

上海公立医院病人满意度略有下滑,仍保持高位水平

医疗服务要在细节上多下功夫

本报记者 顾泳

本市卫生健康工作要点及我国对就医“硬环境”与“软体验”协同优化的政策导向,调查包含医疗机构/病区设备设施与信息化服务、医生服务、其他医务人员服务和医疗服务流程与效果4个维度;门诊含30个项目,住院含35个项目,“题目设置要求更高,患者满意度阈值更高,这也能有效促进公立医疗机构持续改进”。

专家举例:以环境为例,以往设置问题“您对医疗机构的环境是否满意”,新版调查则针对门诊适老化等要求,将问题改为“门诊是否配有轮椅、楼梯是否有无障碍设施等”。再以志愿者服务为例,以往设置问题“门诊志愿者会否在我需要求助时帮忙”,新版调整为“门诊志愿者及其他医务人员会否在我需要帮助时提供服务”……这些均为下一步持续改进提供方向。

如实反映数智化转型问题

此次调查显示,门诊病人预约率已接近70%;其中,三级医院门诊病人的预约率已达80.71%。就诊时间小于1小时者占52.38%,比2024年(42.32%)高出约10个百分点。近95%的门诊病人和98.71%的住院病人表示符合条件的各级各类医疗机构检查结果可互认,比2024年均提升1个百分点。

数智化转型成果正不断显现,就诊效率持续提升,但转型期间,也有

新老问题凸显,调查对此如实反映。

仍有25.58%的病人认为“候诊、排队、等待时间”需要改善。部分病人反映,虽有分时段预约,但实际进入诊室的时间与预约时段存在较大的时间滞后,候诊区域拥挤嘈杂,回诊签到与现场秩序管理仍需加强。

适老化方面,一些老年人认为网上预约复杂、数字支付不便、行走困难等导致就诊难,尤其是无子女或子女难以陪伴的高龄、独居老年人。病人由此希望增加志愿者服务、保留人工服务窗口、增加轮椅提供;希望叫号更清晰(字体更大),优化标识与提示、可租借语音导诊设备,方便老年人精准找到就诊科室;部分门诊病人建议可增设门诊陪诊服务。

项目专家组组长、复旦大学公共卫生学院教授薛迪表示,专家组建议上海市公立医疗机构进一步采取措施缩短等候时间(如精准分时段预约、智慧预检、精准导流、智慧规划陪诊、峰谷优化排班、检查结果互认等),并加强候诊过程的管理(如候诊环境、候诊秩序、信息提示、候诊预期管理等),使精细化管理落到实处。

此外,建议上海市公立医疗机构,与街道居委紧密联动,探索医社联动志愿服务机制,重点保障特困老人及其他特殊人群的就诊服务需求;保留并优化人工服务窗口,就诊高峰增配志愿者与导医力量;门诊叫号、标识提示等采用老年友好设计。

新增儿童友好与心理关怀

结合我国“儿科和精神卫生服务年”行动计划要求,此次满意度调查还新增了“儿童友好服务”和“心理关怀服务”两项专题调查。相关调查显示,2025年门诊与住院儿童友好服务专项总体满意度分别为87.22%和97.36%;心理关怀服务总体满意度分别为86.31%和96.12%。儿童友好服务以及“身心同治”融入日常诊疗,得到病人和(或)家属的认可。

另有近3%的病人对双休日门诊、工作日延长门诊时间的期待较高(尤其针对社区卫生服务中心与二级医院)。专家解释,未来建议上海市公立医疗机构进一步精准分析相关病人群特征与健康需求,优化门诊开诊时间,有效提高门诊服务供给。

调查中,往年的老问题“住院病人对伙食与病房的意见与建议”,也较高。其中,伙食建议主要为菜谱多样化选择、个性化订餐;病房的建议主要与老旧病房设施设备的更新改造相关。可见,上海市公立医疗机构仍需继续完善住院病人的生活照护,加快人性化就医环境的升级改造。

上海医药卫生行业风建设促进会名誉会长刘国华表示,满意度调查的目的在于不断提升上海医疗机构服务水平,以往病人“吐槽”较多的厕所问题,历经多家医疗机构持续改进,曾经的“重灾区”已基本消灭。

跑步健身怎样防意外

试试“心肺运动试验”

本报记者 顾泳

因跑步等发生的意外并不鲜见。跑步健身,到底应注意哪些事项才有助健康?记者就此采访权威专家释疑。

警惕日常隐匿慢性病

复旦大学附属中山医院心内科教授周达新表示,适度跑步、科学运动,能调动全身关节与肌肉,有效提升肺活量、增强身体抵抗力;但过度运动则会引发身体疲劳,无端消耗心肺功能储备,让健身背离初衷。

许多人觉得,平时无症状跑步就安全。专家对此澄清:跑步是一项对心血管系统有较高负荷的运动。一些潜在的心血管问题,如冠状动脉粥样硬化、肥厚型心肌病、先天性心脏结构异常,在静息状态下可能毫无症状,但一旦进行高强度跑步,心脏负荷突然增加,就可能诱发心肌缺血、恶性心律失常甚至猝死。

复旦大学附属华山医院心内科副主任医师包丽雯表示,有一部分人会有隐蔽的“运动高血压”。我国专家共识已提出,这属于隐匿高血压的一种类型,严重情况下甚至可诱发心梗、脑梗,是健康的“隐形杀手”。

所谓运动高血压,即在运动负荷过程中,收缩压过度升高(≥210mmHg)的状态。正常生理状态下,运动时心脏泵血加快,收缩压会适度上升,舒张压基本保持不变或轻度下降,这是身体适应运动的正常表现。然而运动高血压者,可能存在血管内皮功能不佳、交感神经兴奋调节异常等。

值得一提的是,运动高血压是心源性猝死等运动相关急性事件的独立危险因素,也是冠心病、心力衰竭、脑卒中等心脑血管疾病的独立预测因子。

无须刻意追求运动“极点”

针对部分人误以为的“跑步练得越猛心脏越强”,周达新明确:心脏的健康不取决于“练得多猛”,而在于“效率有多高”。他提出,衡量心脏健康有个实用指标:运动后心率恢复速度。运动到中等强度后立即测心率,休息1分钟再测。如果心率下降超过20次,说明心脏功能良好;下降很慢,则提示心血管可能处于亚健康状态。

上海白领在线找搭子,社交属性拉满

小众运动HYROX火了

本报记者 吴越

一项极其考验心肺、体能的小众运动HYROX,正逐渐演变成健身人士的“狂欢”,并通过互联网传播为更多人所关注。

去年11月,HYROX上海站比赛在世博展览馆举行,吸引了近7000名参赛者和6000名观众。上周末刚结束的北京站比赛,同样有数千人参赛。不久后,2026上海站比赛又将开放报名,社交平台上开始涌现“找搭子”一同参赛的帖子。

值得一提的是,比赛报名费并不便宜。参考上海马拉松200元的报名费,HYROX单人参赛费用达到了七八百元,贵了几倍,还没有物资丰富的参赛包赠送。

有人因此发出“灵魂拷问”:这种花钱“找虐”的事,为什么会火?

找回生活的掌控感

HYROX是一项发源于德国的室内健身跑赛事。它结合了有氧与无氧运动,参赛者先跑1公里,做一个功能性训练项目,再跑1公里,再做一个项目……直到完成8次循环。

这8个项目分别是滑雪机、推雪橇、拉雪橇、波比跳、划船机、农夫行走、负重沙袋箭步蹲以及药球投掷。一套“组合拳”下来,足以让人戴上“痛苦面具”。这是一场关于意志力的考验。

而赛场上除了身体强壮的精英群体,还有相当数量的普通健身人士。他们来自各行各业,年龄各异,并不是清一色的肌肉身材,运动表现各不相同,但都勇敢上场,开启属于自己的“普通人叙事”。

3月22日恰好也是HYROX泰国曼谷站的比赛日。上海白领张谦赛后发了条朋友圈,令他自豪的是,“我做到了曾经不敢想象的事”。

张谦今年33岁,供职于互联网大厂,经常出差,作息不太规律。加上是大体重,之前几乎不太跑步。直到确定参赛,他开始主动改变,控制饮食、保障睡眠,在忙碌的工作中保持运动的频次和强度,每周跑步两到三次,周跑量15公里左右。想到抽烟会影响肺活量,他还把烟戒掉了。

做到这些并不容易,但用他的话说,是找回了生活的掌控感。“以前有很多放弃的理由,现在有了坚持下去的动力”。

包容性强,社交属性拉满

歇了不到两天,张谦又张罗起接下来的上海站比赛。在曼谷,他和发小克鲁斯参加的是男子双人赛,上海站,他

有些跑步爱好者常会经历这样的过程:初期呼吸困难、胸闷、腿酸灌了铅;咬牙扛过去,突然感觉呼吸顺畅、步伐轻快。专家明确,这个痛苦的临界点,在运动生理学上被称为“极点”。但对于以健康为目的的普通人,不需要刻意追求突破极点。每周150分钟中等强度有氧运动,强度控制在“舒适但稍微吃力”(能说话但没法唱歌),心肺功能、代谢水平就能显著改善,受伤风险低,也更容易坚持。

更值得提醒的是,睡眠不足让静息心率升高,心脏抗压能力下降,深夜高强度运动违背昼夜节律,身体本该“关机维护”却被强行启动。而长时间工作伴随饮水不足、电解质紊乱。这三者叠加,形成“时间紧迫、身体未恢复、心脏节律紊乱”的危险环境。专家明确:如果只能深夜运动,请遵守一条底线——放弃高强度。深夜适合中等强度快走、慢跑、拉伸。

给科学健身划定“警戒线”

对于有运动习惯的人,该如何发现“隐匿”的危险?包丽雯说,精准找到每个人的安全“运动警戒线”,才能让运动真正成为健康伙伴。

目前心肺运动试验(CPET)是评估运动高血压、运动安全性的科学工具之一。在这项无创检查的进行中,可以同步监测受检者运动中的血压、心率、摄氧量、二氧化碳排出量等多项指标。专家表示,相比运动平板试验,这项检查不仅可以“精准捕捉”运动中的血压异常波动,还可以全面评估“心脏+肺+血管+肌肉”的整体耦合能力。

包丽雯建议,“运动高血压”不分年龄、不分体质,有条件的情况下,都可以完成一次筛查。对于高血压人群或者高血压前期患者,更应以CPET为依据,制定运动处方,调整治疗方案。

此外,市民也应牢记一些猝死征兆。周达新说,运动诱发猝死的征兆常被误认为“极限”或“岔气”,区分关键在于症状性质与缓解时间,如出现胸痛、头晕、心慌或关节刺痛,且停止运动休息10—15分钟后症状仍未缓解,甚至伴有大量出汗、恶心或濒死感,是危险信号。如休息5分钟后严重不适无任何好转,切勿等待,必须立即停止活动并就医,以免错失抢救黄金时间。



迪士尼赏夜樱

在上海迪士尼度假区内的夜樱景观凭借“童话IP+浪漫花景”的独特组合,成为沪上夜间赏樱的顶流打卡地,吸引了大批市民游客前往。

据悉,上海迪士尼的夜樱观赏期将持续至4月上旬,随着中晚樱逐步进入盛花期,夜樱景观将更加绚烂。

本报记者 孟雨涵 摄

AI演员遭观众抵制,话题频引热议,业内认为AI焦虑该降温了

观众不会为“电子眼泪”买单

本报记者 钟菡

今年以来,从“融融”式的AI数字艺人签约遭网友抵制,到“主角真人、配角AI”传闻引发的行业焦虑,以及众多知名配音演员对AI配音的集体维权,有关AI的话题在影视行业频频引发热议。业内人士认为,当下影视领域存在大量AI炒作、渲染焦虑的行为,“AI焦虑是时候降温降噪了。”

有台词的演员用真人

日前,耀客传媒和丰谦传媒连续宣布签约AI演员,“男二以下都用AI演员”等话题登上热搜。有人觉得,AI演员尽管不会塌房,但说话时眼睛不眨、表情僵硬,有“恐怖谷效应”。也有人认为AI取代真人演员感到抵触,“将来不如用AI小说改编成AI影视剧,给AI观众看,再让AI来写影评”。

“低质内容喂多了,观众自然会反感。”在青年剧作家、导演向凯看来,“只有在AI剧中才会使用AI演员,在真人剧中,除了‘千军万马’会用数字人,其他仍然由真人出演。”

“AI演员”或数字艺人,其实早就在影视剧中出现。2023年,阿里大文娱的超写实数字人厘厘在网剧

■ AI会给市场洗牌,非实力派演员可能会被制作公司替换,而实力派真人演员在未来的价值会越来越高

■ 很多为了博流量的自媒体创作者用AI赛道做文章,把AI妖魔化,变成好像每天就要吞噬一个行业一样

《异人之下》中饰演二壮,贴合原著人设的同时也实现降本增效。2024年成龙主演的《神话》续作《传说》中,由AI技术还原的27岁成龙饰演征战沙场的汉代将军赵越,实现70岁成龙已经难以完成的高难度打戏,成为影片亮点。

此前,编剧于正就“男二以下都用AI”话题发文,斥责其为营销号贩卖焦虑行为。他认为,AI带给影视剧的只有好处没有坏处,有演技的演员、有才华的编剧、有能力的导演不必担心,“我们要顺应时代,也要对自己有信心。”向凯也认为,AI引发的行业焦虑背后有很多人因为因素和资本炒作行为,“很多为了博流量的自媒体创作者用AI赛道做文章,把AI妖魔化,变成好像每天就要吞噬一个行业一样”。

在近日举行的香港国际影视展上,博纳影业出品制作的超写实AI智能原生电影《三雄传:未来往事》概念预告片亮相,预计今年与观众见面。博纳方面表示,AI的核心价值,不在于“生成”的瞬间,而在于“之前”的剧本开发、美学建立、数据建模,以及“之后”的人机协作调试、叙事逻辑把控、后期打磨优化,提供高效赋能。这些环节,与传统影视工业的匠心追求并无本质区别,绝非几个人、几天时间就能完成,也是需要专业团队反复打磨,才能构建起成熟的创作体系。

“AI演员”侵权风险高

另一方面,围绕AI演员产生的种种侵权争议也在给AI影视降温。此前,一部名为《京华风云》的AI微短剧因主角酷似演员肖战引发侵权争议。有网友发现,AI短剧《重生后,我成了娘亲的守护神》中,剧中人物在某一集突然变成了与演员杨紫高度相似的脸,相关话题登上热搜后,杨紫工作室随即发文声明维权。

今年以来,有关AI侵权明星肖像权的案件是否明显增多?北京市通商律师事务所上海分所合伙人、上海市律师协会文化传媒专业委员会副主任郝红颖介绍,就司法案件而言,目前多数案件在审理中,很难得出具体增长数据。但从抖音平台公布的典型违规案例来看,单在其平台上,利用AI技术针对某一位明星的假冒侵权视频就处置了17万余条,其形式不仅包括还原明星肖像、声音,还包括利用明星的特效制作形象,或制作与明星高度相似的卡通形象来进行假冒,可以说侵权的形式、手段越来越多。

“被AI侵权后,第一步便是尽快公证保全证据,包括侵权内容、侵权主体等相关信息,此后,可以通知对方侵权并要求下架、赔偿,如无法协商解决,可采取平台投诉、起诉等手段。”