍，赛事期间，在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、辰山植物园、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；松江万达、松江印象城、云堡未来市及余山本地的一众餐饮、商圈和企业也都共同加入，以

实实在在的优惠举措热情欢迎国内外的跑者和宾客。

“在正式比赛开始之前，我就通过媒体的宣传了解到，本次半马松江各大景点、商圈和酒店都有很大幅度的优惠，所以比赛前两天我就和家人一起住在松江的酒店了，比赛之余我们全家还一起去深坑酒店、醉白池和辰山植物园，感觉松江很漂亮。”参赛选手宋女士说。

“借着这次比赛的机会，我也好好感受了一下松江这个城市，不论是餐饮住宿还是游玩，给我的体验都很不错，感觉松江这个城市和居民们都非常好，以后我不仅还会来这里参赛，也会带着孩子和家人经常来松江游玩。”参赛选手谈先生说。



本报讯（记者 李爽）“不用跑远路，家门口就能办，对我们这些腿脚不便的老人来说，真是大好事！”在小区居委会帮九十多岁高龄的老伴顺利申请了长护险的荆阿姨兴奋地说。3月底，岳阳街道社区事务受理中心的“一网通办”远程虚拟延伸服务窗口入驻荣乐社区，该服务点包含约190项在家门口即可办理的民生事项，为小区众多行动不便的高龄、独居老人及弱势群体带来贴心便利。

设在荣乐小区居委会的远程帮办服务点刚开放还没几天，便已经帮助17名居民办理了20件业务。“以前到社区事务受理服务中心办事，得跑到小区东门门口坐公交车，等车加上在大厅排队等候，半天时间就没了。现在走几步到居委会就能视频连线办理了，比之前方便多了。”通过远程帮办系统为自己和老伴完成了助餐补贴申请的居民金老伯感慨地说。

事实上，前来办理业务的居民中，老年人占大多数，且主要是来办理敬老卡申领、长护险申请、老年人综合津贴等与日常生活息息相关的事项。为了帮助窗口工作人员提高业务能力，岳阳街道社区事务受理服务中心还专门对社区工作人员进行了现场教学培训，全程为居民陪伴答疑（见上图）。“听说这儿能办长护险了，要哪些材料？”居民吴先生向社区工作人员小金询问道。问清楚要带的东西后，他当即回了趟家取材料，很快便赶回来顺利替高龄的爸妈申请了长护险。

如今，新设立的远程帮办服务点宛如一个功能完备的政务“便利店”，可办理的业务涵盖了民政、社保、医保等11条线，就如同把街道社区事务受理服务中心的“浓缩版”搬到了居民家门口。“自从荣乐的远程帮办服务点开设以来，相关业务的咨询和办理量呈陡增趋势，这也让我们看到岳阳辖区众多老年朋友对日常业务办理便利性的旺盛需求。”岳阳街道社区事务受理中心相关负责人表示，接下来街道将根据辖区实际情况逐步推进“一网通办”远程虚拟延伸服务在更多基层社区铺展开来。

◀ 上接第一版

松江海关为企业打通“绿色通道”

上海开拓供应链管理有限公司关务负责人项春燕表示，此前企业的保税货物转为非保税货物需要货物实际进出卡口才能实现，自从“区内直转”政策落地实施后，货物在仓库内就可直接实现状态转换。据悉，开展该业务以来，该公司共申报“区内直转”业务1632票，涉及货物3.2万托，节省短驳运输费用近20万元。

为确保“区内直转”业务顺利开展，松江海关积极成立专项工作小组，开展政策宣讲，针对公告内容细致解读，特别是对于进口首发新品迅速适用通关便利“企业服务包”举措，向企业提供定制化指导。同时规范设置“待检区”，确保周围全方位无盲区视频监控，全流程跟进各业务环节，并提醒企业注意监管要求，保障该业务模式合规运作。近一年来，该业务已惠及区内8家企业，共申报3160票，总计为企业节省经营成本约117.08万元。

“下一步，松江海关将以‘区内直转’为切入点，联动‘一般纳税人试点’‘选择性征收关税’‘保税维修’等政策，拓展‘保税+’生态，助力企业打通内外贸双循环。通过制度创新与智慧赋能双轮驱动，为企业打造‘成本更低、效率更高、服务更优’的营商环境。”松江海关副关长袁瑛表示。

◀ 上接第一版

8000名选手穿越魅力松江

选手李伟和于超分别以1小时10分32秒和1小时11分06秒获得亚军和季军。选手常苗苗以1小时18分26秒获得女子组冠军，选手王晓雯和沈媛媛分别以1小时25分51秒和1小时26分20秒获得亚军和季军。

从欢乐谷的欢腾运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根脉……2025上海余山半程马拉松21.0975公里赛道巧妙地将城市地标自然景观与人文景观融合，充分展现地域特色，让选手们尽情感受松江秀美风光和人文底蕴，共享城市风采。

从“头回答”到“回头客”，“PB”都是靠实力拼出来的

在马拉松赛事中，“PB”（个人最好成绩）是很多人追求的目标。而不论是对于参加马拉松比赛的跑者，还是举办马拉松比赛的城市，“PB”都是靠实力拼出来的。

采访中，一名在松江创业的参赛者告诉记者，他感觉松江的企业与政府部门都很有“闯”劲儿，很有“拼”劲儿，和马拉松这个项目“很对味儿”，跑新路、走上坡路已经成为大家的共识。记者也了解到，就在比赛前一晚，主办方及所有保障人员还几乎通宵加班，赶

聚人气、促投资，助力城市能级提升，让更多“头回答”变成“回头客”，让彰显“拼搏精神”的体育成为城市软实力与经济增长的“双引擎”！

春风逐梦，跑者绘松江新画卷！欢迎大家“用脚来投票”，余山半马，期待明年再约！

记者手记



松江警方多措并举确保赛事安全有序

全力“护跑”余山半马

本报讯（记者 陈菲茜 通讯员 张嘉煜）4月13日7时30分，上海余山国家旅游度假区景观大道上，2025上海余山半程马拉松比赛鸣枪开跑。

对赛事沿线20余公里的相关路段实施精细化、全覆盖的保障措施。

记者了解到，松江警方在上足警力的同时，成立了由指挥开道车、交警巡逻车、前驱开道摩托车及收尾车组成的赛事安保车辆组，全力保障赛事顺利开展。

“除对起点、终点和赛道做好安保工

作外，我们还做到了‘伴随式’守护，组建10组特警骑行护卫队跟随参赛队伍，全程做好安全保障。”松江公安分局治安支队相关负责人介绍。

“请参赛选手有序入场，请勿拥挤”“保管好个人物品，安全完赛”……本次半程马拉松比赛中，智能机器人、机器狗作为特殊“志愿者”也参与到了安保工作中，对参赛、观赛人员进行安全语音播报。此外，应用“无人机”与地面安保力量形成了互补，通过实时回传画面，警方可以全景式掌握赛事进行情况，如发现突发情况，可第一时间集结最优警力快速处置。

携手多方托举成长之路

九里亭慈善工作站“成长伙伴”慈善助困项目启动

本报讯（记者 刘芮孜）九里亭街道慈善工作站“成长伙伴”慈善助困项目近日启动，将为街道辖区内特殊家庭未成年子女提供个案服务、送教上门、兴趣活动等内容，促进其健康成长和全面发展。

活动现场，来自华东政法大学的大

学生志愿者与服务对象进行了结对互识，志愿者们主动向小朋友分享校园趣事，耐心询问他们的兴趣爱好，在一来一往的交流中，大家逐渐熟络起来。

九里亭街道负责人介绍，“成长伙伴”项目以“政策+服务+心理”为路径，针对特殊家庭未成年子女，提供个性化、专业化的服务。希望通过多方的共同努力，帮助孩子们融入社会，成长为自立自强的社会栋梁。