

从浅层次进入深层次,科普培植大众健康意识,疫情中迎来新机遇

4项科普一等奖全部“花落”医疗领域

■本报记者 黄杨子

当科技遇见科普,将擦出怎样的火花?刚刚公布的2019年度上海市科学技术奖中,一个新奖项尤为亮眼——“科学技术普及奖”单独设立,在全国省级科技奖励中尚属首次。该奖项的设立,旨在激励广大科技工作者普及科技知识,弘扬科技精神。

2019年度共有44项科普成果被提名,是2018年度19项科普成果(纳入上海市科技进步奖)的2.3倍。其中,15项科普成果获奖(一等奖4项、二等奖6项、三等奖5项),是2018年度6项“花落”医疗领域。

近年来,若干科学界专家提议,应该在各项人才考核指标中增加“科普”贡献权重,让更多科学家担起科普责任。被认为是“科学传播第一发球手”的科研工作者,在卫生健康领域已迈出坚实一步。

做老幼都能看得懂的科普

“医疗科普的目的是什么?是为了让大众对常见病、多发病有更直观的了解。”糖尿病已累及我国逾1亿人,然而,目前防治相关知识的大众知晓率和治疗率仅为36.5%和32.2%,严重影响血糖控制及糖尿病综合管理。上海市第六人民医院贾伟平教授团队在“糖尿病防治路上的指南针和新鲜事”项目中,先后

编著两本科普读物,用“接地气”的语言及生动案例介绍糖尿病研究新成果及科学防治知识。其中,科学家和专科医生发现和遇到的、患者最为关心或感到困惑的100件糖尿病相关“新鲜事”以问答等形式呈现,帮助患者及家属深入了解糖尿病防治的新观点和新方法。

目前,书籍累计印发6万余册,通过多种方式推广至全国31个省份1619家医疗机构,培训宣教逾8万名医护人员及患者,衍生科普短文及视频的网络点击量达200余万次。书籍入围国家广播电视总局“国家农家书屋推荐图书目录”,作为“同伴支持国际培训”工作坊的工具用书,被称为“上海模式”,受到国际糖尿病专家的高度评价。

治病重要,治未病更重要。中医药是打开中华文明宝库的钥匙,而青少年处于人生中的“拔节孕穗期”,上海中医药大学及附属龙华医院胡鸿毅教授团队结合我国青少年当前中医药知识教育较为匮乏的现状,先后编写《中小学生中医药科普读物》丛书8册、《健康的青春最飞扬》青少年中医药科普系列微课程5部、《儿童健康启智丛书》5册。

为了能在短时间内抓住小读者的注意力,单个视频时长控制在5至8分钟,内容不仅涵盖中医药历史掌故、中医名家故事等,也有青少年脊柱健康、牙齿、视力等实用健康问题,将现代医学的科学认识与传统中医药的观点和解决方法有机结合。据悉,在此基础上,团队面向上海市中小

学生开展“中医药知识普及进中小学”系列活动,以文化为内核,以专业为导向,以创新为守则,在青少年长期的健康素养养成和健康观塑造中,具有极其重要的作用。

打造全方位立体科普体系

科普绝非没有含金量。复旦大学附属耳鼻喉科医院周行涛教授团队撰写并出版国际首部,也是目前唯一以近视矫正医患交流为重点的科普书籍《SMILE:还近视眼一个微笑》。

我国是近视患病率最高的国家,目前近视人口约占总人口的49%,降低近视发病率并延缓青少年近视进展,使近视矫正更安全微创是近视防治领域的关键。团队在书中介绍国际最新技术,既有医学专家娓娓道来的科普知识,又有患者角度的亲述感悟。更特别的是,书中创新性地加入微信二维码,扫码即可了解相关手术视频及检查操作。团队还联合伦敦艺术大学艺术家共同制作漫画,对目标读者,尤其是儿童青少年有强烈的吸引力,更产生了一定的国际影响力。除了科普书籍,团队早在2013年便创立“近视小飞侠眼健康之约”项目,通过线上与线下立体全方位进行近视科普活动。

目前,团队拥有覆盖华东地区50余万青少年的动态数据库;为沪上中小学生学习视力筛查共计40万人次;帮助10万余名家长提高指导学生科学用眼能力;为贫困学生提供配镜补助合计5500人次。同时,建立全球

唯一亚太国际屈光手术与SMILE培训中心,带教包括欧美、亚太等国家地区340家医院540名近视激光手术医生,培训全国屈光激光技术相关学员4000余名。周行涛因此被国际防盲办授予“国际防盲英雄”称号。

互联网已成为科普的重要渠道,同济大学附属第十人民医院范理宏教授团队针对心脑血管疾病推出提升大众健康素养的系列科普项目。“脑梗患者溶栓黄金时间是4.5小时,但98.6%的患者及家属不了解院前脑梗的症状和脑血管再通的黄金时间,也不了解院后控制危险因素的行为,依从性差更易复发。”他介绍,我国每年心脏性猝死发生54.4万人,但大众的心血管健康知识空白率达99.8%。历经十年联合攻关,团队建立国家级科普教育基地,研发集预防-预警-急救-康复为一体的心脑血管精品课程库,包含5大模块35个课程;创建沉浸式科普场景体验馆,包含体验馆、症状馆、功能管、急救馆、体验馆、养生馆等6大科普主题馆;创新“基地-社区-家庭”医学科普传播方法,为本市社区培养科普骨干150名。

从浅层次的“听到了、看到了”,进入深层次的“掌握了、改变了、健康了”,科普正在有效培植大众的健康意识,疫情令科普工作迎来空前新机遇。随着我国科普奖励体系的加快完善和持续优化,科普事业还将不断取得更加令人瞩目的成就,让科学、理性的声音成为守护人民健康的“最强音”。

■本报记者 许沁 龚洁芸

本周一是本市小学四五年级、初中预备年级、初高一学生返校复学首日,记者在采访中了解到,结束近三个月在线学习重返课堂,有的学生出现不适,“神兽们”返校如何在心理上做好准备,不少学校送出心理调适锦囊;舒缓孩子情绪的同时,家长的情绪管理更重要;父母教育理念要一致,双方勿莫冲突让孩子没了方向。

少提要求多鼓励

复学前及复学初这段时间,出现一些情绪上的波动是正常现象。在华东政法大学附属松江实验学校,“家长会客厅”搬到线上。返校复学的“云家长会”上,心理老师为学生和家长提供心理调适锦囊,从开启返校前准备、调整生理状态、主动心理调适、做好科学防疫等方面,给学生提出建议,鼓励学生“遇见最好的自己”。

华政附校校长张园勤说,家长要重新审视孩子的状态,及时与老师交流,让孩子尽快适应线下学习,主动心理调适,提升学习适应力。“虽然居家网课不能做到像在校学习那样有规律、有计划、有拓展,但大多数同学的状态差不多,不必因担心自己网课效果与别人有差距而焦虑,要尽快调整散漫、懈怠的状态,以积极饱满的热情投入到复学后的校园学习中,提高学习节奏和学习效率。”在张园勤看来,家长自身也要注意情绪,减轻焦虑,对孩子少提要求,多安抚鼓励,为孩子心理赋能。

老师学生结对进行心理辅导

心理健康教育成为不少学校开学后的重要一课。建平实验中学一开学就开启“心理健康教育活动月”。“学生心理小讲堂”是该校心理特色教育的传统项目,疫情之后,就成了线上小讲堂。小讲堂由学生自己备课、写教案、做视频,针对同龄人可能遇到的问题,在线上进行心理知识讲解与普及。这几期的小讲堂,小老师们针对大家普遍存在的问题,进行“阳光心态、健康成长”“我被游戏羁绊住了怎么办”“回校学习如何重拾好习惯和信心”等主题分享。

除了学生和家长的心理课堂外,学校还在“心理健康教育活动月”策划了“我的心情故事演讲比赛”“好好说话”“心理志愿者的战疫心灵寄语”“心理晨会”以及“班主任特殊学生心理成长案例同辈督导”等面向学生、老师的活动,帮助大家开启阳光的校园生活。建平实验中学校长李百艳说,这几天,学校还让老师和孩子自主结对心理辅导,确保从线上到线下的平稳复学。

13个案例帮助孩子管理情绪

6月2日,小学一二三年级将重返校园。开学前,建平实验小学开启“线上家长学校”。这一期的家长学校主题是《心理微课:面对孩子,家长您用对“心”了吗?》协同家长一起解决孩子们回校复学和继续居家的情绪困扰。低年级学段的心理微课,结合13个孩子情绪管理的案例,分析低龄段孩子各种典型情境下的心理,给出专业合理的建议措施。家长从这些典型案例中,学到的是一种教育视角的转换,了解到孩子情绪暴发的根本原因。家长坦言:“做好开学准备,家长和孩子都需要调整,加强沟通,舒缓情绪。特别是居家中一些坏习惯要抓紧改正,学习态度要回归正常,对疫情防控不要恐慌,积极配合学校和老师工作,尽快适应复课复学。”

为百名抗疫新人办集体婚礼 婚典下月举行,登录劳动观察APP报名

本报讯(记者 刘锐)新冠肺炎疫情发生后,申城的医务、社区等工作者迅速投入抗疫一线。为此,不少年轻的有心人给自己的婚礼按下暂停键。婚期可以延迟,幸福不缺席。记者昨天获悉,上海市总工会将出面给这些抗疫勇士操办公益集体婚礼。在市精神文明办、市民政局指导下,市总工会联合团市委、市妇联发起“爱在浦江 幸福今生”上海百名抗疫新人盛世婚典,将于6月举行。

在“5·20”这个甜蜜的日子,活动组委会向这些奋战在抗疫一线的有心人发出邀请。市总工会副主席桂晓燕表示,希望通过这场不同寻常的集体婚礼,更好地弘扬中华民族的文化精髓,传承良好的家风家教,培育健康向上的婚姻文明,激发全社会追求幸福婚姻、建设美满家庭的正能量。同时,为青年职工举办一场难忘的集体婚礼,是市总工会作为职工娘家人的一颗心愿,已列入“上海工会青年职工‘四季恋歌’交友活动”实事项目。

据介绍,当天,新人们将携手登顶东方明珠和上海中心拍摄婚纱大片并夜游浦江。当晚,东方明珠塔还将点亮“中国红”吉祥灯光,与城市之巅上海中心的“爱在浦江 幸福今生”巨幅字幕遥相呼应。这将是申城迄今为止规模最大、规格最高的抗疫英雄公益集体婚礼。

根据安排,昨天起至6月5日,上海市总工会旗下的“劳动观察APP”开启集体婚礼报名通道,接受本人报名、组织推荐以及亲友代报名,按照要求,参与对象须在民政部门已注册登记,每对新人中至少一方为参加疫情防控的医务人员、公安民警、社区工作者、机场海关工作人员、城市运营保障人员、物资保障人员、新闻媒体工作者、志愿者等。

结束近三个月在线学习重返课堂,家校结合做好心理准备

「神兽」返校,学校送调适锦囊

公益演出奏响剧院复工“前奏曲”

今日看点

演出重启



“浪奔浪涌·艺路向东”公益演出举行,彩虹室内乐团演奏交响乐《创意贝多芬》。

本报记者 蒋迪雯 摄

时隔121天,东艺又闻观众掌声

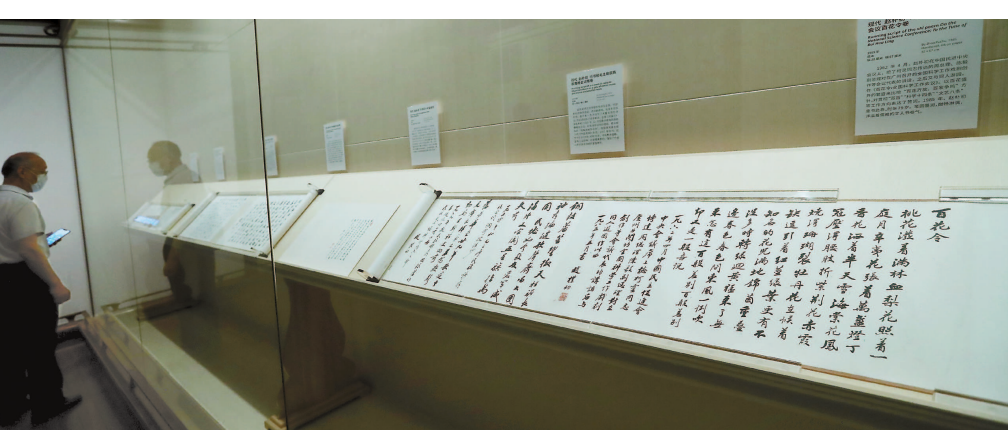
本报讯(记者 施晨露)“上一次到东艺是去年12月了。”从事教育行业的“80后”许士果下班后匆匆赶到了香路,沉寂许久的剧院门口重新有了人气。昨晚,阔别观众121天后,沪上演出地标之一东方艺术中心重新迎客,举办5·20“浪奔浪涌·艺路向东”公益演出。线下,近300名观众走进剧院;线上多平台直播,奏响剧院

复工“前奏曲”。

昨晚走进东艺的观众须在入口核验“随申码”,剧院大门外还设置人工登记处,为不便使用智能手机的老年观众提供方便。东艺近期添置了与国际机场相同标准的热成像体温筛查系统,观众在入口安检的同时就能完成测温。演出在1015座的歌剧厅举办,门口地面贴着

提示保持1米以上距离的地贴。观众验票后,由工作人员引导按座位背面提示隔座入座,这张特殊的门票更像是一份剧院重启的邀请函,背面印有“全程佩戴口罩”等注意事项。19点20分,距离演出正式开始还有10分钟,上海彩虹室内乐团的艺术家们带着乐器走上舞台,观众席里,久违的掌声响起了。

“无尽意——赵朴初书法艺术展”开幕



观众在欣赏赵朴初先生书法作品。

本报讯(记者 简工博)今天是赵朴初先生逝世二十周年。昨天上午,“无尽意——赵朴初书法艺术展”在上海博物馆开幕,并于今天起对公众免费开放,展期将延续至7月19日。6月22日,部分作品将进行续展。

赵朴初先生(1907—2000)是伟大的爱国主义者,中国共产党的亲密朋友,中国民主促进会的主要创始人之一;是著名的社会活动家,致力于中外友好交流活动;是杰出的爱国宗教领袖,始终关心祖国的和平统一大业;也是享誉

海内外的著名作家、诗人和书法大师。本次展览名称取自赵朴初先生的斋号——“无尽意斋”,甄选赵朴初先生各个时期的手迹及文献遗物,涵盖诗词曲律、书法艺术等丰富内容。展览将赵朴初先生的作品分为“家国情怀”“时代巨匠”“当代维摩”“高山景行”四大板块展出。

上海是赵朴初先生学习、生活、战斗、工作过的地方,他在这里度过了三十五年。为表眷念之情,亲属特将赵朴初先生的珍贵遗物捐赠给上



均本报记者 蒋迪雯 摄

海,由上海博物馆给予永久的保存、展示、研究、弘扬。在上海市委、市政府的关心下,2019年3月起,上海博物馆组织人员和专家对赵朴初先生遗物开展清点、整理、研究工作。据悉,上海博物馆东馆建成开放后,将会有一个专门的展厅用来陈列展示赵朴初先生的书法作品及其相关手稿、遗物。

市委常委、宣传部部长周慧琳出席并讲话。副市长宗明出席,全国政协常委、九三学社中央副主席赵雯作为赵朴初先生亲属致辞。

上图多个阅览室“满员”



阅览座席按防疫要求保持距离。 施晨露 摄

本报讯(记者 施晨露)昨天是上海图书馆恢复阅读服务第一天。中午时分,记者走进上图发现多个阅览室“满员”。由于座椅间距较大,且多为二席一人,总体秩序井然。

“恢复阅览服务是一个标志,意味着读者可以走进图书馆,较长时间停留。”上图副馆长周德明介绍,上图各阅览区域原座席将近1300个,按防疫要求调整后,目前提供约460个座席。疫情防控有序开放期间,读者须提前预约,核验“随申码”,戴口罩进馆。上图公众号预约界面分借还、阅览和展览3个类别,目前每日可预约名额合计逾3000,同时为不便使用手机预约的读者提供电话预约服务。

上海图书馆宣布恢复阅览服务后,公众号留言墙被“表白”占满。有人说,“一个人从农村来到上海,租住的地方没空调,来图书馆学习。在这里,经历电话面试、录取;在这里,查阅到很多有用的参考书,为梦想辞职,重新沉淀自己。”图书馆,是我的第二个家,也是完美的家。”有人说,“曾在上海图书馆度过高三生活,每每自习到闭馆,走下长长的台阶,看着馆前圆形地灯如星星一般闪亮,与星空融为一体。最后,我以全校并列第六的成绩考入上海某医学院,希望以后能以自己的才华回馈上图,回馈社会,回馈世界。”

“24小时公园”增至164座

公园露天电影活动暂停

本报讯(记者 陈玺撼)上海市绿化市容局昨天宣布,为满足广大市民游客的夏季游园需求,即日起,上海16个区的312座城市公园将不同程度延长开放时间,延长开放的公园数量比去年增加59座。其中,“24小时公园”从去年的129座增至164座。

上海从2011年7月起,在首批35座公园试点延长开放时间,即7月至9月的三个月内,开园不晚于5时,闭园不早于20时。此后,每年都会有公园加入延长开放时间的队伍,今年力度是最大的一次。

记者查看今年的公园延长开放名单,有253座公园调整了一整年的开放时间,对每天的开放时间做了相应延长。除164座全年“24小时公园”外,其余全年延长开放时间的89座公园最早每天5时开门,最晚每天22时关门。还有59座公园今年只在特定季节,一般是4月初到10月底延长开放时间,它们中的大多数延长开放的时间都在每天5时至21时。比如,黄浦区绍兴公园,今年7月至9月延长开放,每天6时开园,19时闭园;浦东新区古钟园,今年4月至6月延长开放,每天4时30分开园,19时30分闭园;崇明瀛洲公园,今年4月至10月延长开放,每天5时开园,17时30分闭园。

为何不是所有公园都按相同标准延长开放时间?市绿化市容局负责人表示,公园延长开放时间不能“一刀切”,要根据市民实际需求,结合公园实际情况,最终确定最符合民意的开闭园时间。今年加大延长开放时间的力度,就是充分考虑到市民“熬夜党”的需求,尤其是一些早出晚归的上班族,让他们在下班后有充分时间在公园内散步、夜跑、纳凉。

市绿化市容局强调,目前防疫形势仍不容松懈,各城市公园仍将维持限流、对入园游客进行体温测量等措施,“露天电影进公园”活动今年暂停。此外,因疫情影响,今年各公园延长开放的实际时间、区域等可能进行动态调整,请市民游客以公园告示为准,尽量错峰游园,做好个人防护,不要在公园开展聚集性活动,也不要闭园时间滞留园内。