

在奔跑中收获健康和快乐

——记四川北路街道长跑队

2014 年上海国际马拉松赛将于 11 月 2 日举行。这两天，四川北路街道长跑队中不少队员正在进行赛前集训。这些年，用脚丈量上海各个角落成了四川北路街道长跑队队员们的必修课。大多数人开始长跑，是为了健康生活，然而随着每日奔跑，他们发现，长跑已经超出了运动范畴。领队王震说：“自从开始长跑，就觉得没有什么难事了。”

越跑越健康

周末清晨，城市街头难得清静，长跑队员们已经在奔跑的路上。整支队伍里，有鬓发花白的老者，也有面容光洁的年轻人。四川北路街道长跑队成立于 1980 年，队伍起初只有 10 来个人，大多数都是四川北社区喜欢跑步健身的老人，他们每天相约在鲁迅公园里活动。逐渐的，越来越多早锻炼居民加入进来，队伍便成了规模。34 年来，队伍从小到大大，队员也几经更迭。如今长跑队现有队员 85 人，平均年龄 65 岁，年龄最大的已经 89 岁。

每周六、周日 5 点半，队员们在虹口足球场集合，沿着逸仙路、政立路、淞沪路一路跑至复旦大学，再原路返回至鲁迅

公园。这样的训练几乎风雨无阻进行，队员们也都养成了周末早起的习惯。今年 66 岁的薛将金是队伍里的“新人”。退休前，薛将金在单位做行政工作，他说：“工作时候，屁股几乎不离凳子。”体态发福、血脂超标，为了身体健康，退休后薛将金参加了长跑队的训练。刚开始，跑上一小段路，他就气喘吁吁。现在，他已能顺利跑完常规训练全程。开跑以来，不仅人“瘦了一圈”，血脂也正常了。薛将金说：“长跑不是灵丹妙药，包治百病，但它能改变人的精神状态。我感觉自己的精神面貌比退休前好多了。”

积极面对每一天

对大多数长跑队队员来说，除了满足基本的健康需求，跑步已经变成了他们的一种生活方式。通过跑步，他们挑战自我，释放压力，更加积极面对每一天。

华骏琦已经有 40 年“跑龄”。今年 85 岁高龄的他是一名马拉松爱好者。自 1996 年第一次参赛，华骏琦完成了 18 次马拉松全程。11 月即将举行上海国际马拉松赛，由于参加人数众多，赛事火爆，华骏琦未能报上名，对此他十分遗憾：“虽然

跑步速度跟不上大部队了，但我的力量还行。”华骏琦对长跑的热爱带动了整支队伍跑步热情。许多成员更加投入训练，与华老共同感受运动的快乐。长跑是华骏琦的生活动力，而对一些年轻队员来说，长跑则是他们释放压力的出口。袁星在高校从事科学研究工作，任务繁重。长跑磨炼人的心灵和意志，让他认识到了坚持的意义。他说：“如果不长跑，很难面对这样高压的工作。”

虽然长跑对每个人的意义都不尽相同，但友谊是大家共同收获的财富。训练中遇到困难，队员们相互鼓励，分享各自心得。除了跑步，队员们还组织起了合唱队，参加各项公益活动。前不久，区里举行“易跑”5 公里迷你马拉松，全体队员志愿服务，沿路维持秩序、敲章、送水等。这些年，队员们先后将足迹留在了江西、大连、山东、西藏等地各项比赛中，在不停奔跑中，收获健康和快乐，长跑队也俨然成为了一个大家庭。队员们说，希望更多人加入到长跑队伍中来，唯有亲身经历，才能体会其中的乐趣和激动人心。

何 婷

广中社区“园区楼宇党群共建联合体”成立

本报讯 日前，广中路街道举行“园区楼宇党群共建联合体”成立签约仪式暨广中社区“两新”党组织负责人第三季度例会。

会上，作为“广中社区党群共建联合体”先行试点项目，“园区楼宇党群共建联合体”正式成立。花园坊联合党支部、运动 LOFT 联合党支部、绿地阳光园联合党支部、智慧桥联合党支部和嘉和国际大厦联合党支部现场签订共建协议。“园区楼宇党群共建联合体”成立后，将以“星级企业共创、党建资源共享、企业文化交融、和谐社区共建”为共建目标，带动社区园区楼宇党组织的融合发展，培育健康向上的园区楼宇企业文化，并为社区培育商业行业、灯具产业、集团企业党群共建联合体提供经验。 广 宣

嘉兴路街道开展公益灭蟑活动

本报讯 为有效降低蟑螂密度，让虫害远离居民生活，日前，嘉兴路街道开展公益灭蟑活动，活动以容易孳生蟑螂的老旧小区居民户为重点对象，由专业除害人员上门提供免费灭蟑服务。

活动前期，居委会工作人员调查登记辖区内受蟑螂侵害严重的家庭。专业除害人员按照《居民户灭蟑螂药操作规范》入户进行检查、实施药物投放。同时，从专业的角度向居民传授蟑螂防灭知识。活动后期，除害人员再次上门回访，检验灭蟑效果，开展补投工作。

此次公益灭蟑活动中，社区 150 户居民家庭享受到了政府提供的优质服务。经过后期测评，嘉兴社区无蟑率达到了 98%，活动有效降低了社区蟑螂侵害密度，为居民营造了一个健康安全的居住环境。

嘉 音

常熟千亿元级民营经济领跑产业发展的主体力量转型升级的重要支撑

苏南古城常熟，自古有“江南福地”之称；如今，这里又成为民营经济发展的沃土：全国规模最大的服装服饰批发市场、将旗舰店开到伦敦的波司登、业内首屈一指的常熟开关制造有限公司……常熟民营经济正以前所未有的活力转型升级，逆势而上，走出一条高端化、国际化的民企发展之路。

当厚底子遇上好政策

“家家户户有织机”，是常熟传统个体经济的写照。“早些年都是家庭作坊，给人家做代工，从 8 台缝机起家，一件衣服就赚 6 块钱加工费。”波司登董事局主席高德康说起当年，难免感慨。

鼓励民营经济发展，少设门槛，多树路标，让审批办事效率总体提高一半以上。常熟明辉焊接器材有限公司今年成立新汽车公司，成功与多个大客户达成合作意向。“审批便利，让我们抢到了先机。”公司董事长谭建元说。

创业之路常走常新

轻点鼠标，净菜就送到小区楼下的恒温保鲜菜箱里，很多常熟人如今从“菜场一族”变成“网购一族”。这是常熟民营企业新合作常客隆从连锁超市向电子商务的一次华丽“逆袭”。公司董事长兼总经理包乾申说，通过“上网”“下乡”，不比门店比网店，新合作常客隆在新形势下不断刷新转型发展思路。

曾为人贴牌生产，被称为“开开关关厂”的常熟开关制造有限公司凭借自主研发，成为国内行业领跑者，甚至出现了日本企业以贴牌生产方式与他们合作的一幕。董事长王春华说：“体制创新为整体发展灌注活力，科技创新则将潜能化为真实收获。”目前企业技术人员占比 50%，直接从事研发的人员又占技术人员的 50%。

从“无名氏”到“高大上”

在常熟，风尘仆仆的外地人拖着几大包衣服匆匆赶车已成为街头一景。这个县级市，拥有全国规模最大的服装服饰批发市场，2013 年市场成交额突破千亿元。

从最初的摆地摊到如今的国际服装城，常熟民营经济经历了从“没有品牌”到“自主品牌”的发展之路。

上世纪 90 年代开始，常熟兴起一股请明星代言之风，成为民营经济不甘小打小闹，走向高端化和国际化的缩影。

高德康把波司登旗舰店开到了伦敦，另一家常熟民企隆力奇则宣称：我们要做世界的隆力奇，不做中国的保洁。

常熟市委书记惠建林说：“民营经济是常熟经济发展的主体力量，也是经济转型升级的重要支撑。必须引导民营经济实现高端化、国际化，加快打造民营经济‘升级版’，才能再造新的产业领跑优势。”

常熟苏南特装集团从一家生产普碳钢和硅钢产品的企业跻身中国大型高端装备制造企业前列。

梦兰集团牵头跨国能源项目，总投资 77.6 亿元，将在黑龙江与俄罗斯的跨边境区域建设集石油开采、炼化化工、跨境储运于一体的综合工程。

越来越多的常熟民营企业在高端化、国际化的道路上“找到了感觉”。

据新华社



改革开放 我们感同身受

正在上海展览中心举办的《百舸争流 奋楫者先——上海改革开放回顾与展望》，吸引了许多市民前往参观。

展览以上海改革开放历程为基本布局，通过 500 多份照片和史料、上百件实物展品，以及实景、视频、图表模型、网络演示、互动等多种手段，生动展现了三十多年来上海的发展变化，以及城市发展带来的民生改善。

图为 10 月 10 日，提篮桥街道组织部分社区居民前往参观，使居民们对改革开放所带来的城市和生活变化感同身受。

孙乐琦 纪瑾 摄

江湾镇街道图书馆举办健康膳食知识讲座

本报讯 日前，江湾镇街道图书馆举办健康膳食知识讲座，讲座邀请区营养师协会副理事长、国家人事部人才交流中心高级营养师顾欣之主讲，吸引了众多社区居民参与聆听。

顾欣之为居民们分析了不良饮食习惯对身体造成的危

害和影响，并讲解了《中国居民膳食指南》中的主要内容，如“一般人群的 10 条膳食纪律”、“老幼妇孺青的专属饮食准则”等。讲座结束后，顾欣之解答了居民们关于日常饮食习惯等方面的疑问。

江轩桐

《关于促进深圳电子商务物流业发展的若干措施》发布实施

促进电商物流发展创全国第一

出，要促进电商物流资源整合，发展企业战略联盟，整合运输、仓储等传统物流资源，提升对供应链和产业链的控制力；支持传统物流企业积极拓展和参与电商平台运营；鼓励电商企业已建成的物流体系面向社会领域开放，合理开展分包业务；等等。

在基础设施配套方面，《若干措施》明确，要加快传统物流园区转型升级以及仓储、分拣等设施设备的更新改造；支持结合商业中心、大型社区、产业园区等建设布局电商物流服务网点，规划建设快件自取设施，提升社区网络配送能力，解决电商物流配送“最后一公里”难题。

在政策保障方面，《若干措施》称，将依托市现代物流业发展专项资金，扩展使用用途，支持电商物流业创新发展。依托市互联网产业专项资金等相关专项资金，支持物流与电商相互融合发展。此外，还将从金融配套、诚信体系建设、人才培养等方面，保障电商物流的健康快速发展。

有助推动传统物流转型升级

深圳市物流处相关负责人表示，未来，电商物流将成为深圳物流业转型升级的重要领域。“深圳现在的物流业规模居于全国第二位，仅次于上海，物流效率远高于全国平均水平。这是我们的产业优势。但客观上来说，我们的优势是建立

在过去以加工贸易为主的大运量、大批次、长时效物流需求上，而未来随着城市经济和产业结构的加速调整，这样的物流需求会逐渐被小运量、多批次、高时效的物流需求所替代。深圳物流业需要借助电子商务拓展服务内容，优化物流流程，提升物流效率，实现转型升级。”

据《深圳商报》



物流业发展至今，物流服务的专业化和精细化要求越来越高。

宁波：千家企业承接逾百亿全球服务

宁波市外经贸局 10 月 9 日发布消息称，截至 9 月底，全市服务外包企业达到 1069 家，从业人员 3.94 万人；前 9 个月，这千家企业承接的服务外包执行额为 105.6 亿元，同比增长 27.2%，其中离岸服务外包执行额 6.42 亿美元，同比增长 45.2%。

近年来，宁波将服务外包产业作为加快推进对外开放和产业转型升级的重要抓手，出台了一系列扶持政策。宁波软件服务业十强企业宁波金唐软件股份有限公司，依托宁波在智慧

城市建设方面的先发优势，积极进军智慧应用外包。目前，全市 90% 以上的医疗机构使用该公司开发的软件产品，全国超过 800 家医院使用了金唐软件。与金唐软件一样，微软、IBM、迪斯尼动漫、中软国际等国内外知名软件及信息服务外包企业纷纷落户宁波。

来自商务部的权威数据显示，宁波服务外包产业整体发展水平跻身全国前 20 强，成为 2013 年度全国服务外包最具发展潜力城市。

据《宁波日报》

广东：启动区域通关一体化

日前东莞腾疆公司申报在黄埔海关进口的一票货物，经深圳海关区域审单分中心跨区审结，这标志着广东地区海关通关一体化改革日前顺利启动，广东外贸企业将享受到“省内如一家”的通关便利，通关成本大幅降低，效率进一步提高。

据悉，广东省目前有 7 个直属海关，在此改革前，涉及跨关区的进出境货物通关需要通过转关作业完成，这导致了效率的降低和成本的上升。改革实施后，广东省海关所有通关作业现场通过信息网络互联互通，形成一个虚拟的“区域通关中心”进行后台实际运作，打破了区域间

行政限制，“七关如一关”。广东地区企业被视为一个关区的企业，通关效率更高，物流成本更加节约，更能充分发挥竞争优势，扩大市场。

与此同时，报关企业在广东地区内任一海关备案的分支机构，均可以在广东地区各海关从事报关服务，实现“一地注册，省内报关”。对于报关行来说，一地注册可到广东省任一城市代理进出口业务报关业务，相当于业务范围扩大到了全省，注册手续减少了，报关代理更便捷。一体化通关给企业提供了多种选择，也将促进报关行业的竞争和发展。

据《经济日报》

让居民在细微之处感受温暖

凉城新村街道华二居委会整合资源为民服务

从自来水管中取出一杯水，用专业手段现场检测。每年，凉城新村街道华二小区的居民们都能享受到驻区单位上海自来水市北有限公司提供的免费水质监测服务。除了驻区单位的惠民服务，华二小区大大小小的便民活动也让居民们倍感贴心。

近年来，华二居委会不断发挥居委会的枢纽作用，为社区志愿者搭建服务平台，携手辖区单位“共建共驻”，积极整合资源，提升为居服务能力。华二居民区党支部书记陈锦俐说：“居委会资源有限，如何让居委会这个小支点撬动辖区社会资源的大力量，更好地为居民服务，将一直是我们努力的方向。”

动员热心居民参与社区服务

华二小区里老人多，平时会有各种各样的需求，然而居委会力量有限，很难同时做到满足。面对为老服务问题，不少居民主动到居委会“报道”，提出做志愿者，为老人们服务。居委会干部们也根据掌握的居民情况，动员有一技之长的居民加入到志愿者队伍中。

小区居民陈敬喜退休前是一名医生，虽已是八旬老人，但他仍然乐意用自己的专长为大家服务。于是，华二居委会搭建平台，邀请陈敬喜为居民们提供中医咨询服务。每次陈敬喜在社区里“坐诊”，前来咨询的老人总是络绎不绝。

此外，居委会干部还寻觅了不少“小修小补”达人定期为大家服务。每次志愿者服务活动日，“小修小补”摊位总是人头攒动，小到手表、收音机，大到微波炉、冰箱，师傅们三下五除二就将问题解决了。理发也一直是最受欢迎的项目，志愿者们细心地为老人理发，一站就是两个多小时，志愿者们说：“看到老人满意的笑容，再累也不觉得辛苦。”

与辖区单位共建美丽家园

华二社区内有市北二次供水管理所、湖北驻沪办事处、章氏餐饮店等多家企事业单位，这些年来，居委会与驻社区社会单位主动建立联系，搭建社区协作共建平台，为居民们提供便利和服务。

上海自来水市北有限公司每年为华二居民们提供两至三次水质监测服务，公司员工与小区孤老结对，定期帮助老人们打扫卫生，慰问老人等。今年夏天，湖北驻沪办向华二小巷书屋捐赠了 200 余本图书，包括养生、妇女儿童、安全社区等各个主题，丰富了书屋的图书种类。不少社区单位有招工需求，也会第一时间与居委会联系，请居委会干部们推荐用工人员。

为了形成良性的运转，华二居委会也对共建单位工作提供支持。邮政储蓄银行开展优惠宣传活动，居委会在小区设立多个宣传摊点。平时共建单位开展活动，居委会干部们帮忙出黑板报，做好宣传工作。

如今，华二小区居民们有所需求，总有“各路人马”出面帮衬和支持。华二居民区党支部书记陈锦俐表示：“居委会要把惠民宗旨坚持到底，整合更多资源，让社区居民享受更多便捷服务。”

梁 萱

