

上海：61天，61人

 mp.weixin.qq.com/s/hJyCUbEf3AAAfXETUw1K-A

IP SHANGHAI

IP SHANGHAI [澎湃全媒体实验室](#) 2022年06月01日 13:44

61，是个神奇的数字。

6月1日，上海重回常态，而从4月1日浦西封控时算起，上海全市层面的封控管理恰好持续了61天。

在重启自由的欢呼声中，那些曾经铭刻于心的人和事，此刻，或许正从我们的脑海中渐渐淡去。

为了减缓记忆的流速，IP SHANGHAI随机梳理了61位“小人物”在这61天里和时代的落灰奋力搏斗的故事——与所有的“大事件”一样，这些微末而光辉的片段，也是城市珍贵的历史。

愿上海记得住，所有的付出，所有的爱与痛。

01.黄健才 60岁

带着骨灰回家的男人



黄建才在上海虹桥火车站外

参考资料：澎湃新闻

箱子里装的是亡妻殷桃香的骨灰，黄健才走在上海空荡荡的街头，想起32年前带着未婚妻子来上海的场景，东西买完就回家结了婚。

而现在一切都结束了——两个月前妻子从常州来上海化疗，5月6日病逝于沪。

第二天黄健才徒步7个多小时，20多公里，走到火车站，他紧紧抓着行李箱的把手一路没停，只有在碰到过桥的时候，会放慢一点脚步。

故乡有一种说法，亡灵自己过不了桥，要喊名字带着过桥。“不然她不认识路，要跑丢掉。”

02.叶鸣 108岁

03.王漫如 93岁

高龄患者和他的战友



王漫如（左）、莫韵竹（中）和叶鸣（右）在抗美援朝战场上的合影

参考资料：澎湃新闻

穿越70多年的风霜岁月，两位战友又一次取得了胜利。

5月14日，108岁的叶鸣老先生出院。这也是此次上海疫情以来出院的最高龄患者。

巧合的是，叶老先生的一位战友，正是此前广受关注的93岁新冠重症患者王漫如。年轻时，他们曾在同一家医院工作过，也同为医院派出的第一批抗美援朝医疗队队员。

当时的王漫如20岁出头，是一名儿科护士，叶鸣30多岁，是一名麻醉师。

04.周良铁 72岁

马路魔术师



周良铁表演马路魔术

参考资料：劳动观察

空荡的马路是他的舞台，葱郁的梧桐是他的观众。

年过古稀的周良铁在疫情中的复兴中路举行的个人魔术秀，成为封控中上海人优雅气质的特写。

保安、邻居、快递小哥，感受着他带来的快乐与治愈。他说上海的抗疫并不是死气沉沉的，要把市民的心火点燃。

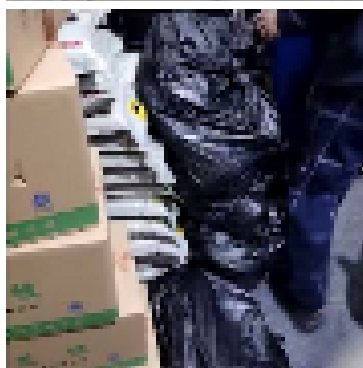
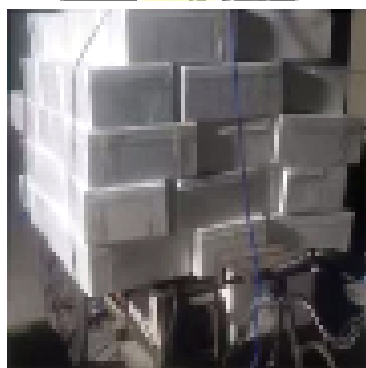
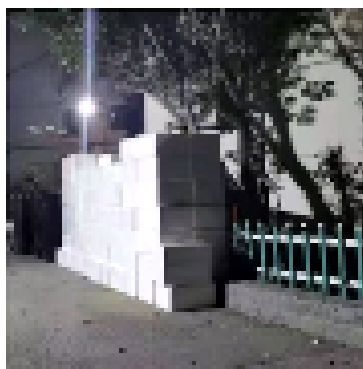
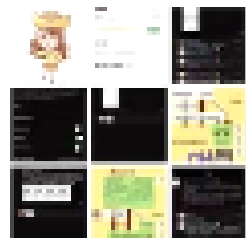
05. 王开心 95后

病倒的“团长”



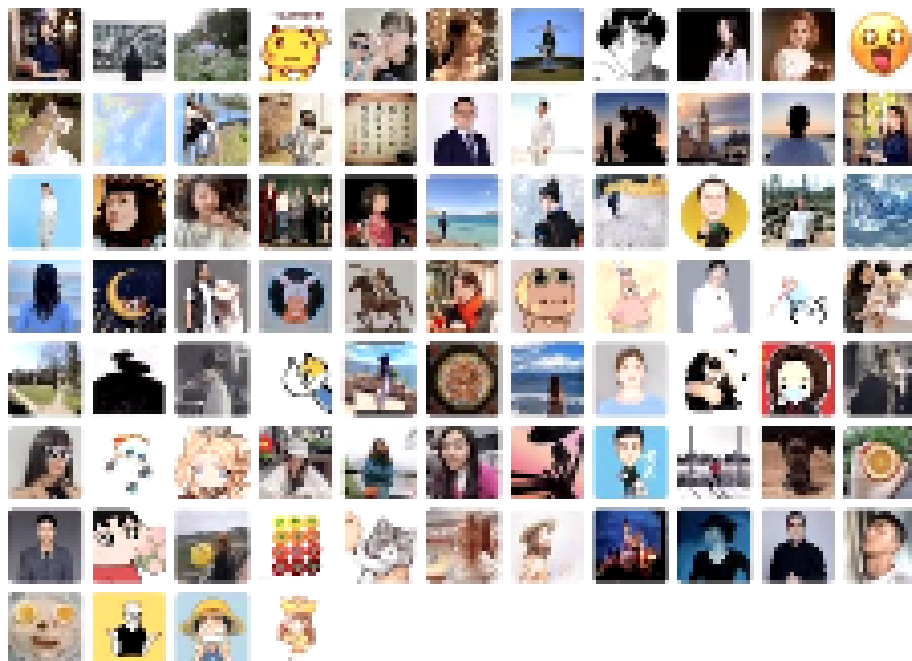
24 嘿，[blurred] 开心给上海 8000 人小区做了大团长，她是最棒的！

疫情期间，作为团长负责小区物资的配送和分发工作，真的很辛苦！但是看到大家的支持和鼓励，就觉得一切努力都是值得的！疫情期间的小区生活，真的很不一样！大家互相帮助，互相支持，真的很感动！疫情期间的小区生活，真的很不一样！大家互相帮助，互相支持，真的很感动！



2022 年 4 月 9 日 下午 12:43 删除

...



这可能就是坚持下去的动力吧
虽然很丧，很难做，但是看到这些回馈还是想要咬咬牙
刚才无意间看到一句话，放弃很容易但是坚持一定很酷

王开心的朋友圈

参考资料：益美传媒

成为“团长”后，新疆姑娘王开心成了整个小区最期盼的人。

整合资源、盘活物资、联络人员、处理矛盾……王开心天天要与这些问题打交道。

东西丢了，货品损坏了，一般都是自己垫赔。她还写了一份详细的word版群公告，争取解决大家99%的疑问。

终于，为2万人送菜，管理20个群，倒赔几千块后，她病倒了。她在朋友圈写下：“放弃很容易，但是坚持一定很酷。”

06.何军

生命“摆渡人”





参考资料：澎湃新闻

疫情最艰难的时候，何军报名了转运司机，每天驾驶一两百公里接送社区重疾患者，连续多天没有好好休息，瘦了十几斤。

母亲劝他歇歇，老何只说“既然做了就要坚持到底”，带着保心丸又上路了。

4月25日，何军驶入高速公路时突发不适，凭着最后一点意识，他把车开到应急车道停下，守护了一车病人。一起工作的伙伴谁都不敢再提起他，害怕想起他的笑容，想起他说，“歇会吧，我来”。

疫情让一个自由职业者变成了生命摆渡人。

07.于夫

脱口秀演员当上外卖骑手



参考资料：上观新闻

为了写段子，注册了外卖骑手，却没想到疫情期间送了几百单药。

脱口秀演员于夫，开始只想寻找喜剧冲突的效果，却看到上海人不改原先的“分寸感”，待人接物很“适怡”。

期待他再次走上舞台，带给大家更精彩的段子。

08.刘强

方舱里的跑者





参考资料：冰点周刊

刘强做了一件不少马拉松跑者不敢想像的事——在方舱里跑出了四个马拉松的距离。

刘强把进方舱当成一种“特殊时期的特殊体验”。他跑步，听播客，侃大山，给压抑着情绪的舱友做“心理按摩”。

他跑步的走廊也是一名15岁姑娘的“琴房”。她从温州赶来上海参加音乐学院的小提琴考试，被疫情困住了。在方舱，她每天坚持练琴5小时以上。

09. 漪安 89岁

10. 涂小鹿 90后

上海奶奶和武汉姑娘

涂小姐

啟

親愛的涂小姐：

上帝讓我們有緣相識
相見，无私的幫助我这个年邁的
老太不胜感激！

因为所受的教育（苏联的更多），
加上长期从事美术教育，养成自律，
自尊，自爱。

独居是要付出代价的。

耳聋，牙少，眼一只坏。

送来的蔬菜受了一部份伤，有些因
为牙齿咬不了还烂。

拥抱您，我的姑娘

1005.

四月廿日



漪安奶奶写给涂小鹿的信

参考资料：澎湃新闻

漪安今年虚岁90，涂小鹿是一个“90后”。一个住10楼，一个住25楼。楼上楼下，五年十年没说上几句话。

直到疫情来了，志愿者小鹿敲开了独居老人漪安的家，两个人成了彼此的依靠。奶奶喜欢喝点咖啡，小鹿就为她众筹了咖啡。母亲节，小鹿给漪安送了一束风铃花；漪安给小鹿回了一封信：“拥抱你，我的姑娘”。

11.“电话亭女士” 52岁



电话亭女士和她的小狗

参考资料：中国青年报

从浦西封控开始，她牵了一只狗，走进了小区对面的红色电话亭。整一个月，她都住在里面。

小区封闭，没人能接近那个电话亭。有居民飞了一架无人机，这是和电话亭女士第一次正式打招呼，还做成视频：“电话亭的日常——邻居们关注的马路邻居。”

她告诉记者，自己是山东人，来上海20年了。常去上海图书馆，或者福州路的书城，“福州路的书城在全国都是数一数二的。”

“人活得简单才能活得自由”。她说，要慢慢感受城市的底蕴，分得清“上只角”“下只角”。

12.杨页 29岁

13.米周 33岁

在天台结婚的新人



参考资料：澎湃新闻

封控楼里新婚的食物需求是那么简单，有一点情趣就满足了。米周和杨页要结婚了，他们的新婚愿望是吃上薯片。

婚礼当天，这对楼长夫妻上午依旧穿着大白服装，组织核酸检测。下午在楼顶天台合了影，跳了舞。

晚上，全楼的人开始送上祝福和礼物。他们收到的礼物都很独特，比如自热米饭、挂耳咖啡、酒、水果、薯片和巧克力。

14.朱峰

药品互助群群主

mercy	已经在1号网和京东都下单了，1号网说2-4天到货。患者说还有14天药量。
海滨	已经解决。通过大群分享拿到药物，并总结经验进行分享
ALex	已在壹药网下单
唯一	已沟通，等明天出小区做核酸之后自行配药
海滨	已加微信，引导天猫和京东下单并联系客服询问是否有浦东库房，有的话安排闪送跑腿，同步帮忙找药，这个药上海很少。
海滨	电话沟通了，她是备用药，目前并没有发病，是治疗哮喘的，还有一点，不是急用药，她后续会自己在网上试试，紧急情况的话
DAVID	已经解决by赵卫文。安排了药店和他对接帮他进货
唯一	已电话沟通，上海岳阳中西医结合医院有现货 甘河路110号 55610579
唯一	已电话沟通，上海岳阳中西医结合医院有现货 甘河路110号 55610579
唯一	已电话沟通，【叮当】石龙路121-3号 电话95028-1 有现货
唯一	已电话沟通，周一到货，独居老人一个人在方舱医院，据老人反馈现在内部很乱，亲人送去的药丢失，并且没有人统筹配药的事情。
海滨	已经解决，瑞金医院安排了配送，虽然晚几天，但时间上能够衔接。
海滨	已经解决。加了微信，咨询专家后药物配送过程不需要冷藏，直接正常闪送下单即可，已自行操作，通过闪送拿到药品
海滨	加了微信，我提前在平台上试了下，1药网有货，已经告知对方，对方自行下单，保持同步，有问题再咨询
海滨	在医药群里咨询四种药都有，但还没发报价，在跟进中
唯一	已解决，居委已经配到
唯一	已电话沟通，周二到货，待跟进

“我们不是药神”志愿者团队整理的表格

参考资料：剥洋葱people

朱峰和一群朋友拉起了一个上海药品互助微信群，群名就叫“我们不是药神”。

白天，朱峰要到处拉资源，找关系。晚上，“我们不是药神”团队需要开会、整理、复盘、分配任务。

他戏称，自己仿佛在经营一个初创公司。志愿者们说，以前创业的时候，最怕被问到商业模式，这次没有商业模式，就是服务他人。

15.李建明

视障人士



李建明收到的大米、腊肉、鸡蛋、青菜铺满了宿舍的地板

参考资料：剥洋葱people

视障人士的生活可能成为封控时期的一个盲点，但盲人技师李建明却感受到了向他投来的注视和关心。

封控后他和几十位同事被困在狭小的宿舍里。

他们搞不定抢菜软件，面包、泡面一天天减少，4月5日后，他们只在清晨喝一碗白粥。

李建明开始求助，随后他们一天就接了近100个援助电话，收到了一堆快递。

李建明不知道是谁帮助了他，“食物已经够吃了，您把东西送给需要的人吧。”

16.别瑞 90后

母婴店店长



别瑞在店内查找货物、核对订单

参考资料：澎湃新闻

封控时期不能让婴儿断奶，母婴商店店长别瑞成了宝妈们的生命线，甚至可能是不少人唯一的“解决方案”。

从凌晨开始，别瑞便被一通通电话轰炸，一天都像在打仗。“以前希望顾客多买一点，现在希望他们少买一点”，这样，更多人才能买到。

遇到想要高价倒卖奶粉的人，他要求对方提供相应证明，具体到社区、门牌号，证明这批奶粉是他们口中的“团购”。

17.李中州

驻店药师



李中州在货架前根据订单拿药

参考资料：新京报

李中州3月底就开始睡在药店里了，店里外卖自动接单的提示语音就从没停过，5分钟能蹦出来几百个单子，他一个人只是在店里来回拿药就能走上两万多步。

他说，有时候患者电话打来却帮不上忙，也会有种无力感，患者的问题解决了，无力感也能减轻一些。

18.Echo夫妻 90后

阳台上种菜的小夫妻



echo家的阳台

参考资料：文汇教育

吃剩的白菜根、香菜根，存在瓶瓶罐罐里，装上自来水，就成了高大上的“无土栽培”。

90后Echo夫妻，就这样在阳台搭起了小菜园。

盆栽蔬菜方面，他们喜欢选种生长周期20多天的小香葱、韭菜和鸡毛菜，还有一种樱桃小萝卜只需28天就能采收，收割后在厨房调配成沙拉。

5.9平方的阳台实现了蔬菜自足，他们很有成就感。

19.李娜

便利店店长



参考资料：外滩The Bund

为了周边居民买到物资，罗森店长李娜在没有床、没有淋浴的店里独自坚守了23天，每天至少营业20小时。

有女孩一再邀请她去家里洗澡，有顾客给她送去暖宝宝，还有执法人员因为看见很多居民在囤货而多给了她一点时间才封店……

随着街道封控，李娜在贴封条的店里睡了两夜，顾客群里炸了锅，李娜被“求着”回了家。

20. Clarisse Le Guernic 26岁

志愿者



参考资料：中新网

来自法国的26岁姑娘Clarisse Le Guernic，在上海黄浦区瑞金二路街道的一个小区里当志愿者。法语、英语、中文都说得很流利的她，成了弄堂里的“翻译”，为外国居民化解一些日常交流困惑。

“慢慢我发现，我说中文比说法语更自信，我想我可能属于这里。”

21.苏然

理发师

22.刘丽洁 60岁

上海交响乐团行政人员



参考资料:澎湃新闻

理发师苏然为小区居民免费理发，一旁的刘丽洁用小提琴演奏着《孤勇者》。

两人同住一栋楼，正在各展所长。

小区一共7栋楼，每栋都有28层高。在高声伴奏带的伴奏下，一腔热血的《孤勇者》在小区回响，居民纷纷探出头，掏出手机，将这一幕记录了下来。

23.崔丽丽

上海财经大学讲席副教授

疫情互助蔬菜大米预订										
序号	联系人姓名	联系人电话	所属行政区	具体地址	套餐一数量 (30份成单)		加购鸡蛋蔬菜米数量超过30	套餐二数量 (150份成单)		其他备注信息
					蔬菜份数	大米数量		鸡蛋份数	水果数量	
1		130000	静安区	静安区南京西路	30	60		3	100	50
2		130000	静安区	静安区南京西路	50	4		5		
3		130000	徐汇区	徐汇区	50			1	42	115
4		130000	宝山	宝山						35
5		130000	长宁	长宁					55	5
6		130000	徐汇	徐汇	60	35		3	70	80
7		130000	静安	静安	42	23		6		
8		130000	静安	静安						54
9		130000	静安	静安				1	1	
10		130000	静安	静安	48	15		12		
11		130000	静安	静安	30			1		
12		130000	静安	静安	51	21		15		
13		130000	静安	静安					24	35
14		130000	浦东	浦东	30					
15		130000	浦东	浦东	19	21		5		
16		130000	浦东	浦东	63	25		4		
17		130000	浦东	浦东	24	14		8		
18		130000	浦东	浦东	20	21		6		
19		130000	浦东	浦东	63	14		1		
20		130000	浦东	浦东	18	12				
21		130000	浦东	浦东	51	21		10		
22		130000	浦东	浦东	91	32		10		
23		130000	浦东	浦东						
24		130000	浦东	浦东	50			1		
25		130000	浦东	浦东						
26		130000	浦东	浦东						
27		130000	浦东	浦东						
28		130000	浦东	浦东						
29		130000	浦东	浦东						
30		130000	浦东	浦东	790	258		95	1100	300

崔丽丽团队的蔬菜大米预定表格

参考资料：新民晚报

专注于电子商务与数字化创新研究的崔丽丽，组建了“疫情互助买菜”微信群，成为800个“团长”的“总团长”，成功帮助95个社区进行团购。

她每天都要开两场线上会议，白天布置工作，晚上复盘，把不合适的货源全部下架，“绝不能让团长背锅。”

24.纪荣明 71岁

原第二军医大学临床解剖学教授



纪荣明一家子为小区分猪

参考资料：依好上海

“教书育人少人问，著作半身两袖风。一朝做得屠宰匠，猪肉几分天下知。”

小区团购到一头85公斤的整猪，71岁的解剖学教授纪荣明自告奋勇将它分成了17份。

因为家里没有磅秤，只有体重秤，所以称重的时候是儿媳站在秤上，先量个体重，然后再抱起分好的猪肉，称出总重，减去体重。儿子在一旁打下手，先用榔头敲刀背，把脊椎骨、肩胛骨等大骨头切断，然后用卷尺一寸一寸地量了猪肉的宽度。

纪荣明切肉花了一个多小时，有点累，手有点酸，腓肠肌有点疼，但是邻居们终于平分了一头整猪。

25.秦战

上海市城市规划设计院高级工程师



参考资料：上观新闻

小区核酸怎么做、垃圾怎么丢、食品怎么买、快递怎么送、急事怎么办让城市规划师秦战头痛不已。

身为社区志愿者和40栋居民楼核酸检测的“总调度”，秦战运用规划知识，考量如何在每项具体工作中阻断病毒传播风险。

每一次集中核酸检测前后，他都会根据当下小区“阳性楼”的实际情况，优化新一轮采样的方案。秦战感叹：“搞城市规划的我，现在要规划小区5000人的核酸路线，还真不容易。”

26.李光辉



李光辉与大爷相遇的旧工厂

参考资料：极昼工作室

保供司机李光辉在上海漂泊了两三个月，唯一的居所是他的小货车。

在泊车的废旧工厂，他与一位七旬门卫大爷打上了交道。同处孤岛，他们交换热水和食物，有时还会拉拉家常，保持着紧密的联结。在不见面的日子里，两人通话问候，互成寄托。

27.冯云

云南省地方病防治所病毒科科长

28.小慧

冯云女儿



6岁的小慧在家门前种了一颗“平安树”

参考资料：文汇教育

4月初，从昆明启程驰援上海，是冯云的第七次“逆行”。2020年底至今，她鲜有机会与家人团聚，一家人常常通过网络“云端聚会”。

冯云生日那天，6岁的女儿小慧在家门前种了一颗“平安树”，祝“爸爸妈妈早日打败病毒‘大怪兽’，平安回家”。

29.杨冬平

30.陈小虎

公厕保洁员



“一客一洁一消杀”，是他们生活的主旋律

参考资料：上海静安

疫情下的中华新路，唯一繁忙的场所是一间公共厕所，这是保洁员杨冬平、陈小虎昼夜“驻守”两个月的地方。

白天守着公厕，晚上睡在公厕楼上的道班房，“一客一洁一消杀”，是他们生活的主旋律。他们为忙碌的外卖小哥、核酸采样医护人员和疫情防控志愿者撑起一间暖心的“便利之所”。

杨冬平和陈小虎说，只要公厕开着，他们就会继续守好这个“阵地”。

31.阿森 19岁

外卖骑手



阿森（左三）与群里的骑手们

参考资料：每日人物

19岁外卖骑手阿森开始免费送离沪的人“回家”，把他们送往火车站。最长的一次，他骑了70公里。

他聚集了50多位愿意免费接送人们的骑手，拉起一个微信群。

一路上，阿森看到很多人拖着箱子往虹桥赶，有人四个轮子都拖坏了还在拖。

阿森收到了无数水、香烟和面包，乘客们说，是他守护了他们在上海最后的温暖。在上海度过这三个月，阿森说，除了年龄，他好像哪里都变了。

32.孙时奇 00后

保育员



孙时奇照顾动物宝宝

参考资料：中国青年报

封控初期，孙时奇实在放不下出生不到1周的非洲狮宝宝，主动请缨返回工作岗位，选择与动物宝宝们共度这段特殊的日子。

她还开了直播带着千万网友“云养娃”，看着软萌的小动物成长，许多人焦虑的情绪得以缓解。她期待上海野生动物园早日重新开园，一直“云养娃”的粉丝们可以亲自来看看喜欢的小动物。

33.佳英（化名） 95后

江苏援沪医疗队护士



佳英在方舱工作中

参考资料：央视新闻

她是南京医科大学第二附属医院的护士，也是此次江苏援沪医疗队的一员。

4月1日至4月15日，佳英每天都给父母打电话，告诉自己在南京工作的情况。为了增加“可信度”，她还提前查询南京的天气预报。

佳英的父母，每次通话都会告诉她，一切都好，不要担心。但其实二人已感染新冠，就隔离在女儿支援的上海浦东临港方舱医院。

34.陈龙

“明星志愿者”



参考资料：IP SHANGHAI

作为小区志愿者，他说：平时大家关起门，隔壁邻居都不一定知道是谁。但现在，邻里之间都有一份默契，就像小时候在弄堂里一样。

他是上海封控以来较早被发现的加入志愿者行列的“明星”之一，他是演员陈龙。

35.张芝华

演员



张芝华做志愿者时先生为她画的像

参考资料:新民周刊

张芝华是《爱情神话》里的上海姆妈，是《心居》里的苏望娣，是多部戏里令人印象深刻的配角。小区封控之后，她发现邻里间无接触式的物资互助“像演谍战戏”。

除了做志愿者，她足不出户，但有一次破例了。

“家里的狗年纪大，得过心脏病，平时必须吃药，那种药有利尿的作用，吃了就要撒尿。”

她把家里地上铺满了尿不湿，但狗狗太乖了，一直憋着，硬憋了16个小时。

“妈妈养了十几年的狗，不能死在我手里呀”，于是，一个月黑风高的夜里，她戴上帽子和手套，把狗抱到外面，看它撒完尿，又赶紧抱回了家。

丈夫看到说：“张芝华，你这是在犯罪，要抓去的……”

36.刘文辉（化名）

上海某精神卫生中心医生



参考资料：澎湃新闻

4月1日起，刘文辉所在的上海某精神卫生中心进入“封闭管理”，大部分医护都住在医院，睡沙发、打地铺，或者睡走廊。

精神科病房里的90个病人，不少是60岁以上的老人，大多患有精神分裂症，长期住院，最长的住了四五十年。

4月中旬，病房实行“气泡”式管理，所有人都非常听话，戴好口罩，“像小朋友一样配合，不跨过门口那条线。”

病房里，有个很会画画的老爷爷。每次刘文辉去查房，老爷爷都拉着要把画册送给他。

一些病人还会给医生写信。“虽然从精神科的角度来说，写信是疾病的表现，说明他的症状还没完全好，但信里那些话，真的很暖心。”

37.孙武 22岁

热恋中的沪漂小伙



孙武的帐篷和自行车

参考资料：谷雨实验室-腾讯新闻

为照顾女友，孙武辞去了志愿者工作，到医院陪护。等到恋人出院，顺利回家，他却无家可归，骑着自行车在街头流浪了七天。

他睡过草丛，睡过商场过道，睡过停放电动车的车棚。某一个醒来的早晨，他甚至感到有人在往帐篷顶喷消毒液。直到5月14日凌晨，他住进了为流浪人士准备的安置点。

这期间，他每天都去见女友，他们隔着院墙一起吃饭，风雨无阻。

“你一直给我做饭，只有你一个人管我。”他对女友说。

“之前住院，也只有你一个人管我。”女友回答说。

38.丁硕徵

厚天应急救援总队副总队长



厚天救援队在社区消杀

参考资料：澎湃新闻

丁硕徵时常会感到挫败，这个小区明明刚消杀过，第二天又出现病例了。

消杀的药箱灌满消毒水，有三四十斤，相当于部队里单兵装备的重量。消杀队员要背着它，弯腰作鞠躬状，作业全程。防护服和N95口罩不透气，整个人很快就会湿透，消杀结束，脱下防护服的第一件事就是，大口大口呼吸新鲜空气。

丁硕徵所在的组织是上海唯一的民营市级社会化应急救援队伍，3月11日起，他就带着队员在地铁站、超市、公司、小区做消杀。

在老旧社区消杀时，他遇到一位老人，牙掉了，耳朵又聋，说的本地话也难听懂。

“我能做的就是耐心听他讲话，把听懂的反馈给居委会，看他口罩都没了，给他一包口罩。”

4月12日下午2时，队友曹进胜在执行消杀和防疫物资搬运任务时突然倒地不起，没能救过来。

丁硕徵和众人商议，只能通过微信公众号发布讣告，纪念亡者——他们保障了队员零感染，却没能防住他们倒在一线。

39.鲁阳阳 95后

保供司机



参考资料:最人物

4月9日凌晨四点，睡梦中的鲁阳阳接到一通电话，“有批奶粉的货要立刻送到上海去。”

凌晨五点半，他驱车60公里带着两千多箱奶粉，从苏州进入上海青浦区。

接着，经过五道关口，车子进入了物流仓库所在的松江区。

货到了，卸车却没能如期完成——疫情期间，仓储人员到岗困难。

为了上海宝宝的口粮，初为人父的他留在了上海过夜，在车里和衣而眠。

40.张昕

宠物医生



张昕和同事在工作

参考资料：澎湃新闻

有次从噩梦中醒来，张昕一阵恍惚，梦见自己感染了，有人来医院打狗。

他是一家宠物医院的院长，因为放不下30多只需要照料的住院动物，和三个同事住进了医院。

三月底，一位猫主人来电，家里出现了阳性病例，害怕自己会被带走隔离，小猫刚刚从猫传染性腹膜炎康复，受不住消杀，通过朋友的介绍，联系到张昕。“她已经非常崩溃，连续打了十几个电话，每个电话都在哭。”

最开始，居委会态度强硬，不让送猫出去。协商了两天，才同意医院去接猫。

封控后，医院的车子不能出去了。有天半夜一点多，一位狗主人来电，叫闪送到医院拿了一个大航空箱，再送过来一只挺大的柴犬。

随着封控时间延长，药物和氧气渐渐短缺。时常还有宠物主打来电话，希望买药，或想把宠物寄养在医院。

张昕感到特别内疚，“毕竟只是一家宠物医院，主要以治疗患病的动物为主，已经饱和，没有余力养更多了。”

41.卢小波

42.郑计

外地人和上海人



卢小波一家与郑计的合影，右一为郑计

参考资料：澎湃新闻

4月27日，署名“卢小波”的作者在澎湃新闻发表《寻找上海人郑计》一文，感动了无数上海市民。

文中，卢小波这样写道：

1973年夏天，爸妈带我去上海求医，就住在郑计家。对我爸妈来说，他代表着一个值得感激的上海。

分别之后，我爸与郑计还保持着书信往来。后来，我们连着搬了几次家，把地址给弄丢了。就这样，郑计遗憾地消失在时间与入海之中。

爸爸今年93岁了，眼底黄斑变性，听力丧失大半，还换了人工关节。这个状况，让他更易陷于往事之中。一提到上海，总是满脸感激：还是应该找到郑计啊，再说一声谢谢。

这段时间，一直关注上海的疫情，愿郑计一家，一切都安好。如果我们能隔着遥远的岁月，亲口对郑计说一声谢谢，那该有多高兴啊。

43.张琇文

上海长航医院肿瘤医生



疫情期间，张琇文查看病人情况

参考资料：澎湃新闻

张琇文与另一名医生，10个护士，7个护工和20多位住院的中晚期病人，共同经历了他们的封控时期。

张琇文记得，一个生命进入倒计时的老人，与前来探望的妻子紧紧拥抱在一起。

老人只有一侧耳朵略有听力，肺部和食道的肿瘤让他呼吸和吞咽都变得十分困难。因为疫情，他和几十年没有分开过的妻子分开了。

见不到家人，他焦虑，不吃不喝，甚至有自残倾向。经过各方努力，妻子得以入院，穿着防护服来到了病床前。

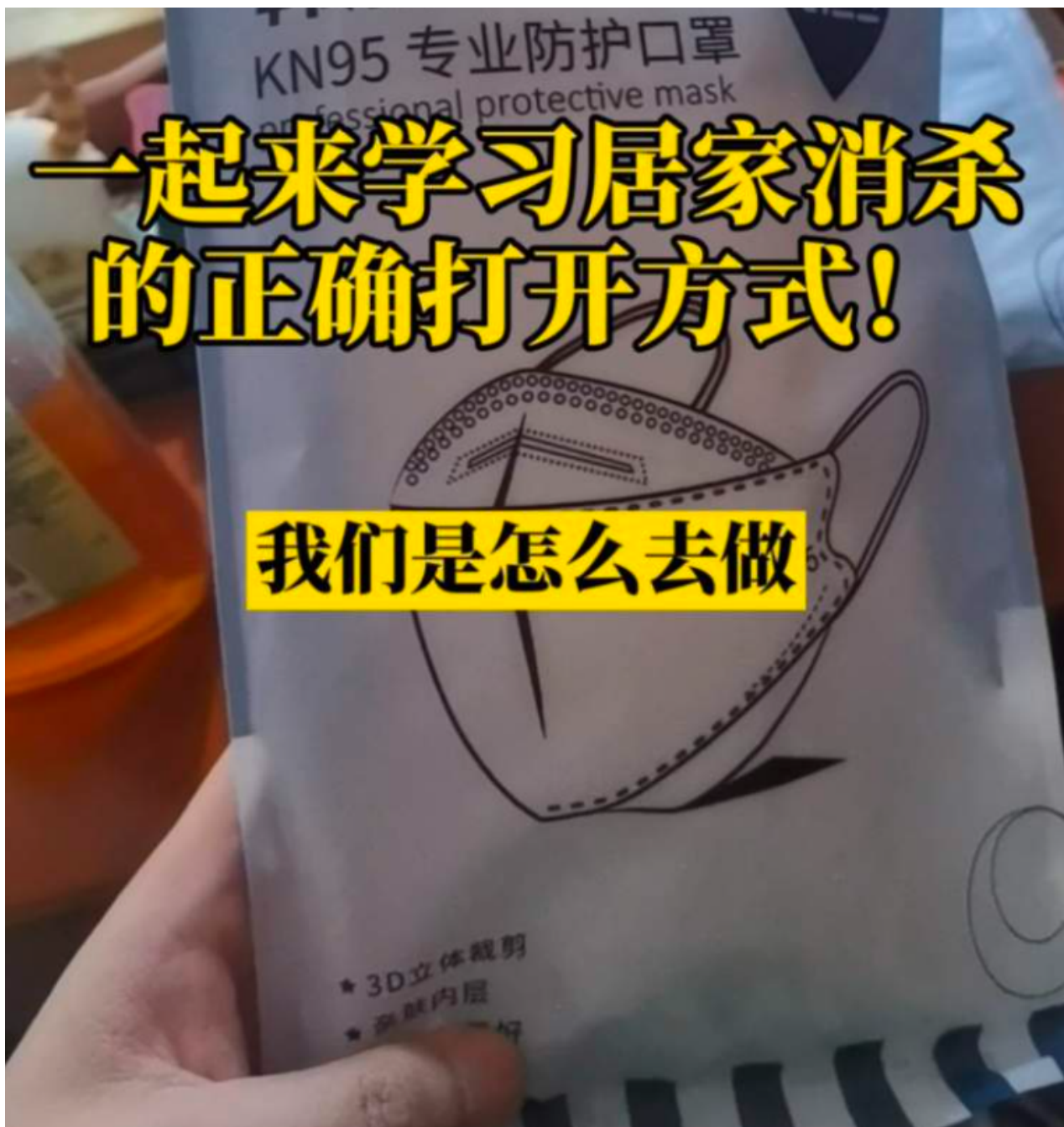
“我看着他们坐在一起，没说什么话，就是流着眼泪，紧紧地抱在一起。”

那是老人生命的最后一周，那一周老人一直很安详。

张琇文见过太多的生死别离。而疫情之下，一切都更为强烈：病人比任何时候都更依恋亲情，对医生也更加依赖。

44.小施

“教科书式”的家庭防护者



参考资料：上观新闻

丈夫发生喉咙不舒服的轻微异常，她马上让丈夫戴上N95口罩，单独住一间房，与家人保持距离，家人也全时段戴上口罩，除了吃饭和洗漱，即使是睡觉时也不摘下。

第二天，小施开始想办法采购连花清瘟胶囊、西瓜霜含片、泡腾片、酒精片等。一方面帮助丈夫缓解症状，一方面提高家人的免疫力。

丈夫抗原自测异常后，家里的防范措施随之升级：一日三餐全送到门口，送餐后必须更换口罩；用完厕所，自行对卫生间进行喷洒消毒并快速回屋，半小时内其他家人不能使用；家庭内所有空间每天都要进行消毒……

在小施“教科书式”的家庭防护下，直到丈夫核酸转阴从方舱再回到家中，包括宝宝在内的所有家人，抗原与核酸检测一直正常。

45.王燕

在方舱里上课的老师

4/15国展方舱想到的数学模型

4/15国展方舱想到的数学模型

我在四叶草其中的一个馆，在餐后散步的过程中，想知道这个场馆到底有多大呢？但是缺乏测量工具，于是我想到了三年级统计单元中“步数，步幅和步距”的知识，可以通过它来估测。

于是，我先挑选了场馆里的主干道（见图

1），来回走了两次，测得平均450步左右，再

选了与主干道垂直的辅道（见图2），也来回

走了2次，测得平均200步左右，这样场馆大约

的面积就可以算出。长约：50厘米×450步

=22500厘米=225米；宽约：50厘米×200步

=10000厘米=100米；则面积约：

$225 \times 100 = 22500$ 平方米，即这个场馆的占地面

积约为22500平方米。那么四叶草共有这样的8

个场馆大小，场馆总占地面积约：

$22500 \times 8 = 180000$ 平方米。为了验证和真实的

数据对比情况，可以查阅网上有关上海国际展

览中心“四叶草”的相关信息。如果出入比较

大，找一下问题在步幅，步数的哪个部分不够精准，再进行调整后二次测试，然后比对，直到接近数据。在这个过程中，我们经历了，“生活中取材”，“转化为数学问题”，“联系学过的数学知识”，“来解决问题”，“再回到生活中验

王燕写下的方舱建模案例

参考资料：原点original

4月10日，徐汇区向阳小学数学教师王燕，被转运至青浦区国展中心方舱。

一周的隔离生活中，她在不到一米宽的床铺上抱着电脑，为孩子们远程上课。

她还绕着数万平方米的场馆走了三四遍，用步幅丈量面积，试图从生活中寻找灵感，为学生们编写案例。

方舱人很多，喧闹声不断，她尽可能大声说话，用耳朵贴紧电脑的传声孔，来捕捉学生的回答。

上午给学生布置任务，中午给学生讲评，其他时间修改作业、备课。因为方舱内网络不稳定，朋友立即给她手机充了500元话费。

一周后的4月17日，王燕拿到了出院证明，激动地晒在朋友圈，学生、家长和同事才知道她一直在方舱。

46.林明杰

葱摄影展发起人

葱摄影展

征稿启事

朋友圈的朋友们，无聊依然无聊，郁闷只能伤身，不如我们做件轻松又好玩的事情自娱娱人一下好吗？

有葱真富贵，无病小神仙。我看到朋友圈里在家种葱的不少。给你家的葱好好拍张照吧！美照丑照都可以，但要尽可能“气质非凡”。

事不宜迟，明天（4月26日）18点截稿。请私信发我，并写上你的署名

（可昵称，可真名）。我们一起做一个《葱荣岁月·云摄影展》。

在可乐成为顶奢的日子里，相互一乐，并纪念我们共同的这段时间。

葱摄影展征稿启事

参考资料:澎湃新闻

“有葱真富贵，无病即神仙”。封控的日子里，一把小葱成了稀罕物，也成为人们自嘲、自娱的创作物。

有些郁闷的林明杰，突发奇想，在朋友圈发了一个“葱荣岁月·云摄影展”的征稿启事，成就了一颗葱的高光时刻。

林明杰说：此时此刻，我要策个正经展，一定不如策个不正经展响应的人踊跃。谁不想有件快乐的事情可以一起换个心情？

果然，“男人们首次如此痴情地去拍一株不会对他抛媚眼的植物。而美女们给别的东西拍照的激情也短暂地但历史性地超过了自拍。”

葱花美，葱花香。这两个月，上海人真实感受到了小葱为生活带来的美好。

47.周馨

窗口摄影师



参考资料：极昼工作室

窗前张望的人多了，就互为了风景。

隔离在静安某小区的拍摄工作者周馨，住在27楼，具有极佳的摄影地理优势。

她的作品里，有一对临楼的夫妻：男人是老外，女人是中国人，他们把桌椅放在阳台，常出来晒太阳、喝茶。

周馨把照片发到网上后，这对夫妻的朋友认出了他们，而这个朋友又正好是周馨朋友的朋友。

再后来，这对夫妻在阳台拍的作品也传了过来，周馨从中找到了自家的照片。

48.“瓶子菜园顾问”



一眼望去，菜园里几百个瓶子都种着蔬菜

参考资料：澎湃新闻

宝山区杨行镇海尚明城小区居委会院子里的“瓶子菜园”，原本是2019年小区推行垃圾分类的成果。那时，废旧轮胎、饮水桶统统被捡来种菜。

这两个月，“瓶子菜园”立了大功：茄子、辣椒、黄瓜、丝瓜、番茄、洋葱、生菜、莴笋，都生长正当时。长到能采摘时，志愿者就会送去给独居、高龄老人吃，一茬摘完，再去种一茬。

封控后，菜园的松土、种苗、施肥、浇水、除草……都交给了专人来做。

这人，正是横沙岛种菜经验丰富的农人，被小区居民尊称为“菜园顾问”。他会把自家种好的秧苗拿到“瓶子菜园”来，再对居民志愿者进行种植指导。

49.CAT12、P.J、Keyso寿君超

说唱歌手



参考资料：澎湃新闻

《先抢菜，再做核酸》，这首沪语rap一度“传疯了”。

三位上海说唱歌手本着“闲着也是闲着”的创作心态，唱响了沪上居民封控生活的主旋律。

有评论说：三位说唱歌手塑造出的艺术人格，就是从小到大常见款的上海男同学形象——路道粗、浪头大、有点不羁、脑筋活络、舌灿莲花。

“男同学A段登场时还带牢骚，最近伙食老是玉米过咸鸡，蔬菜水果不知道够不够。一天过去，循环重启。B段把春天识别野菜和奢侈品店的段子一起抛出，大家会心一笑。刚好在歌曲一半的地方，段子手正正衣襟，露出刻在骨子里的城市底色。”

50.金秋燕 00后

上海对外经贸大学学生



金秋燕（图左）在给每一份团购商品标注房号

参考资料：中青在线

凭借在金融管理学院的背景，大三学生金秋燕很快成为小区“团长”中的“旅长”。

仅团购信息统计模式，她就前后改进了三次。引来周边很多小区的“团长”学习。

金秋燕所在的小区一共有700多户家庭，每个团购群几乎都有约200户参与。在不断改良团购模式的同时，她招募并培训了12名“团长”，一手组建了小区的“团长”团队。

51.武林帕克

城市探索爱好者



“上海ShangHigh”与Urban Network Office织城网络合作的“放映马拉松”活动海报

参考资料：澎湃新闻

不能出门的日子里，上海的城市探索爱好者们也并没闲着。

“上海ShangHigh”公众号的创建者武林帕克，就着手安排了不少线上放映活动。让观众了解不同时期由不同创作视角记录下的上海及中国社会、文化、生活等方面的变迁。

在连续的“放映马拉松”之后，他又设计了一场“放映+云漫步”的“MAP WALK”，即纪录片放映结合百度全景地图线上行走。

“利用百度地图全景模式，以及其中的‘时光机’功能，可以看到2013、2015、2017、2019年的街景风貌，也算一种穿越看历史”，他说。

52.杨耀森 95后

快递小哥



参考资料：澎湃新闻

跑腿、采买、赠送物资……疫情以来，杨耀森自费给封闭在家的同事和附近居民采购，花费近五万元。

最累的时候，他一日送物资到138户人家。

他觉得比上班时有劲，“因为送过去之后看到的都是别人的笑脸。”

53.鲁珏 25岁

抗疫志愿者



鲁珏（右一）在社区做抗疫志愿者

参考资料：新民晚报

鲁珏微信名叫“小黄豆”，在欧阳街道模范新村居委当志愿者，她有一项专属任务——照顾小区500余户中被确诊为阳性的高龄爷爷奶奶。

因小区疫情严重，居委工作人员全部中招，鲁珏和另外几名志愿者挑起了居委会工作大梁。此时，小区封控楼中有不少阳性高龄、独居老人，生活起居都成了问题。

鲁珏几乎都没有多考虑，她就主动接下了任务：组织楼道消杀、送快递、协助医生上门测核酸、统计配药……就这样，活泼的“小黄豆”蹦到了阳性老人中间。

54.国玮 95后

创业青年



志愿者接待新病人，右二为国玮

参考资料：外滩TheBund

内蒙古人国玮，大学毕业后来到了上海创业。确诊之前，就是小区里的志愿者。4月9日确诊后，他被带到方舱隔离，再次报名成为志愿者。

他每天要为患者送几千份盒饭，自己最后一个吃；他还要引导新患者，协助流调，安抚情绪不佳的患者，经常忙到凌晨。

“我不觉得当志愿者是件多了不起的事，做这些事是应该做的。”

55.袁佳非

在校退伍学生



袁佳非穿着大白服做志愿者

参考资料:静安区融媒体中心

在上海行健职业学院，袁佳非与多名退伍学生组成退伍大学生抗疫分队。回到静安的居民区后，他又第一时间到社区报到，化身“大白”。

一位孕妇需要从医院回家，但120无法及时赶到，是他向居委会申请通行证主动把孕妇安全送回家；居民抗原检测异常，是他协助医生上门做核酸检测；他还背起几十斤重的喷雾器，对阳性病例居住的楼栋消杀……

56.霍胜云 43岁

便利店店员



参考资料：澎湃新闻

在长宁区福泉路403号，一家封控期间24小时营业的便利店里，霍胜云和店员们临时承担了给大白做早餐的任务。

最多的一次，只有四个人的便利店，凑出了1000份医护早餐。

从4月1日浦西封控时起，她的手机就差点打爆了——方圆四公里，这是唯一一家营业的全家便利店。

一位两天没吃饭的姑娘，在电话里发出“快要晕倒”的求救；到处买不到奶粉的妈妈，在她店里买到了替代的婴儿水；还有每天靠她送盒饭的独居老人。

霍胜云有时忙到腰痛复发，但她依然感到庆幸，因为在路上跑的，都是“一线”的人：医护、警察、运输司机……他们跑了好远的路，才看到一盏亮着灯的小店，很多人进来就说，“终于找到吃的了，太好了！”

57.武银屏 70岁

方舱老人



转运当天，居民为武阿姨拍摄了这样一张照片，祝福她早日康复

参考资料：新闻坊

4月26日，一段“70岁老人的方舱声音”刷屏。

这段5分钟的录音全程沪语，语调温和从容，率直乐观。

说话的阿姨叫武银屏，浦东沪东新村街道某小区居委会第二党支部书记。

作为小区第一批志愿者，她在不慎感染后，瞒着家人去了方舱。

为了避免穿帮，和孩子视频时，还赶紧把口罩往下拉。

网友给这段录音留言：上海老人是最讲究优雅和体面的，其实这就是我们真正的上海老人，能自己克服的绝不麻烦他人，哪怕是自己的儿女。

58.马胜烨

黄浦区五里桥街道海悦居民区党支部书记

致海悦居民

马胜烨 爱满海悦 2022-04-07 01:30

现在是2022年4月6日23:37

刚结束五里桥街道的视频会议，办公室，其他社工（最后坚持在我身边的3个）都已经睡着了。

只有我一个，异常的清醒。

可能，这是我作为这个公众号的小编，最后一次用这个平台向大家发布信息了，这一天肯定会来，但没想到的是，会一下子提早。

参考资料：中国青年报

马胜烨完全没想到，自己发在社区公号上的辞职文，引发了一次巨大的“海啸”。

在这篇著名的《致海悦居民》中，“奔六”的他，一一回应了封控以来居民们关心、质疑的问题，把居民区书记的“苦”一股脑儿倒了出来。

压垮他的最后一根稻草，是在连续多日满负荷工作仍得不到理解，甚至被人踢出了微信群。于是，体力和情绪都濒临崩溃的他，一字一字敲下了辞职信。

4月7日凌晨，文章发出，迅即“10万+”，网络疯转。

马胜烨一度觉得自己完了，“给街道惹了大麻烦。”

不料，一大早，街道党工委书记就赶到居民区，一句话没说，先紧紧抱住他，要他顶住。

当天，200多居民在公众号上给马书记留了言，满屏都是对他的挽留。

即使在气头上，马胜烨也没让工作受到影响。冷静过后，他坚持了下来。

59.@拉宏桑 00后

UP主楼长



参考资料：拉宏桑/IP SHANGHAI

00后百万粉丝UP主@拉宏桑，“意外”当上了楼长。她将自己的楼长经历拍成视频发到B站获得了上千万的播放量。

视频中一个细节十分有趣，楼长拉宏桑一度对自己“年轻人”的身份不够自信，想换个更成熟稳重的微信头像融入社区。但是，在楼道群里被群友扒出自己UP主的身份后，她打消了这个念头，大大方方地以“真面目”示人。

曾经“被呵护的一代”，开始扎根社区、扎根生活。

60. 华融琦

对外经贸大学学生



"上海医疗紧急救助"共享文档

参考资料：澎湃新闻

一份由大学生创建的“上海医疗紧急救助”共享文档曾悄然流传。对外经济贸易大学大三学生华融琦最先产生了创建文档的想法。

此后一群年轻的志愿者加入，通过校内媒体等各种渠道扩散，为需要求助的上海老人提供帮助。

一头是云端之上素昧平生的青年学生，一头是封控在家求医问诊的上海老人。也许，被帮助的老人直到拿到药，也搞不明白共享文档是什么，也不清楚到底是谁在帮他们“打怪升级”。

61.王灿钰

方舱自治实践者

11号楼自治管理运营手册

1	基本情况:	本栋楼共3单元36套间, 6日入住337, 7日入住35人, 共计372人, 建立自治管理体系。
2	运营目标:	互帮互助、平安休养、尽快康复出舱!
3	负责人员如下:	
	楼长:	王灿钰 135 [REDACTED] 负责对外物资需求、对内单元间协同管理。
	1#单元长:	来梦龙 187 [REDACTED]
	2#单元长:	胡大帅 132 [REDACTED] 负责本单元的运营管理。
	3#单元长:	李迪 138 [REDACTED]
		各单元按套间设“组长”, 代表套内人员与单元长对接物资领取、需求提出等各项事宜。
4	工作领域	
	老幼关怀:	特殊个体关照, 如慢性病、行动不便者等, 电话/手机操作
	物资发放:	发放规则, 秩序管理
	需求收集:	生活物资等
	信息沟通:	核酸、规定、政策等
5	运营规则	
		以单元-小组为单位分级管理, 防止错乱-效率低下, 及可能引起的事故问题。
	全员:	“有事找组长! 我也能帮忙!”
	组长:	“能组内解决最好, 不行就汇总需求、问题给单元长!”
	单元长&楼长:	“我们一起协调, 统一对内对外口径!”
6	已达成状态	
	(1)	已建立单元-小组管理机制, 整体情绪稳定
	(2)	已从餐食发放开始提高效率, 避免混乱场面。
	(3)	已安排5位行动不便老人、2个月婴儿一家到箱式独立单间。 老人不方便蹲坑的, 需要座便器。
	(4)	已联络上后勤、医疗负责人, 逐步对接落实需求。
	(5)	已收集第一批物资需求, 提交后勤工作人员。
	(6)	已组织完成第一次核酸采样。
	(7)	以分发莲花清瘟、中药冲泡包。
	(8)	已分发部分日用物资: 脸盆毛巾牙膏牙刷肥皂洗衣液卫生纸。
	(9)	协助其它新入住楼栋建立自治机制, 向组长传授经验。
7	待解决问题:	
	(1)	等待领取清洁物资: 拖把扫把, 其它生活物资。
	(2)	卫生清扫, 日常维护分工管理。
	(3)	很多卫生间顶上漏水
	(4)	
	(5)	和管理方沟通: 把自治机制应用于新入驻楼栋。
	(6)	

崔丽丽团队的蔬菜大米预定表格

参考资料:极昼工作室

来到方舱的第一个晚上, 眼前混乱的景象, 就让身为创业公司高管的王灿钰无法忍受。

所有人都要自己抢床位, 不少人慌张无措, 床位没有遮挡, 完全不存在隐私; 除了床和被子是铺好的, 其他生活用品都没有; 卫生间全是蹲便, 老人反映蹲不下去; 四千左右的患者, 工作人员不到200名……

王灿钰决定自己来。不久, 他就找到了另外三位志愿者。四人一起按楼内布局, 建立了一套“楼长—单元长—层长”的三级自治管理体系。

一份《11号楼自治管理运营手册》的文件就此出炉, 一个起初有些乱的方舱最终通过自治变成了“临时的宾馆”。

