

13路电车与人行天桥的那些往事

上海的13路电车，路线自提篮桥至曹家渡，线长9.938公里。13路线路绝大部分路段都是主干道，路面条件较好，道路上设置了多处人行天桥。一条公交线，承载的是老上海人成长路上的回忆，连带着那些天桥，有些拆了，让人久久怀念。

13路的前世是12路

1947年8月10日，上海开通12路公共汽车线路，自新闸桥至提篮桥，全程6.9公里。线路自新闸桥北堍起经大统路、新疆路、海宁路、浙江北路、天目路、河南北路、海宁路、鸭绿江路、周家嘴路、高阳路、唐山路、公平路、东长治路、海门路，至东大名路止。

1950年，12路公共汽车由新闸桥向西延伸至恒丰桥（终点站设桥南堍淮海中路，今石门二路北端）。1951年8月12日，为配合施工，12路公共汽车临时改走新疆路、乌镇路、新民路、大统路循原线行驶。是年，12路公共汽车由恒丰桥向西延伸至西康路余姚路口。1952年8月12日，12路公共汽车由西康路余姚路再向西延伸至忻康里。1953年1月10日，为配合提篮桥地区施工，12路汽车终点站临时调整至海门路昆明路口。1954年，12路汽车由忻康里向西延伸一站至曹家渡。后又调整回忻康里原处。

1956年11月1日，全市公交线路号码统一调整，12路公共汽车更名为72路公共汽车。后实行通宵运营。

13路今世见证时代变迁

1960年10月8日，13路无轨电车线路正式启用，自提篮桥至曹家渡，线长9.938公里，取代72路公共汽车。线路自广肇路（天目西路）大统路以西，改经广肇路、长寿路，抵达曹家渡梵皇渡路（万航渡路）。13路曹家渡终点站设在23路原终点站址（23路电车迁至忻康里定康路余姚路口72路汽车原站址）。线路自西藏北路至江宁路一线全部为新建架空设备，使苏州河南北无轨电车线网更臻完善，加强了沪东与沪西间直达交通。

1962年1月，13-63路夜宵联运线公共汽车通车。1963年9月7日，配合公平路埋管施工，13路电车临时改道。1968年5月23



1970至1980年代初，常德路电车场里的13路SKD663型电车

日，因海宁路修路施工，13路电车临时单向改道行驶。1969年2月25日，因曹家渡地区埋管施工，13路电车临时缩线至长寿路安远路，线长缩短为8.808公里。

1979年8月15日，13-63路夜宵联运线正名为319路。1982年7月26日，为配合天目中路（西藏北路一大统路）大修，13路电车线路实行分段行驶：西段大统路至曹家渡行驶电车，原线大统路站下客后，由天目西路折向华盛路、共和路，设终点站于共和路梅园路口；东段提篮桥至大统路由公共汽车代替行驶，终点站设共和路华康路口，经梅园路、天目西路，停大统路站后，经华盛路、共和路、大统路、新疆路、西藏北路，回天目中路原线。

1983年1月11日，配合提篮桥地区交通综合治理，13路提篮桥终点站由海门路调整至东大名路（西近公平路口）原19路终点站。1月12日，为配合提篮桥地区站点调整，新辟13路高峰大站公共汽车，线路自惠民路至曹家渡。往惠民路方向停常德路、江宁路、大统路、共和新路、北站、吴淞路、公平路；往曹家渡方向停公平路、商丘路、北站、共和新路、大统路、江宁路、武宁路。2月10日，因16

路电车终点站自曹家渡（长宁路40号）迁至东新路，13路终点站遂由万航渡路969号处迁至16路原站址。

1991年10月25日，为配合公平路施工，13路电车往曹家渡方向临时改道东大名路、丹徒路、东长治路、公平路，再循原线行驶。1995年9月24日，配合武进路、海宁路实行单行道，13路电车往曹家渡方向改经九龙路、武进路、罗浮路、东新民路、天目东路，循原线行驶。1999年6月4日，13路电车更新配车为SK5105GP型（182—205号车），这种车型被称为“小方头”。

2000年4月12日，海宁路拓宽工程完工，13路电车恢复为海宁路双向行驶。2002年9月5日，为配合曹家渡地区道路施工，13路电车临时西延伸至中山公园（停原长宁电影院处）。至2005年9月17日恢复曹家渡原站。2008年配合提篮桥地区道路施工，13路电车提篮桥终点站临时撤销，改驶海门路、东长治路、公平路，再循原线。

2010年3月31日，13路与922路归并为新的13路。其中：曹家渡至提篮桥设为13路区间车，使用电车运营；中山公园至提篮桥为13路全程车，由汽车运营。2014年6月



1984年，13路和16路电车
经过大自鸣钟长寿路西康路口

24日下午，13路全线配用青年JNP6120BEV1型电车，以取代公共汽车。因中山公园长宁路、汇川路（含终点站）等路段不架设电车架空线，新车可降下集电杆（小辫子）脱线行驶。为此，另在长寿路武宁路站点安装集电杆捕捉器一组，便于司机操作。2016年3月21日，13路区间车撤销。

2019年8月9日，因北横通道施工，13路电车往提篮桥方向临时改驶长宁路、定西路、愚园路、安西路、长宁路，循原线。

人行天桥已拆除

此外，13路沿线还有车行桥（跨河桥和立交桥）。略作统计，各种桥梁总数正好是13座：提篮桥人行天桥、海宁路吴淞路人行天桥、海宁路四川北路行人天桥、海宁路河南北路行人天桥、天目东路行人天桥、不夜城行人天桥、天目西路恒丰路人行天桥、长寿路西康路人行天桥、长寿路胶州路人行天桥、曹家渡长宁路人行天桥、“四卡子桥”、天目中路立交桥、长寿桥。

长寿路西康路的十字路口周边，老上海们习惯上称之为大自鸣钟。早年，这里就是沪西重要的闹市地段，因路口中央有带自鸣钟的川村纪念塔得名。1998年9月，长寿路西康路人行天桥正式开工，并在1999年5月竣工。这是一座钢结构敞开式人行天桥。南北人行道上各安装两座对称式人行扶梯，在同一侧面的人行扶梯旁还各自安装了一座自动扶梯，行人称便。天桥现已拆除。

（上海市测绘院·图溯上海）

藏在“五色”食物里的健康密码

“五脏六腑”一词，想必大家都知道。但“五脏”和“六腑”指的是人体的哪几个部位？很多人都答不上来！从养生的角度来说，中医将人体器官划分为脏和腑。“五脏”主要指：心、肝、脾、肺、肾。五脏健康，人才有精气神。“六腑”主要指：胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦。六腑主要用来消化食物，吸收其精华、排除其糟粕。

除此之外，“五色入五脏”的健康知识，也是很重要的。“五色入五脏”理论最早出自中医经典著作《黄帝内经》，是指常吃五种颜

色的食物，可以分别滋补人的五脏，具体为：绿色养肝、红色补心、黄色益脾、白色润肺、黑色补肾。

红色食品具有活血化瘀的功效，不仅有益心脏健康，还可以起到减轻疲劳、抗衰老、补血、祛寒等作用，如红苹果、山楂、红枣、西瓜、山里红等。

绿色食品是维生素的主要来源，主要功效是清理肠胃、排毒、促进生长，包括绿色蔬菜和水果等。例如，青梅中的活性物质对肝脏有益，可提高肝脏的解毒作用。

黄色食品可以养脾，它提供维生素A和维生素D，具有抗氧化、延缓衰老、促进排毒的作用，如南瓜、柑橘、香蕉、黄豆、玉米等。

白色食品可以润肺养肺，而且对预防心脑血管病、安定情绪、促进肠蠕动等有很大作用。如白萝卜可以化痰，梨、藕可以润肺。

黑色食物对于补肾、防治心脑血管疾病、抗衰老的效果最为明显。日常生活中，可以多吃一点黑色的食品，如黑豆、黑芝麻、桑葚、紫菜、黑木耳等。

（上海发布）

【联系我们】

《江宁路社区晨报》是一份覆盖江宁路地区的属地化报纸，说的全是我家门口这点事”，涵盖衣食住行、生活服务全方位的信息。每月1期，送达江宁的家家户户。目前，静安区域已有静安寺、南京西路、曹家渡、江宁路、石门二路、大宁、临汾、彭浦新村、宝山路、天目西、芷江西共11份社区晨报。

如果你热衷拍摄生活中的精彩瞬间，如果你擅长书写身边的逸闻趣事，如果你精于泼墨挥毫、妙笔生辉，不管你是居住在江宁社区，还是工作在附近商圈，都来向我们投稿吧。稿件内容不限，字数请控制在2000字以内，摄影作品烦请发送原图，并请留下你的联系方式。

来稿请寄：
龙华路1887号305室
《江宁路社区晨报》编辑部

邮编：
200032

投稿邮箱：
wujiaiyi@sqcbmedia.com

“连环三招”筑牢健康防护罩

秋冬季节是呼吸道传染病的高发季节，在做好科学佩戴口罩、保持社交距离等防护措施的同时，仍需注意预防接触冷链物品导致的新冠病毒传播。来看“连环三招”，一起筑牢健康防护罩。

关注冷链食品

对于进口冷链食品，“购买、储存、加工”这三个节点要注意以下几个原则。

去正规超市或市场选购冷链食品，关注食品产地、来源、进口食品检疫等相关信息以保证来源安全。

尽量避免用手直接接触，可使用一次性手套，接触后也应及时洗手，同时戴好口罩。

最好采用独立封闭包装。

冷冻冰鲜食品放置冰箱冷冻室保存，不要存放过长时间，与熟食要分层存放。

遵循“生熟分开”原则，刀具、砧板、餐具（盆、盘、碗）等器具单独放置，与熟食的分开，使用完后及时清洗消毒，清洗或接触冷冻生鲜食品后，应洗手再接触器皿或熟食。

肉蛋海鲜类食物一定要烧熟煮透。在此过程中，牢记不摸眼口鼻。

关注来自高风险地区的快递、货物

查收来自高风险地区的快递、货物时，可戴上塑胶手套或一次性手套。

收到来自高风险地区的快递、货物时，可先用75%的酒精或含氯消毒液等擦拭消毒，但需要

注意酒精是易燃物品，切勿进行大面积喷洒消毒。

拆完快递后，要及时用流动水加肥皂或洗手液洗手，或使用免洗手消毒液。

继续做好手卫生

世界卫生组织提示，正确洗手包括“三要素”：洗手时使用流动水冲洗；使用肥皂或洗手液等清洁用品；洗手时间不少于20秒。

因为新冠病毒有脂质包膜，难以被水破坏，而皂液在作用一定时间后可破坏病毒包膜，从而瓦解病毒。所以，洗手需要保持一定时间，充分搓揉不少于20秒。同时提醒，肥皂应保持清洁和干燥，减少共用，并定期清洗肥皂盒（架），以免成为微生物的“摇篮”。

（市卫健委、市健促中心）

