

# 轨交世纪大道站地下通道重贯通

## 人大代表:7号口进站5号口出站,一路畅行,很丝滑

本报记者 王海燕

去年4月28日,本报刊发《人大代表:公共通道设计能否更优化?》一文,受到各方关注。此事源于去年1月初世纪大道站A厅升级改造,因南北向一条地下通道关闭,引发通行不便,也影响了商圈生态。市人大代表施政和黄明贵等12位浦东新区人大代表曾联名建议优化世纪大道站A厅客流通道设计。

记者日前获悉,代表的建言有了新进展。就在本月,关闭两年之久的世纪大道站A厅地下通道,重新贯通了。

世纪大道站是一座地下三层结构的四线换乘站,世纪大道站A厅连接着世纪汇、世纪百联,这条地下通道为何一度关闭?

世纪大道站整体格局为“丰”字形结构,由于4号线、2号线、9号线、6号线四条线路开通时间不同,6号线站台又将整个站厅分隔为A、B两个互不相通的区域,不友好的无障碍出行环境曾受市民乘客诟病。2023年3



改造后的世纪大道A厅,地下通道贯通了。资料图片

月,《上海市无障碍环境建设条例》实施,上海地铁积极推进车站无障碍环境建设和适老化等补短板改造工作。2024年1月6日,世纪大道站A厅改造之后,解决了原先乘客需从A厅绕行至B厅借用无障碍设施的历史,也为后续A厅增设2、4号线无障碍电梯预留了空间,关于无障碍设施不足的投诉和现场乘客抱怨明显下降。

A厅改造后,虽然解决了无障碍

设施不足的问题,但是增加了乘客过街的通行时间,也消减了轨交站点对周边商家的引流效应,部分市民乘客对过街通道取消不理解,站点也收到了一些市民投诉,反对A厅南北端互不相通、2号口和11号口商场不互通,要求收费区恢复改造前布局。

“我们调查下来,各方反馈不太满意。关闭通道不仅增加乘客的通行时间,也大大消减了轨交站点对周边

商圈客户的引流效应,我们认为,应该优化地铁世纪大道站A厅客流通道设计。”为此,施政和黄明贵等12位区人大代表提交联名建议。

此后,申通公司邀请人大代表和媒体现场调查,并给出便民举措——为方便市民过街,世纪大道站A厅增加了同站免费的适用票卡类型,Metro大都会用户、交通卡用户、交通部二维码用户进站进出均免费,这一举措一定程度上缓解了通行难题,但是并不能满足市民乘客对过街功能的需求。当时申通公司说,将持续优化过街功能的可行性方案。经过反复勘测与推进,今年12月,世纪大道站这条通道终于实现互联互通,从世纪汇可以直通世纪百联,居民乘客对此纷纷点赞:“以前真的太不方便了,去对面商场还得重新过安检,现在可以直接通行!”附近上班的刘女士说,“以前绕行B厅真是让人头晕,现在再也不用绕路了。”

听闻好消息,施政12月28日前往体验,“我从世纪大道站7号口进站,5号口出站,一路畅通,很丝滑”。

# 门急诊就诊量较12月初下降

本报讯(记者 顾泳)市卫生健康委昨天传出消息:目前,全市各级公立医疗机构急诊和发热门诊就诊量较12月初有所下降。本市处在流感流行季,近期疫情总体平稳,但流感病毒活动强度仍处于全年较高水平,甲型H3N2流感病毒仍是主要流行株。目前,儿科医疗服务供给充分,急诊和发热门诊每日平均候诊时间基本都控制在30分钟内。

市卫生健康委建议个人和家庭做好以下防护措施:

科学佩戴口罩。元旦、春节出行或前往车站、医院、商场、影院等场所时,请全程规范佩戴口罩。

保持手部卫生。建议使用流动水和肥皂洗手,或使用含酒精的免洗消毒液。经常开窗通风。在注意保暖的前提下,每天至少开窗通风2—3次,每次不少于30分钟,保持室内空气流通。

养成良好卫生习惯。咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、手肘或衣袖遮挡口鼻;外出回家、接触宠物、处理食材前后应及时洗手;尽量避免用手直接接触眼、鼻、口。

特别需要提醒的是,家中有学生或老年人出现发热、咳嗽、咽痛等症状,应及时就医。建议老年人、慢性病患者、婴幼儿看护人员等重点人群及时接种流感疫苗,增强免疫力。

# 上海科学家“偷师”病毒 让药物精准找到病变细胞

本报讯(记者 俞陶然)昨天,上海交通大学医学院附属新华医院苏佳灿研究团队联合上海大学科研人员,在国际知名期刊《自然·纳米技术》发表重要成果——他们模仿病毒的感染策略,开发出一种能精准递送药物到关节炎病变细胞的纳米系统,为全球5亿骨关节炎患者带来了新希望。

骨关节炎影响着全球约5亿人。尽管美国FDA已批准5种皮质类固醇药物用于治疗骨关节炎,但它们只能暂时缓解疼痛,无法阻止疾病进展。苏佳灿教授说,软骨组织像一个致密的网状迷宫,肉眼直径只有60纳米,相当于头发的千分之一,大于这个尺寸的药物颗粒进不去。即使是小分子药物进入关节腔,也会在几小时内被滑液冲走。更棘手的是,病变的软骨细胞在关节中分布不均,现有技术无法区分正常细胞和病变细胞。

“把药物送到膝关节里的病变软骨细胞,就像把快递准确送到一栋大楼里的指定房间。”苏佳灿解释,“现在的问题是,快递员进大楼后就迷路了,药物在关节腔里很快被冲走,到不了目的地。”

为破解这个世界难题,研究团队开始“偷师”病毒感染机制。亿万年间,病毒进化出了找到并进入特定细胞的本领,比如HIV病毒、流感病毒,它们表面的糖蛋白如同一把把钥匙,不仅能识别并黏附在目标细胞表面,还能在特定信号触发下改变形状,打开细胞大门。受此启发,研究团队设计了一种“仿病毒糖蛋白肽”。这种小分子集成了病毒感染两个关键功能:一是能黏附在软骨基质和细胞表面的II型胶原上,像病毒那样“抓住”宿主细胞;二是能被病变细胞特有的MMP13酶激活,露出细胞穿透序列,实现精准进入。

研究团队将“仿病毒糖蛋白肽”连接到载药胶束表面,制成了直径仅16纳米的纳米递送系统。这个尺寸恰到好处,既小到能穿过软骨的致密网络,又大到不会被快速清除。“我们好比给药物装上北斗导航和门禁卡,让它不仅知道目的地在哪里,还能自动识别并进入正确的房间。”苏佳灿说。

# 宝山兰生学校落定南大

本报讯(记者 吴越)昨天,上海市宝山兰生学校官宣落定南大智慧城,这所全新的九年一贯制公办学校(具体以主管部门批准校名为准)计划于2028年9月启用。

学校分为西校区小学部和东校区中学部,总用地面积约6万平方米,计容建筑面积约7.1万平方米,暂定小学部45个班、中学部58个班,未来将沿袭

兰生中学的办学理念与育人模式,致力于打造融合科技创新、人文素养与全面发展的现代化标杆学校。

据介绍,南大智慧城已构建起从幼儿园到高中的“全龄覆盖、优质多元”教育体系,包含小精灵幼儿园、经纬幼儿园、南大实验学校(九年一贯制)等基础教育资源,还有上海师范大学附属中学宝山分校等高中段优质品牌。

# 家谱馆新开就收到首件社会捐赠

## 代表家族捐赠宗谱的市民:捐给上图,放心

本报讯(记者 施晨露)昨天下午,位于长乐路富民路路口的青灰色小楼热闹起来。这里就是被誉为“烽火奇迹”的合众图书馆旧址,如今成为上海图书馆家谱馆重新向市民打开大门。73岁的童海坤代表家族捐赠的《上海童家浜童氏宗谱》,成为家谱馆新馆后收到的第一件社会捐赠。

“八年来,家族四代一百多人参与修家谱。我告诉在海内外十几个国家的童家人,把家谱捐给上图,以后大家在网上都能方便查到。”童海坤说,以前只知自己家族在上海嘉定,在上图“寻根问祖”后,追溯到了浙江永康、兰溪,“老家浙江也有很多家族在修家谱,大家都很关注家谱馆,让我多拍几张照回去,下一步都要把老家谱捐给上图。我跟大家说,很多明清乃



市民捐赠的《上海童家浜童氏宗谱》。资料图片

至更早的家谱早已斑驳驳,捐给上图是最好的归宿,才能让文脉流传下去。把家谱放在上图,我们放心!”

上海图书馆是全球收藏中国家谱原件最多的公藏机构。近4万种、38万余册、567个姓氏,从明刊本《王氏家

乘》到二十世纪初《丁氏家谱》,从陈、王、张、李等大姓谱系到90余种冷僻姓氏文献,这些藏品见证着上图人数十年来孜孜不倦的守护之路。上世纪五十年代,在老馆长顾廷龙带领下,从废品站抢救出8000余种家谱;上世纪

六十年代到九十年代,从全国各地采购3万余种家谱文献;如今,“中国家谱知识服务平台”已汇聚全球500余家机构的10万余家谱数据,AR姓氏墙可追溯迁徙轨迹。这些数字背后,是文脉从“馆舍天地”走向“大千世界”的跨越。上海图书馆党委书记杨春花说:“合众图书馆旧址,曾是‘保存典籍文献,维系民族文化’的堡垒和阵地。我们重新开启这扇大门,让老建筑焕发活力,对读者重新开放,既是对86年前先贤们守护中华文脉壮举的回应,更是上海图书馆人踏上传承文明根脉的新征程。”

作为国内首个集资料、研究、服务和交流为一体的家谱专题研究型图书馆,上海图书馆家谱馆将服务从文献阅读深化为知识传递,馆员从阵地服务的故纸守望转变为知识挖掘的主动传播。

# 近年来幼儿园在园幼儿数量不断减少,“一位”不再难求之后

# 学前教育小班化窗口期已到

## 参事建言

近年来,随着生育率持续走低,幼儿园在园幼儿数量不断减少,生源萎缩同步引发对学前教育资源需求的下降。数据显示,2020年在园幼儿为57.15万人,2024年为44.83万人,近4年连续下降21.56%。

上海市政府参事、上海师范大学原校长袁雯认为,面对这一新情况,可以试点实施学前教育小班化,将幼儿园学龄人口趋势性变化转化为教育提质契机。

## 建议开展小班化试点

随着人口出生率下降,学前教育是第一个感受到生育率变化的教育阶段。有家长回忆,以前幼儿园40多人一个班,就像赶鸭子,只要孩子吃饱穿暖就好;现在孩子入园不再难,“一位难求”的声音也少了。

“生源规模缩减,将促使资源、师资供需格局重塑。”袁雯认为,班额是教育资源和社会需求平衡的结果,资源不足、需求大,只能首先保障“有学上”,就是我们所说的“大班额”;现

在,教育资源优质均衡程度提高,生源趋于减少,为探索小班化实践提供了契机。

研究表明,0—6岁正是孩子大脑发育和思维能力成长的关键阶段。小班化在学前至小学一年级阶段的效益最为显著,是小班化、个性化教育的黄金窗口期。

袁雯认为,我国自古就有“因材施教”的教育理念。当班额人数较少时,老师可以有更多精力关注到每一个孩子,让每一个孩子在最合适的状态和节奏中成长为独特的自己。“在学前教育阶段,最重要的不是孩子多背了一个单词,或者多学了一点算术,而是要通过运动、游戏、交往等方式,培养专注的能力,养成思考的习惯,塑造健康的身心。”

《教育强国建设规划纲要(2024—2035年)》中明确提出“有序推进小班化教学”。“儿童发展优先”理念的落实,要求理解并关注每一位幼儿的独特需求,对传统的大班额模式提出系统性挑战。袁雯认为,上海作为国家教育综合改革先行区,需主动将幼儿园学龄人口趋势性变化转化为教育提质契机,可以选择一些幼儿园开展小班化试点,率先构建人口

新常态下的优质教育范式,为全国积累可推广的实践样本。

## 重构个性化学前教育潜能

目前,我国现行幼儿园班额标准为小班25人/中班30人/大班35人,显著高于发达国家普遍少于20人的水平。将班额降至小班10人/中班15人/大班20人对改善师幼互动质量有显著意义,已有诸多研究证明学前班额在15人阈值效应。

袁雯认为,上海已有小学小班化实践的案例,学前小班化也有不同程度的探索,建议在“十五五”期间设置小班化与个性化实证研究专项,落实教育强市要求,围绕符合上海市情的学前班额阈值、成本效益、一日生活方式等核心问题开展循证研究。

对幼儿园老师而言,小班化教学远不止是数量的简单调整,而是一项全新挑战。

“面对一个班15个孩子与30个孩子,对老师的要求是完全不同的。”袁雯认为,“以前,老师可能会更关注那些调皮的孩子,要让他们守纪律静下来;安静的乖孩子可能在主动性、

参与性、互动性等方面也需要老师的介入和引导。”

她认为,小班化与个性化需同步推进教学方法革新和评价改革,需要提升和重构教师专业能力。比如芬兰2024年《学习支持法》修订案要求为特殊需求儿童制定个性化教育计划,并创新采用成长档案系统持续追踪发展轨迹;在美国田纳西州小班化的实验中,成功的学校往往把小班化教育与教师专业发展结合起来;瑞典则通过“个性化职业发展路径”计划,不断提升教师在环境中的教学能力和适应性;新西兰则推行独具特色的“学习故事”评价体系,规定师幼比1:8以确保个性化指导。

“这些国家的做法都说明,小班化实践并非简单缩减班额,而是重构释放个性化教育潜能的学前教育新模式。”袁雯建议,将学前教育小班化与个性化纳入教育强市建设和应对人口变化的行动方案,创新学前教育师范生职前培养模式,重构课程体系,将师幼深度互动、幼儿行为观察解读、个性化支持策略等核心能力培养贯穿所有专业课程;同时,开展对在岗教师小班化教学能力培训,系统提高学前教育队伍高质量发展水平。 本报记者 王海燕

# 求证辟谣

# 进补服膏方 不能喝咖啡?

## 中医专家:须遵循“科学辨证、正规处方”

又到了“冬令进补”的季节。在社交平台上,有人把“冬令进补”作为“大吃大喝”的理由,表示“吃得多才补得好”;也有人选择吃膏方,但又对“吃膏方不能吃萝卜”“膏方越吃越胖”等说法心存疑虑。

“冬令进补”到底该怎么补?对此,上海市名中医余小萍工作室、上海中医药大学附属曙光医院主任医师吴次澄澄清了不少误区。

## 现代进补是“精准调理”

“冬令进补是大吃大喝”是第一个误区。

吴次澄说,“进补”是简化的讲法,更确切的说法应当是“调理”。以往,由于物质条件有限,人们历经春夏秋冬三季劳作,体力消耗巨大,冬季农闲时恰好有时间调理,加上冬季严寒,多摄入食物可以为人体储备能量、抵御寒邪,也能增强抵抗力,这是帮助人们顺利过冬、预防冬春季节疾病的实用方法。

但当下饮食丰富,传统进补方法不再适用。所以,中医所说的“冬令进补”更强调“精准调理”。在上海,主要的进补方式是选择膏方,注重个体化调理,强调辨证论治。

建议市民前往正规医院开具膏方,是因为“个体化定制”是膏方的核心属性。医生开具膏方时,不仅要全方位考量患者的过往病史、当下身体状况,还要预判未来可能出现的健康问题;同时,季节变化、日常工作状态等细节也会被纳入考量,最终形成的膏方往往包含四五十味中药。这就像烹制一桌色香味俱全的年夜饭,需要厨师具备极强的整体把控能力,膏方的“配伍艺术”,必须由具备丰富临床经验的高年资中医师完成。

膏方的个体化适配,在特殊人群身上体现得尤为明显。很多人以为糖尿病患者不能吃膏方,因为膏方含糖。殊不知,现在的海派膏方在制作中,会根据食用者的特点,采用木糖醇等调节口味;若患者能耐受苦味,也可以完全不加甜味剂。对于糖尿病患者,医生还会根据患者的血糖波动规律,并对症等情况,搭配具有降糖、护肾等功效的中药,确保调理身体与控制血糖两不误。 本报记者 任颖

## 能吃萝卜、喝咖啡和茶吗?

民间流传着不少膏方的食用禁忌,最常见的一条是“服用膏方,尤其是含人参的膏方时,不能吃萝卜”。

吴次澄说,这种说法过于绝对。从《黄帝内经》《本草纲目》等古代中医典籍到现代主流的中医药教材,均未记载存在绝对禁忌。仅近代一本中药学教材中提及“服用人参不宜吃萝卜”,但这里的“不宜”并非绝对禁止。

他提醒,吃膏方时可以吃萝卜,也有前提:煮熟的萝卜。生萝卜性质偏寒凉,含有辛辣刺激性成分,即便不服用膏方,冬季空腹食用也可能引发胃痛、腹胀等不适症状。烧熟的萝卜不仅消除了刺激性,还能健脾消食、促进肠道蠕动,反而有助于膏方营养成分的吸收。

随着年轻人加入“进补大军”,“吃膏方期间能否喝咖啡、喝茶”的讨论也越来越热。医生给出的答案是:完全可以。不过,如果患者本身有失眠问题,医生会叮嘱避免饮用咖啡、浓茶——并非它们与膏方存在直接冲突,而是这类饮品中的咖啡因、茶多酚等可能加重失眠症状。同理,胃部不适的患者也要避免空腹饮用咖啡、浓茶等,这是为了保护胃黏膜,与膏方本身并无关联。只要没有上述问题,服用膏方时适当喝咖啡、喝茶,没有问题。

也有网友表示,吃了膏方后变胖了。这让不少有减重需求的市民对膏方望而却步。

与糖尿病患者类似,如果有减重需求的人群,医生可以调整膏方中的糖含量,所以“膏方含糖,会变胖”的结论不成立。不少人在服用膏方后,脾胃功能改善,身体恢复平和状态,精气神更旺盛,进而可能出现“胃口变好”的情况。此时,合理控制脂肪、碳水化合物的摄入量,同时将精力投入到适度运动中,维持“摄入与消耗”的平衡,就不会出现肥胖问题。事实上,调理后的身体代谢更顺畅,反而有助于维持健康体态。此外,吴次澄提醒,冬季调理由遵循“科学辨证、正规处方”原则,切勿盲目自行进补。

## 留言板

上海三级医院自今年3月起试点免陪照护服务,患者每日支付150元可获得专业护理员的整天生活照料与部分医疗辅助。

大半年以来,该服务已覆盖多级医院,惠及超40万人次。护理员持证上岗,由病区护士长直接管理,工作更规范、收入更稳定。有家属反映服务物有所值,既减轻照护负担,也让患者得到专业看护。相关话题引发广泛关注与讨论。

徐建国:护工都经过专业培训,希望各大医院铺开,减少患者家属压力。

刘明星:免陪照护解决病患家庭之需,在老龄化加剧、社会需求加大的背景下尤显迫切。相关部门组织好、引导好,有序推进,利国利民。

# 免陪照护:盼推广,更盼专业

点赞!

YING:住院陪护是所有家庭的一大难题,若全国真的能推广医院免陪照护服务,解决了很多家庭“一人住院,全家受罪”的大难题。

知足常乐:开展免陪照护服务太好了,希望尽快在全国医院推广,减轻患者家庭的压力和负担。

庚寅虎:非常好,每天150元非常值得,我这次住院期间看到好多人也都享受到了。

DDDDZBB:8年前我母亲生病的时候有这种服务就好了,也不至于最后不得不辞职照顾。

D9496:跟以前请护工有什么区别?近两个月家里人也在中山医

院动过刀,请的护工也是几人共享,吊点滴也是我们自己看着按铃通知护士。

lucky无忧无虑:一个阿姨如果只接一单,那收入不够,如果接很多单,那就不存在贴身24小时的照顾。

那时不杂:医院要严格加强护工准入制度,包括职业道德、技能等级、体检等等。

和光同尘:建议该服务参照目前政府实行的长护险,患者只需自行承担20元/24小时,以减轻患者以及亲属的负担。

闻喧享静:希望将来家庭老年照护服务也能专业化、职业化。 FF:现在上海需要这样临时性的

护士级服务,但更需要为长期卧病在床的老年患者提供稳定的医院服务。

本报记者 李嘉珺 整理



建言 投稿 爆料 求助 扫码参与互动