

# 在体育运动中，他们找到照亮人生的阳光



不久前闭幕的巴黎残奥会上，中国体育代表团再创佳绩，获得220枚奖牌，包括94枚金牌、76枚银牌、50枚铜牌，以较大优势赢得残奥会奖牌榜“六连冠”。

上海运动员在巴黎残奥会上表现出色，摘得9金5银5铜，打破1项世界纪录和1项残奥会纪录，取得了超越东京残奥会的成绩。

自1984年中国首次参加残奥会以来，每届残奥会上都有上海运动员的身影。本届残奥会，共有25名上海运动员代表中国出征，他们在巴黎的赛场上留下了一个又一个令人振奋的精彩瞬间和让人为之动容的拼搏故事。今天，跟随巴黎残奥会上上海选手的故事，去感受运动员们的磅礴能量和心中的荣耀与梦想。

## 轮椅竞速：用双臂打开人生速度

北京时间9月2日凌晨，在轮椅竞速男子400米T54级赛场上，代云强拿下了上海运动员在巴黎残奥会上的第一枚金牌。赛场上，他挥动双臂、风驰电掣；场下，他总是带着憨厚的笑容，即便赛前竞速车遇到一点小状况，他也保持淡定：“能修好，不影响心态。”2016年，代云强进入上海市残疾人体育文化促进中心进行轮椅竞速训练，从那时起，“坚持”就成了他的人生座右铭。他深知要想抵达成功“有决心还不够，更要有恒心”，为了在赛时有最佳状态，他严格执行了为期两周的减重计划。训练过程有多辛苦，代云强的回答只有一句“还好”，但他手指指节处一个个高高凸起的老茧，见证了他在训练场上的一路。

国家田径队轮椅竞速组是本届残奥会由上海承接集训工作的三支队伍之一。队里的上海选手胡洋此次在赛场上也有着不俗的表现，作为田径4x100米混合接力赛其中一棒，他与团队一起以45.07秒的成绩夺得本届残

奥会该项目冠军，并打破了世界纪录。

对速度的渴望和对挑战的追求，激励着残奥会运动员们不断突破自我、超越极限。上海选手马卓在本届残奥会参加了场地赛的5000米竞速和公路赛的全程马拉松项目。他2016年开始练习轮椅竞速。尽管训练艰苦，但马卓说，感受到轮椅飞速滑行的那一刻，所有的努力都变得值得。

在国家田径队轮椅竞速组，奋力拼搏是运动员们最“平常”的品格。为了备战巴黎残奥会，运动员们每天从早上8点开始训练，直到下午5点才结束。手套、竞速车胎等是轮椅竞速训练中的消耗品，更换频率很高，在备战关键时期大约每十天就要换一次。这些看似微不足道的细节，是运动员们辛勤付出的见证。

## 坐式排球：勇往直前，诠释女排精神

自2004年雅典残奥会以来，中国坐式排球队连续六届残奥会进入决赛，以不屈不挠的精神和紧密无间的团队协作，向世界展示“女排精神”的深刻内涵。

本届残奥会，中国坐式排球队依然有精彩表现，许艺潇、王亚男、吕红琴、赵美玲、李婷、章旭飞、胡慧子、苏立梅8位上海运动员在赛场上展现出顽强的拼搏精神。

“我们坐在地上打球，难度要比健全人很多。但我们从不抱怨，因为我们知道，这是为国争光的机会。”正是这种永不言败的精神，让这支年龄跨度达20岁的队伍在赛场上一次次克服困难、勇往直前，取得佳绩。

对于许多队员而言，坐式排球并非最初的选择。是意外的缘分，让她们找到了属于自己的舞台。曾是游泳运动员的胡慧子，因身体原因转



上海运动员在巴黎残奥会上的拼搏瞬间。图片来源：新华社

行排球，从一个对排球一无所知的新手，逐渐成长为队里的中坚力量。“现在，排球已经成为我生命中不可或缺的一部分。”胡慧子说。王亚男是在2008年车祸后选择加入坐式排球队，从一名舞者转变为排球运动员，她用超出15年的坚持诠释了什么是真正的热爱。

在赛场上，中国坐式排球队不仅面临来自世界各地的强手挑战，还必须克服自身伤病与年龄增长的困扰。然而，队员们从未放弃过对梦想的追求，始终保持着积极的心态和对胜利的渴望。对于这支队伍而言，“女排精神”不



上海运动员在巴黎残奥会上的拼搏瞬间。图片来源：新华社

仅仅是一个口号，更是行动指南。吕红琴曾在比赛中半月板撕裂，那段时间她心情非常沉重。“幸运的是，经过积极的康复和治疗，我最终重返赛场。伤病虽然残酷，但也让我更加珍惜每一次上场的机会。”对中国坐式排球队而言，团队精神是最宝贵的财富。新老队员在充满挑战与机遇的赛场上相互激励、携手并进。“我们每天在一起训练、打配合，这种默契是逐日逐月积累起来的。”李婷提到，队员们每天训练时长超过6个小时，正是这样的高强度训练让她们彼此建立了深厚的信任和默契。在赛场上，这种默

契成为了她们战胜对手的重要法宝。

## 轮椅击剑：坚持不懈才能成就梦想

巴黎残奥会，中国轮椅击剑队全项满额参赛，在16个小项比赛中取得10枚金牌，是残奥赛场上的一支劲旅。上海有6名轮椅击剑运动员参与其中，斩获6金3银2铜。

1999年出生的辜海燕是个全能型选手，在本次残奥会上参加了花剑个人赛、重剑个人赛、佩剑个人赛、花剑团体赛和重剑团体赛五个项目，是中国轮椅击剑历史上首位在同届残奥会上获得3个剑种比赛资格的队员。值得一提的是，她还是首位在残奥会开幕式担任中国体育代表团旗手的上海运动员。上届残奥会，辜海燕获得了轮椅击剑项目女子花剑A级个人赛和女子花剑团体赛两个冠军，但在佩剑项目上发挥不算理想。本届残奥会，辜海燕抱定决心要突破自我，把上一届发挥失常的佩剑夺回来。最终她如愿以偿，在女子个人佩剑项目上收获了她在本届残奥会上的第一枚金牌。辜海燕说，是

击剑改变了她整个人的精神面貌，让她对待任何事都能保持坚韧的态度。这次残奥会，辜海燕收获了三金一银一铜，但对她来说“下了领奖台，一切就归零”：“我会认真对待之后的每一场比赛，因为每一场比赛都会给我全新的体验。”

已在轮椅击剑项目上训练了八九年的张杰是第一次参加残奥会。厚积薄发可以用来形容张杰的成长模式，训练前7年他没有拿过任何一块金牌，但张杰始终保持积极的训练心态。从去年开始，张杰多年的训练积累开始显现优势，本届残奥会上，他与队友一起

夺得男子重剑团体金牌，同时还获得了男子佩剑个人B级铜牌。张杰是康复时在一个篮球场上被上海市残疾人体育文化促进中心的教练发现的，随后加入了轮椅击剑的训练。日复一日的训练，手上磨出的血泡变成了一层厚厚的老茧，击剑在张杰的生命中变得不可或缺。“击剑不仅可以让你身体动起来，也可以让人去思考、判断，是身体与智力的结合。我的训练也不是一成不变的，会带一些自己喜欢的东西，希望打出自己想要的风采。”

“比赛就是一剑一剑去打，不到最后一刻不会轻言放弃。”邹绪凤是轮椅击剑项目的老将，已为人母的她坦言比过去多了一份冷静。邹绪凤2009年便开始了与击剑的结缘。因为体质较差，最初她练击剑是为了锻炼身体，如今击剑变成了挚爱，还帮助她改善了生活。“击剑确实改变了我好多，从一开始不够自信，到现在自信上场。挺感谢轮椅击剑这个项目。”

几乎每一位运动员谈起轮椅击剑，都会非常真诚地提到这项运动带给自己的巨大改变。因朋友说练击剑有武侠剧里“仗剑走天涯”的感觉，陈远东便选择了这项运动。虽然后来练的剑种跟最初想象的差别很大，她依然觉得自己的选择没错：“这项运动给了我丰富多彩的体验，需要动脑筋，我也非常享受其中的奥妙。”敖兰珠练击剑前对体育运动没有过什么概念，受伤后一度觉得自己什么都干不了，是击剑让她燃起了对生活的期待。“我可以当运动员，还可以实现梦想。击剑对我来说意味着一种新生。”敖兰珠说，通过轮椅击剑，她收获了坚持不懈、永不放弃的人生态度，对体育精神也有了更深的理解和感悟。“做运动员、为国争光，这是我以前不敢想的，但是我现在做到了。”肖蓉说，击剑对她最大的意义是成就了另一个自己，让她觉得自己还有很多上升的空间。“技术突破不了的时候，也有过沮丧想过放弃，但是不能让自己停下来，因为比你更优秀的人都还在努力。”



## 数聚静安 乘数而上

随着经济社会的高速发展，数据作为新兴的生产要素，其重要性日益凸显，已成为继土地、资本、劳动力和科技之后的第五大生产要素。在这一背景下，以数据要素为核心的数字经济蓬勃发展，成为推动经济社会发展的新引擎。

静安区数据局的成立，正是对这一时代趋势的积极响应，也是贯彻落实新发展理念的战略部署。作为数据产业的主管部门，数据局承担着加快数字基础设施建设、激发数据要素活力、推动以数字经济为核心的新质生产力发展的历史使命。

在数字经济布局上，静安区凭借前瞻性视野和卓越的执行力，已走在全国乃至全国的前列。特别是“数通链谷”项目的推出，更是标志着静安区在区块链产业

领域迈出了坚实的一步。作为区块链应用试点的核心承载区，“数通链谷”不仅承载着“区块链+”的宏伟愿景，更逐步成为区块链创业的沃土。每周的“市北论坛”活动，汇聚了来自各行各业的区块链精英，共同探讨区块链技术的现状与未来，为长三角乃至全国区块链应用领域的供需对接提供了重要平台。

在推动数字经济的同时，静安区数据局还致力于将数字技术的红利惠及政务服务领域。通过构建“两张网”（即“一网统管”和“一网通办”），实现数据资源的互联互通，提高了政务服务的效率和水平。

“一网统管”作为城市治理的“智慧大脑”，通过全口径地归集人、地、物、事、情、组织，锻造全要素全时空数据底座，建立全区集约

化派单系统中台，支撑和赋能80多个应用场景的运作。而“一网通办”则通过数据流刻画市民企业申请行政审批和行政许可的事件流，实现“数据多跑路，群众少跑腿”的目标，大大提高政务服务的便捷性和满意度。

在数据局的推动下，静安区的数据局将继续秉承“以人为本、数据驱动”的理念，全力培育数据要素，激发其活力，推动数字经济高质量发展。同时，数据局还将加大数字赋能基层社会的力度，提升静安人民的高品质生活。此外，数据局还将加快数据驱动政务改革的步伐，实现高效能治理，为静安新一轮发展作出更大贡献。

静安区数据局党组书记、局长谢志彬表示将继续秉持创新、协调、绿色、开放、共享的新发展理念，以数据为引领，以科技为支撑，推动静安区数字经济和政务服务的全面升级，为静安新一轮发展作出贡献。

## 落实新时代城管工作 创造和谐人居环境

近日，长三角基层依法治理工作推进会圆满落幕，本次会议公布了2024年度“长三角基层依法治理十大优秀案例”，其中，嘉定区迭迭的由城管执法局牵头开展的《践行“人民城市”重要理念，充分发挥其在城市管理中的综合协调作用》创新案例，荣获殊荣。

自2023年12月起，嘉定区在全区7个街镇的21个新建交付小区中全面推行“五早”机制，即“部门早商谈、普法早介入、居民早知晓、物业早发现、城管早处置”，该机制将矛盾纠纷的化解从事后被动应对转变为事前主动预防，有效提升了住宅小区的管理效能和居民满意度。

嘉定区城管执法局作为该机制的主要推动者，充分发挥了其在城市管理中的综合协调作用。为切实了解各街镇新建小区面临的具体问题，形成“一小区一方案”，将业

务指导下伸至具体街镇、具体小区、具体工作人员，局领导会同区住房保障和房屋管理局、区规划和自然资源局、区绿化和市容管理局等相关单位，带队局机关科室相关负责人，深入7个街镇新建小区召开现场协调会，针对每个新建小区的具体问题，与属地街道、社区和物业公司做好沟通，与其他相关委办局一道将管理要求前置到一线，保证了新建小区配套管理及时跟上，坚决将问题消灭在萌芽阶段。

同时，城管执法局还通过加强执法检查和立案查处等方式，确保了“五早”机制的落地见效和结果可追溯。今年2月29日、3月1日对徐行、南翔、江桥、工业区4个街镇的5个新建小区开展回头看工作，就回头看中发现的苗头性问题，城管执法局再次通报属地社区和物业公司，要求针对性地加强监管，并要求属地

城管中队加强日常执法检查，指导中队做好相关案件办理。对个别履职不力，存在明显监管漏洞的物业管理企业，城管执法部门对其进行了立案查处，2024年至今共查处物业履职不力案件9件，罚款29300元。

此外，9月11日召开了嘉定区城市管理综合行政执法协调联动工作推进会暨住宅小区社区治理现场会。嘉定区城管执法局根据“融合型网格”建设的要求，采取“驻点入网”模式，积极推进城管进社区工作，通过落实“十个一”的具体措施，让城管中队成为城市治理的“神经元”，通过扎实的进社区工作将新建小区违法搭建、违法装修、群租等乱象消灭在萌芽状态。

嘉定区作为上海市西北部的节点型城市、人口导入区，新建交付小区数量大，未来，嘉定区相关职能部门将立足本部门职能，最大限度做好新建交付小区治理，将“五早”机制落实做细，为市民群众创造和谐美丽的社区人居环境。

## 江苏银行上海分行积极提升适老服务水平

为积极践行“金融为民”理念，书写“养老金融”大文章，近年来，江苏银行上海分行牢牢把握金融工作的政治性、人民性，积极开展金融适老化改造，持续完善一系列适老服务举措。

推进网点适老化改造。统一适老服务装修设计规范，根据实际情况改建无障碍通道、铺设防滑地砖，设置“爱心窗口”并张贴标识，配置“助老呼叫按钮”“爱心座椅”“老花镜、放大镜、便民医药（柜）箱”等助

老便民设施，进一步完善基础金融服务水平，提升老年人在金融服务中的获得感与满足感。针对老年客户倾向现金支付习惯，积极推动ATM设备升级改造，上线自助设备10元取款功能，充分拓宽零钞获取渠道，满足老年客户对小面额现金的需求。

提供便民延伸服务。通过PAD外拓业务办理模式为老年客户提供简单、更贴心的上门金融服务。在控制好风险的基础上，为行动不便的老年客户提供身份识别

核验上门服务，为柜面代理老年客户办理换卡（折）、销卡（折）、密码修改重置、个人账户解控等个人金融业务提供上门服务。

开展敬老网点创建。根据上海市银行业同业公会统一部署，分行消保委员会各成员单位积极协同，有序推动评优工作，围绕重点、认真对标、完善提升、积极创新。青浦支行、惠南支行被评为2023年度“上海银行业敬老服务网点”。

未来，江苏银行上海分行将继续探索创新，持续优化适老服务模式，提升适老服务水平，为老年幸福晚年保驾护航，彰显金融为民责任担当。

## 喜报！松江区残联又获国家级竞赛荣誉

日前，由中国残联主办、中国残联组联部、中国助残志愿者协会、中国残疾人杂志社及“专职委员在线”平台联合承办的第八届全国残联专职委员知识竞赛圆满收官，上海市松江区残疾人联合会在此次竞赛中获得优胜奖。这是继第五届、第七届获得全国残联专职委员知识竞赛优胜奖以来，松江区残联第三次上榜获得国家级竞赛优胜奖。

全国残联专职委员知识竞赛以“增智、展能、强基”为主题，自2017年开始已经连续举办八届。竞赛内容涵盖关于残疾人事业的重要指示、时事政治、《中华人民共和国无障碍环境建设法》有关内容、残疾人基本状况调查、专职委员工作基本业务知识及相关政策法规等。

本届全国残联专职委员知识竞赛旨在检验各级残联组织建设和治理能力成效，展示广大专职委员队伍的业务素质与能力。自启动以来，松江区残联高度重视，积极组织动员街镇、村居残疾人专职委员参加线上知识竞赛。通过竞赛，使专职委员熟悉政策，丰富知识，拓展视野，增强本

领，进一步提升服务残疾人的能力和水平。松江区残联将持续加强基层残联组织建设和专职委员队伍培养，以赛促学、以学促干，切实提升专职委员的业务能力和综合素质。

答等各项技能的培训，并邀请观众和在场居民互动体验。

现场，利用张贴海报、参观展板、发放宣传折页等形式，做好警视鸣哨的宣传告知和安防工作，营造了浓厚的国防氛围。本次活动在普及国防知识、提升人防建设的同时，让人民群众更加了解国家军事建设和国防成就，有效提高了国防观念和人防意识。

据悉，今年9月“全民国防教育月”期间，张堰镇还通过国防教育知识宣讲和急救技能培训进社区、退役军人红色物件收藏展陈列参观等方式，推动国防教育深入人心，起到传承红色基因、赓续奋进力量的作用。

## 演练筑防线 为民强国防

9月21日是我国第24个全民国防教育日，也是上海市人民防空警报试鸣日。当天，以“依法开展国防教育，提升全民国防素养”为主题的2024年金山区警报试鸣防空疏散演练暨国防动员集中宣传活动在张堰镇启动。

现场集结多支队伍，包括引导组、安全警戒组、医疗救护组、心理防护（疏导）组、物资发放组、民兵应急分队等50余人，以及来自各居民区的200余名居民参加演练。

11时35分，防空疏散演练开始。防空预先警报响起，全体人员迅速转入疏散准备状态，各

小组清点人数、举旗引导，疏散居民分成二路纵队，按照既定疏散路线开始行动。

11时45分，空袭警报响起，模拟战时烟雾同步施放。演练人员以最快速度紧张有序疏散，就近进入小区内的地下人防工程进行隐蔽（掩蔽）。

11时55分，听到解除警报后，演练人员分组撤出人防工程，有序返回活动现场。演练顺利结束。除了开展紧贴实战、近似实战的疏散演练活动，演练开始前，多部门联动，为参演人员开展了国防人防知识宣讲和知识竞

答等各项技能的培训，并邀请观众和在场居民互动体验。

现场，利用张贴海报、参观展板、发放宣传折页等形式，做好警视鸣哨的宣传告知和安防工作，营造了浓厚的国防氛围。本次活动在普及国防知识、提升人防建设的同时，让人民群众更加了解国家军事建设和国防成就，有效提高了国防观念和人防意识。

据悉，今年9月“全民国防教育月”期间，张堰镇还通过国防教育知识宣讲和急救技能培训进社区、退役军人红色物件收藏展陈列参观等方式，推动国防教育深入人心，起到传承红色基因、赓续奋进力量的作用。

## 1+1+1>3? 来看新虹“三所联动”新升级

2024年5月，闵行区七莘路发生意外事件，家属与其公司产生了巨大的赔偿分歧，新虹派出所在其职权范围内提前介入，做好释法说理；司法所依托其下属人民调解委员会的组织基础，依法履行调解职能，主持调解工作；律所发挥专业优势，提供法律咨询。最终促成双方和解。此案例就来自新虹街道“三所联动”调解工作室。

近日，新虹街道司法所联合上海铁路运输检察院、上海铁路公安处虹桥派出所、上海大港海新律师事务所新建立虹桥枢纽“三所联动”一站式调解工作室。该调解工作室是新虹街道司法所践行和发展新时代“枫桥经验”的又一次实践，是对“三所联动”机制“3+N”模式的创新性尝试。

新成立的虹桥枢纽“三所一院”一站式调

解工作室与新虹派出所“三所联动”调解工作室、虹桥机场航站楼“三所联动”调解工作室形成三个“三所联动”平台，共守稳定“沪”门，共建治理新模式。“三所联动”平台通过研判分级、分流移送、联席会议的制度建设，提升调解质量，提高调解效率，促进矛盾又好又快地化解，实现“小事不出站，大事不出枢纽”的调处目标，确保各类矛盾纠纷不上交。

新虹街道相关负责人表示：“‘三所联动’中的研判分级、分流移送制度，对受理的矛盾纠纷进行研判评估，按照性质、难度进行分级；对受理的矛盾纠纷按照难度等级移送至当事人居住地居村、网格化‘平安客厅’多元解纷工作室、行业性或专业性相关职能部门等进行分流调处化解。”

下一步，新虹街道司法所将充分利用“三所联动”一站式调解工作机制，进一步协调公安派出所、检察院、律所等多方资源，使各方力量通力合作，共同促进当事人和息事宁人，构建社会矛盾纠纷多元化化解格局，赋能虹桥国际交通枢纽的发展。

## 加强专业技能培训 保障公交安全运行

为进一步提升公交修理工的专业技能和素养，近日，上南公交苏海庆技师创新工作室成功举办了“公交车辆驱动桥保养

专项培训”。培训中，苏海庆介绍了驱动桥的功能及重要性，并保养内容，并演示了如

何正确更换润滑油，由修理工们按照要求进行实操。

通过此次培训，修理工们学有所获，今后将以更加饱满的热情和更加专业的技能，为公交车辆的安全运行保驾护航。

在征得其他乘客同意后，驾驶员庄岚准备开到卫生服务中心，期间，女乘客意识恢复，表示并无大碍，想要回家。确认其身体状况允许后，庄岚在返回终点站途中，安全将母女送到小区门口。事后，家人特意到871路终点站，送锦旗致谢。

## 871路驾驶员庄岚紧急救助发病乘客

近日，一对母女乘坐871路途中，母亲突然抽搐倒下，让一旁的孩子惊慌失措。驾驶员庄岚立即靠边停车上前查看，初步判断她可能是癫痫发作，于是将毛巾塞入她口中，以防咬到舌头。

在征得其他乘客同意后，驾驶员庄