

# 三月，带你看满眼春色

3月13日，长风公园开园。

3月15日早上7点45分，在长风公园的一号门，可以看到游客们虽然等得有些焦急，但是对公园工作人员的引导非常地配合，都在有序排队，并且间隔出了安全距离。7点55分，为避免游客排队时间过长，工作人员先行为游客测温，8点准时开园。

位于公园4号门处的杜鹃苑内，红双喜、紫气东升、红光、白玉等各色杜鹃迎春而开，有花嫁红色的喜庆，有粉红镶嵌白边的娇羞，还有那亭亭玉立的纯白；杜鹃花朵

大且花朵颜色鲜亮，色彩饱和度高，是春季里一枝独秀的存在。

身为上海市市花的白玉兰伫立在公园的每一个角落，绽放花蕊，端庄素雅，沐浴在温暖炙热的阳光下传递着昂扬的斗志。海棠家族的Twins姐妹花贴梗海棠和木瓜海棠双双出道，红艳艳的贴梗海棠绚丽夺目，粉白色的花瓣处处透露着青涩可爱。

公园管理人员、特保巡查人员全员上岗，市民园长、公园志愿者主动积极参与公

园管理工作。园内采取严格的防疫措施，加强对公共区域和设施设备的消毒工作，对公园服务设施、园林小品、座椅坐凳、健身器材、扶手栏杆、指示牌等使用频率较高的重点部位做到每天不少于2次消毒。

截止当天下午15点，普陀区17座恢复开放的公园累计入园人数达27203人次，游客总量约为往年同期的一半。公园内工作有条不紊，公园广播定时宣传游园须知，游客游园秩序井然，总体运行平稳有序。（龚源）



## 岚灵花鸟市场 500 多家商铺开店迎客

3月16日上午10点，歇业一个多月的岚灵花鸟市场正式复市。恢复营业首日，500多家商铺开店，吸引了不少市民前来光顾。

面对客流，市场管理部门加强门岗管控力量。记者观察到，在市场唯一的灵石路出入口上，8名安保人员和多名市场管理人员兵分两路，分别对入场车辆和行人进行查验。“进入市场的人员须出示随申码，测温、登记后才能入内。”岚灵花鸟市场总经理助理叶正茂告诉记者，今天的客流主要是由于市场歇业一个多月，市民有采买的刚需，也有来市场走走的心理需求，市场方面已经做好了应对措施。

### 缩短营业时间 一天四次消毒

“我们听说市场今天开门，早上8点多就过来了，保安说要10点才开，我们回去了再过来。”由于疫情防控需要，市场缩短了营业时间，开市时间为上午10点，结束时间为下午4点。

市场还在每天早上6点、10点和下午2点、6点对公共区域进行消毒。“公共区域安排一天四次定时消毒，店铺内由商户自行按的要求落实消毒措施。”

### 提前完成备案“贴花”识“身份”

“憋了一个多月了，家里鱼食快要‘弹尽粮绝’了，今天赶紧来买一点。”市场里，鱼虫、猫粮和狗粮的摊位生意最好，采买市民大多因为家里的存粮不足，才赶在开市第一天前来补充。这些正常营业的店铺门框上都有一个特别的小贴花，叶正茂告诉记者，复市前完成备案登记的店铺，都贴上了贴花，这样方便复市后的管理检查。

### 加强管控措施 业主顾客分流入场

“这是你们的出入证，明天只要出示出入证，测量体温，就能进入市场了。”下午4点刚过，保安人员一边拿着大喇叭劝离顾客，一边给

商户发放刚刚制作完成的出入证。

“今天开业的商户我们都一一查验过他们的随申码、轨迹以及隔离情况，并给他们发放出入证。”明天起，出入口的人行通道将划出业主专用道，分流入场人员，加快入场效率。同时，市场还将根据在场人员总量，及时进行限流，确保在场人员总计不超过500人（包括顾客和市场业主），对进入市场车辆进行限额，确保市场停车位不高于50%占比，即100辆左右。

据悉，岚灵花鸟市场因受新冠肺炎疫情影响，1月25日起临时歇业。此次复市，除市场二期二楼柜台及三楼淘宝区域、一期鸟类经营外，其他区域全部开放。市场管理方提醒，入场市民请提早准备好随申码备查，提高入场速度。

对于很多市民来说，岚灵不仅仅是花鸟市场，更是生活中最有烟火气息的地方，是一种心灵寄托。（记者 易雯）

抗击新冠肺炎疫情持续向好，普陀区企业也陆续复工。每逢中午饭点，上海天地软件园很多企业都会出现这样的一幕：没有带饭的企业白领们纷纷走向自家公司前台，领取自己的“团餐”。原来，长征镇在分批走访企业过程中，了解到园区内部分复工企业存在员工用餐难问题，便及时协调，牵头天地软件园与百联中环对接，推出“点对点”送餐服务。同时，利用“智慧园区”系统，提升点餐的便利性。

“现在我们整个公司的人员既不需要外出就餐，也不用自己下楼拿外卖，既安全又方便。”上海庆科信息技术有限公司员工小张说，自3月5日“点对点送餐”服务上线后，他们公司就成了这个服务的资深用户。

在高科技园区内的园区企业，对于天地软件园的“智慧园区”平台可不陌生。平台作为“在线店小二”，平日承担着为企业答疑解惑、查询信息，还能有更为硬核的“找服务、找活动”等精准对接需求和服务的功能，而在这疫情期间，天地软件园也第一时间运用这一服务企业的平台为园区企业提供更多贴心服务。“除了‘点对点’送餐服务，疫情期间，我们还为企业上线了‘口罩预约’‘复工在线申请’全面为企业复工复产助力。”党委副书记、副总经理李欣说。

登录“智慧园区”平台，在订餐页面，企业能清楚地看到6家商户提供的3种不同套餐选择，荤素搭配，一份套餐的价格在19至50元之间，团餐10份起送。想要参与订餐的企业需要在当天上午10点半之前通过平台预定，半小时至45分钟之内，就能收到由店家亲自配送的外卖。

企业团餐不仅要物美，更要“保质”。中环百联以商户的卫生消毒、食品安全和日常口碑为审核标准，最终，新白鹿、关东小磨、和记、耶里夏丽等6家有资质的餐饮商户成功入选为园区送餐服务的名单。不仅如此，商户们也诚意十足，纷纷给与园区企业8折优惠。“参与此次送餐服务，既能多一个经营渠道，也是为推动周边企业有序复工、做好疫情防控工作贡献一份力。”中环百联相关负责人说。

目前，上海天地软件园已有90%的企业复工。“点对点”送餐既是让园区员工吃得放心餐，也是为复工企业和复市商户架起了一座“互利互惠”的桥梁，共同克服疫情带来的影响。（记者 陈丽雯）

## 助力复工复产 守护从“心”出发

——洄澜心理咨询中心为市民提供心理援助

“我们公司现在复工了，我现在每天坐地铁都很害怕，我会不会被感染呀？”这是洄澜心理咨询中心心理咨询师闫瑞怡最近经常被问到的一个问题。

“我完全能理解您的心情，您可以多和家人朋友沟通，不要过度集中在自己身体的变化上……”她对电话那头未曾谋面的求助者缓缓开导。

“很多人前段时间一直在家，久了就没有勇气回到正常的生活状态中，回到工作岗位恢复工作状态都需要一个心理适应的过程。”闫瑞怡告诉记者，心理学上有一个词叫“危机干预”，即对于间接受到事件影响的公众，回归日常生活反而有助于调动个体自身潜能来重新建立或恢复事件发生前的心理平衡状态。所以面对这种情况她往

往鼓励求助者不要逃避，引导他们获取亲友的支持，也会建议他们在工作之余做一些小运动，“帮助身体分泌积极的神经递质”。她很理解有的求助者容易被负面的信息影响，即使已经做了比较全面的防护措施，但内心始终渴望一个权威专业的声音。

闫瑞怡和洄澜心理咨询中心其他心理咨询师开通市民心理援助热线已有一个多月的时间。每一个阶段接到的咨询都很有代表性，从最开始的“我一直担心自己被感染了怎么办？”到“天天在家，该如何跟孩子沟通相处？”再到最近的

“要复工了，怎么克服紧张情绪？怎么快速恢复工作状态？”在电波中，一个又一个陌生人经历着共同的不安，而心理咨询师能做的就是陪伴他们走过这一程心路。

其实重大事件期间，也是心理咨询业务相对繁忙的时期，但是洄澜心理咨询中心的心理咨询师们商议决定从二月初到疫情结束将相关咨询业务免费开放，同时发布介绍减压技巧的文章、视频，只为“发挥心理学工作者的社会责任，挺一把。”

“每个人都想出一份力，我也是尽自己的努力，贡献一小部分力

量。”闫瑞怡说。通过她的“一小部分力量”，她欣慰地听到，电话那头因为一直害怕自己感染传染给家人而“不想回家”的一线工作者在休息日陪女儿一起上了网课；那个想考重点学校但居家复习始终无法集中精力的考生和父母一起着手制定复习计划；那个没买到双黄连和消毒水的市民放下了心里的恐慌……开设心理专线以来，闫瑞怡接听了数十个咨询电话，每次咨询往往要一个多小时左右，但感受到民众对心理学科、心理健康的日益关注，对于身为从业者的她而言，也是“很开心的事。”（记者 熊迎）

磨难压不垮  
奋起正当时