



记者 李双双

夯实快递网络 提升派送时效

韵达打造更稳定更快速更精准的快递服务

平时收快递、寄快递，总盼着更快、更稳、更省心。而这便利的背后，离不开扎根青浦的快递企业——韵达。

近日，韵达股份发布2025全年成绩单，一组数据格外亮眼：全年快递业务量超256亿件，营业收入达到514.75亿元，净利润11.71亿元，两项核心指标均实现稳步增长。进入2026年一季度，发展势头依旧强劲，营收125.8亿元，净利润同比大涨51.7%，用实力交出了一份优秀答卷。

在青浦全新的韵达分拨中心，看不到以往人工扎堆分拣的场景。全自动分拣设备24小时不停运转，小件包裹以每秒3米的速度快速分流、精准到位，全程高效又有序。如今，韵达把自动化设备从总部铺到各个网点，无人车、无人机、智能驿站、智能货架逐步普及，从分拣到运输再到末端派送，AI技术贯穿全程。科技赋能之下，单票核心运营成本同比下降10.29%，效率提升的同时，也让快递运输更稳、更快。

为了让物流网络更顺畅，韵达自有干线车辆超6000辆，还与50多家航空货运公司合作，通过智能配载、路线优化，让包裹运输更高效、成本更合理，最终转化为消费者能感受到的更快揽收、更快派送。

快递不只服务城市，更走进了田间地头。截至2025年底，韵达在县级区域网点覆盖率达99.8%，新增乡镇网点超1700家，建成近9.8万个末端驿站、1900多个网格仓。以前农户要寄土特产，得专程跑到县城；现在在家门口就能轻松寄件，时效更快、服务更便捷。畅通的乡村快递网络，让各地农产品快速销往全国，也让普通人网购收货更方便。

对于下一步发展，韵达表示将继续深耕“全栈AI”战略，用科技驱动服务升级，进一步夯实快递网络、提升派送时效，打造更稳定、更快速、更精准的快递服务。从城市到乡村，从分拣中心到家门口，青浦这家企业用科技与网络，让每一件快递跑得更顺畅，也让日常收发快递的体验，变得越来越省心。

青年夜校创新美妆课程 让青年遇见更好的自己

通讯员 王磊

夜色渐浓，香花桥街道青年夜校的教室里却灯火通明，备受青年群体关注的美妆系列课程近日迎来了第一堂课。

课程一开始，没有冗长的理论灌输，也没有急于教授任何新手法。老师布置的第一个任务很简单，却也最具挑战：请每位学员用自己最熟练的手法现场完成一个全妆。粉底、眉笔、眼影刷在学员手中轮番上阵。镜中映出的妆容，真实地体现了每个人长年累月的化妆习惯、审美偏好。而此刻，老师正穿行在学员身后，俯身观察，为每一位学员建立起专属的“妆容问题档案”。

“你适合用一些烟熏的画法，加强眼妆记忆点，塑造个人特色。”“你是非常典型的丹凤眼，很有辨识度，妆面改成哑光的更有质感。”“你是娃娃脸，整张脸非常小巧，就不要这么大面积铺开眼影，收一点，眉毛再改短一点，突出你的精致。”没有模板化的评判，只有针对性的“把脉问诊”。教室里，惊叹声和恍然大悟的笑声此起彼伏。原来，那些总觉得“差一点”的原因，终于被一双专业且耐心的眼睛捕捉到了。这正是青年夜校想带给年轻学员的：被看见、被理解，然后精准提升。

第一节课的观察结束后，老师没有给出统一的“标准答案”，而是基于观察记录，分类梳理出学员们共性问题与个性短板。老师将这些问题一一拆解，并与学员进行了一对一的沟通。

这堂课的目的，不是让学员回归千篇一律的标准答案。每个走进青年夜校的人，都带着独一无二的面孔与故事。香花桥街道青年夜校不做标准答案的搬运工，只想做一面诚实的镜子——照见此刻，看清远方，找到那条只属于自己的路。

不复制别人，只成就每一个具体的人。这堂美妆课如此，青年夜校的所有课程，亦如此。

致敬每一位白衣天使，他们一直在坚守和奉献

用专业与温柔守护万千家庭

记者 丁全青

5月11日晚上8点，城市的霓虹渐次黯淡，复旦大学附属中山医院青浦分院住院部的灯光却依旧明亮。当千家万户卸下一天的繁忙，这里的护士们正开启新一轮的夜间值守。护士节到来前，我们跟随值班护士长王萍萍的脚步，穿行在寂静的走廊，记录下这些藏在深夜里的坚守与温暖。

“夜间巡查开始，守护每一份安心。”值班护士换好制服，拿起巡查本的轻声宣告，打破了住院部的宁静。走廊里，脚步声轻而坚定，电梯门开合的声响、护士站时钟的滴答声，交织成深夜病房的独特旋律。

新生儿室是我们走访的第一站。推开门，柔和的灯光下，护士张玉婷正俯身查看保温箱里的宝宝。她小心翼翼地调整着箱内温度，指尖轻轻拂过婴儿柔软的额头，动作轻柔得仿佛怕惊扰了这世间最纯粹的梦境。喂奶、抚触、观察生命体征，每一个流程都做得一丝不苟，即使没有言语，那份对小生命的珍视与呵护，清晰地传递出

来。这个深夜，她用无声的行动，守护着生命最初的安稳。

血液净化中心内，机器的运转声平稳而规律。值班护士仔细巡查着每一台设备，与同事轻声核对记录。护士们紧盯屏幕上跳动的数据，时不时俯身为患者掖好被角，轻声询问“有没有什么不舒服”。

“夜间值班要比白天更加仔细认真，更有责任心。”骨科九病区主管护师殷薇在采访中说到，她已经在护士岗位上坚守了15年，“夜班前我会特意调整好作息，保证充沛的精力，才能精准监测每一位患者的体征，不辜负这份信任。”口罩遮住了她的容颜，却挡不住眼中的专注与坚定。

走进神经外科病房，紧张感扑面而来。男护士袁思瑶来到患者床边，仔细核对，熟练地更换输液瓶，动作干脆利落，透着专业与沉稳。“从小受乡村医生爷爷的影响，我选择了护理专业。”袁思瑶说，作为男护士，帮病人翻身叩背时的力量优势很明显，“现在急诊、ICU也有越来越多男护士加入，我们用专业为患者护航。”他的话语，让我们看到了

护士群体中新生力量的担当。

中医科的病房里，弥漫着淡淡的药香与安宁。主管护师唐慧慧打着手电轻手轻脚地走进病房，笔尖在记录册上轻轻滑动，随后又细心地为患者整理好滑落的被角。从业十余年，她见证了太多生离死别。“起初会有很大触动，十几年来，更多的是对病人和家属的理解包容，还有对生命的敬畏。”唐慧慧的声音温柔却有力量，“只想在他们需要时多一份陪伴。”这份历经岁月沉淀的共情，让深夜的病房更添暖意。

外科十一病区里，工作刚满2年半的新护士顾思怡正忙着为患者输液。她认真核对药品名称，精准完成注射，结束后还轻声安抚着患者。“刚工作时很紧张，但靠着熟练的专业技能就变得越来越从容与淡定。”顾思怡脸上带着青涩的笑容，“看到病人康复出院，我真的特别高兴，爸妈也一直很支持我的工作，让我能安心坚守在岗位上。”年轻的她，用专业与热情诠释着新一代护士的责任与成长。

深夜的走廊里，不时掠过护士匆匆的

背影。她们穿梭在各个病房，巡视、输液、监测体征……这一个个细微的动作，不仅承载着对生命的敬畏，更成为患者最温暖的依靠。

从晚8点到午夜12点，4个小时的跟随记录，我们见证的不仅是护士们夜间工作的忙碌与琐碎，更感受到了他们心中的责任与热爱。这里没有惊天动地的壮举，只有日复一日的坚守；没有豪言壮语的誓言，只有默默无闻的奉献。

5月12日是国际护士节，让我们向每一位白衣天使致敬。感谢他们在深夜里的坚守，用专业与温柔守护着万千家庭的平安；感谢他们在平凡岗位上的付出，用责任与担当诠释着医者仁心。愿每一份坚守都被看见，每一份付出都被珍视，愿白衣天使们永远被世界温柔以待。

零点钟声敲响，第115个国际护士节踏着夜色如约而至。我们捧着为护士们精心准备好的鲜花，悄悄走进各个病区。当鲜花递到护士们手中时，她们脸上露出了疲惫却灿烂的笑容。

书画作品融科技 禁毒教育有新意

记者 周昱含

5月8日下午，2026年青浦区青少年禁毒主题艺术展在夏阳街道社区文化活动中心正式开展，用书画、手作、AI创意等艺术形式，把禁毒知识变得生动易懂，为青少年送上一堂直观又深刻的安全教育课。这场展览由区委政法委、区教育局、崧泽强制隔离戒毒所联合举办，告别传统宣传形式，把艺术创作和禁毒教育结合起来，还融入科技元素，让防毒理念悄悄扎根在孩子心中。

展览筹备之初，就面向全区中小學生征集禁毒主题作品，绘画、书法、手工、AI创意画……一共收到638件投稿。经过筛选，优秀作品悉数亮相，每一幅作品都藏着孩子们对毒品危害的理解：有的画出毒品对家庭的摧残，有的用文字写下防毒决心，有的通过创意设计警示远离毒品，不仅展现了青浦学生的艺术才华，更传递出“珍爱生命、远离毒品”的坚定态度。

现场还有超新颖的环节——AI禁毒漫画项目正式启动。一线禁毒民警结合实战经验，和高校学生一起，用AI技术创作禁毒漫画，把复杂的禁毒知识、真实的危害案例，变成生动好看的漫画，让孩子看得懂、记得住，开启了全新的禁毒科普模式。同时，现场还有多所学校的师生带来鼓乐、舞蹈、合唱等精彩表演，展现出青少年朝气蓬勃、阳光向上的精神风貌，现场氛围热烈又有意。

获奖学生创作的《破碎的全家福》，让不少参观者深受触动。作品里的罂粟花、手铐、禁毒标志，每一个元素仿佛都在诉说：毒品足以毁掉一个幸福家庭，直白又深刻地揭露了毒品的危害。到场参观的学生也纷纷表示，看完展览和演出，彻底认清了毒品的危害性，要守住自己的健康人生。

课余时间，不妨带孩子前来观展，在欣赏艺术作品的同时，学习实用禁毒知识，树立牢固的防毒意识，给孩子上一堂不可或缺的安全教育课。

以陶传韵赓文脉 以艺启智润少年

通讯员 王春兰

以陶为媒，传承千年文脉；以艺育人，浸润童心成长。为深度挖掘福泉山古文化遗址深厚历史底蕴，赓续非遗陶瓷技艺，引导青少年读懂“上海之源”独特文脉魅力，福泉陶源·青少年陶艺科普体验馆系列文明实践活动近日暖心启幕。

本次活动特邀青浦区博物馆副研究员张力华老师，带来《上海之源 福泉神韵》专题宣讲。张老师深耕福泉山历史文化与史前考古多年，对本土远古文明与黑陶文化有着深厚的学术积淀与独到见解。宣讲现场，她以通俗生动的语言，娓娓道来福泉山的历史脉络，重点溯源了远古先民“泥条盘筑”古法制陶技艺的由来与技法精髓，带领青少年沉浸式走进福泉山五千年的文明长卷，真切感悟史前先民的生活智慧与匠心传承。

科普宣讲结束后，沉浸式“泥条盘筑”陶艺手作体验正式开启。张力华老师手把手示范教学，从揉泥醒土、均匀搓泥条到逐层盘筑垒筑、拼接塑形、修边整形，循序渐进地拆解古法制陶的每一个步骤，让零基础的参与者也能轻松上手。温润的陶泥在指尖搓成匀称的泥条，一圈圈向上盘叠、粘合修整，原汁原味地复刻了福泉山先民的制陶方式。

下一步，重固镇将引导广大青少年和居民群众走近福泉山、读懂福泉山、热爱福泉山，让“上海之源”千年文脉在新时代文明实践中生生不息、薪火相传。

以球育人，崧泽学校打造体育教学样板



崧泽学校乒乓球小选手们在训练。

记者 徐哲

随着2026上海乒乓球嘉年华青浦区选拔赛暨首届青浦区乒乓球超级联赛校园组一段落，小选手们赛场上奋力挥拍、激烈角逐的身影令人难忘。值得一提的是，代表青浦出战的队伍中，大部分队员都来自青浦区崧泽学校。这所学校究竟藏着怎样的“乒乓密码”？让记者带你一探究竟。

乒乓球是赵巷镇“一镇一品”特色体育项目，近半个世纪的乒乓历史、邹洪发等一批青浦早期乒乓球运动奠基人以及赵巷地区广泛的群众基础，都为崧泽学校大力推进乒乓球项目发展提供了丰沃土壤和

充足养分。在赵巷镇党委政府的大力支持下，崧泽学校于2006年正式组建校乒乓球队，将乒乓球项目定位为学校核心特色体育项目，从此开启了“以球育人，全面发展”的新征程。

崧泽学校以体教融合为抓手，构建了“课程普及、社团提升、校队竞技”三位一体的融合模式。这种模式不仅扩大了乒乓球队的普及度，更提升了青少年运动员的成才率。近年来，崧泽学校乒乓球队多次征战上海市学生阳光体育大联赛、长三角青少年乒乓球邀请赛等各类赛事的赛场，并包揽团体、单打等多项冠军。学校的教练团队中不乏一级运动员，他们以专业的知识和丰富的经验为队员们提供高

质量的训练指导，不仅注重基础动作的规范性，更注重技战术的专项提升。同时，通过科学合理的体能锻炼提升队员的耐力和爆发力，并以心理辅导帮助队员们在比赛中保持良好的心态。学校还注重体育与文化的融合，将国球精神、德育教育融入乒乓球本课程中，打造了具有崧泽特色的体育教学样板。

如今，崧泽学校以乒乓球为纽带，连接着过去与未来，传承着国球精神，培育着一代又一代的乒乓人才。在这个充满希望的时代，崧泽学校继续书写属于自己的传奇，为乒乓球事业的发展贡献自己的力量。让我们共同期待，在未来的赛场上，崧泽学校的队员们创造更多的辉煌。

2026年上海市霹雳舞体能测试赛在青举办

通讯员 王婷

为夯实上海市霹雳舞项目人才储备，规范运动员体能训练标准，选拔优秀后备力量，助力霹雳舞项目在上海的高质量发展，5月10日，2026年上海市霹雳舞体能测试赛在青浦区少年业余体育学校举行。全市16个区共计247名霹雳舞注册运动员参加了本次赛事，以体能检验实力、以专业赋能成长。

作为上海霹雳舞青少年赛事体系的关键资格赛，本届测试赛紧密衔接上海市第十八届运动会与年度青少年锦标赛选拔。体能测试是衡量运动员综合竞技水平的核心指标，直接关系到运动员在赛场上的技术发挥与竞争力。本次测试严格遵循科学、规范、公正的原则，结合霹雳舞项目对力量、速度、耐力、灵敏性、协调性的核心要求，设置了俯卧撑、背桥测试、400米跑、30米跑、立定跳远、六边形测试六大核心项目，全面检验运动员的基础体能与专项爆发力。赛场内氛围沉静有

序，运动员神情专注、状态紧绷，全身心投入测试。霹雳舞作为新兴体育竞技项目，兼具竞技性与观赏性，深受青少年喜爱。举办本次体能测试赛，既是落实国家体育总局关于体育项目体能训练的相关要求，也是上海加强霹雳舞项目人才梯队建设的重要举措。

本次测试赛的举办，不仅完成了市级重点赛事的资格筛选，更激发了青少年运动员重视基础体能、强化专项能力的意识。

青浦搭建三级体重管理服务网络，助力健康减重

诊减重人群，同步调理高血压、高血脂、高尿酸等肥胖引发的慢性病；每周二下午体重管理服务门诊，针对性解决各类减重难题。医生坦言，大家的健康需求变化十分明显：从最初每日寥寥数人就诊，到如今每天下午二十多位患者前来咨询，越来越多人意识到，减重不只是为了体态好看，更是为了稳住身体健康指标。针对重度肥胖、多种慢性病叠加的人群，医院整合内分泌、中医、营养、外科多学科力量，开设MDT多学科联合门诊，同在每周二下午坐诊，因就诊人数过多，目前已经实行限号接诊。

近年来，已有多名重度肥胖者在专业方案指导下健康减重30—50斤，体重越高、代

谢问题越复杂的人群，身体改善效果越直观。很多人减肥只看体重数字，医生特别提醒：真正健康的减重，减掉的应该是脂肪，而非肌肉。医院会通过体脂、肌肉量、代谢指标综合评判，即便体重下降，若流失的大多是肌肉，也会第一时间调整方案，拒绝伤身式减重。同时提醒，减重药物属于处方药，切勿自行购买服用。

不用跑大医院，青浦11个街镇社区卫生服务中心，全部开设体重管理门诊，体重管理正式纳入家庭医生签约常规服务，日常调理、温和减重在家门口就能完成。白鹤镇社区卫生服务中心创新推出五大主题服务，分时段开展运动指导、营养赋能、代谢重启、特殊人群关

爱、中医调养。医生根据每个人的体质、身体状况、生活习惯定制专属方案，家庭医生全程跟踪回访，不少签约居民血压、血糖、血脂都得到明显改善。华新镇社区卫生服务中心主打中医特色减重，“中药调理+揸针理疗”双管齐下，搭配专属饮食、运动定制处方，患者每周定期复诊调方。开诊至今已服务近200人，服务人次超千次。

坚持规范调理3个月以上的居民，平均体重可下降5%—10%，脂肪肝、血糖血脂异常等问题，也能得到有效缓解。“调理之后体重从150斤降到130多斤，身体轻快不少，血压血糖也平稳多了。”前来就诊的冯阿姨说出了不少居民的真实体验。



记者 赵凌云

针对超重肥胖、“三高”困扰、代谢差等普遍问题，青浦搭建“区级医院+社区卫生服务中心+家庭医生”三级体重管理服务网络，从大医院专科诊疗到家门口社区门诊，再到家庭医生一对一跟进，一套完整科学的减重健康管理，已经覆盖全区“15分钟健康生活圈”。