

(上接第1版)

比如书中收录的《上海老城厢繁华画卷》，充满了画家戴敦邦对老城厢的感情。而其孙戴橙丁写下的回忆文字，更以孩童视角解锁了老城厢的独特风情:在爷爷那间铺着浅黄色毛毡、飘着墨香的“小天地”里，竹凳挪动时的“吱吱”声、沾在爷爷唇边的墨痕、立在板上的画稿，连同门口那只叫“黠大”的猫，共同拼成了祖孙间的日常。

弄堂里成就的传奇，不只限于丹青世家。奥运冠军陶璐娜1974年出生在小东门的弄堂里。老房子条件一般，乐趣却一点不少:她是邻里间有名的“假小子”，打弹子、拍香烟牌子、溜旱冰、学骑车……样样都玩得精;冬天，天刚亮，她就跟着男孩们绕着中华路环线晨跑，冷风刮脸也不退缩。父亲那“做事要专心致志，不能半途而废”的叮嘱早早种进心底，这份从弄堂人家里练出的韧性，最终陪着她走上奥运赛场，在悉尼射落金牌。

此外，还有首批出征奥运会足球项目的中国人之一贾幼良、“豫园书画家”钱慧安、独脚戏国家级传承人王汝刚、周虎臣制笔技艺传人吴庆春等名人大家，同样从这片弄堂里走出，成为老城厢人杰地灵的生动注脚。

《零基础中医养生》:学一招,用一生

8月15日,由上海科学技术出版社出版,上海市第一人民医院针灸科主任张必萌、上海市中医文献馆王海丽副主任医师主编的《零基础中医养生》丛书在上海书城举行推介会。

据上海科学技术出版社社长刘诗发介绍,该丛书共五册,涉及小儿推拿、艾灸自疗、对症拔罐、中药外用与特效穴位,通过大量的实拍图解和动态演示视频,将晦涩深奥的中医理论进行拆解。取穴、推拿、艾灸、中药外敷等步骤一目了然,把复杂的中医外治技术转化为普通人“能看懂、好使用”的居家保健知识。

谈及编著这套丛书的初心,张必萌表示:“每天面对形形色色前来就诊的人,我非常感同身受。很多年轻上班族常年伏案加班,颈椎僵硬、头晕手麻,工作日又无法到医院进行理疗;一到换季,不少小朋友积食腹胀、反复咳嗽,家长看着孩子难受,心



里焦急,又不敢随便用刺激性的调理手段;还有不少上了年纪的长辈,每逢阴雨天腰腿发沉酸痛,不愿麻烦子女陪同就医,总想在家简单缓解病痛……”

哪怕门诊再繁忙,遇到这类患者,张必萌总会多留出几分钟,教患者按揉常用穴位,或是居家热敷、温和艾灸的简易办法。“每次看到他们学会之后松一口气、少受些病痛煎熬,我心里也跟着宽慰。所以,我一直想把

简单安全的居家调养方法梳理出来,多给大家一条不用频繁跑医院的舒缓途径,这套丛书因此而诞生。”

一些人想在家中进拔罐,但往往因不会操作望而却步。王海丽介绍:“拔罐最主要的是控制时间,一般在10分钟左右,皮肤娇嫩的儿童或老年人应适当缩短时间。若是使用火罐,则应注意罐口光滑平整,火不要烧到罐口,防止烫伤。拔罐后要注意保暖,避免受凉或受风,以防风邪入体影响健康。”

活动中,与会专家还推荐了一个老少皆宜的“万能保健穴”——足三里。取坐正位,膝盖自然弯曲九十度时,外膝眼正下方3寸(四个横指)处就是该穴位。常按足三里可以健脾和胃、补益气血、通经活络、扶正培元。按揉时产生酸胀感即可,也可以用艾草锤轻轻敲击,或者用艾灸盒进行艾灸,都能够起到养生保健的效果。

《拥抱夕阳》:读懂银发一族的内心世界

“老糊涂”“老人都这样”“老了就没用了”……世俗的眼光常常把“老”与“衰退”联系在一起,却忽略了老人丰富的内心世界。在上海市心理学会社区心理健康与发展专业委员会成立20周年之际,由上海教育出版社出版的《拥抱夕阳:陪着您慢慢变老》丛书,通过大量真实故事和可实践的专业知识,打破了人们的刻板印象。“看到爸爸在发抖,我不知道他怎么了。心想,爸爸大概是怕冷,就不顾一切地把他搂在怀里,渐渐地,他不抖了,睡着了。”本书主编、实验心理学家刘素珍谈及书名“拥抱夕阳”的由来时,提到了她的妹妹曾对她说的这段话,“希望这本书可以成为一座桥梁。”

一座城市,怎样才能稳稳地接住每一个正在慢慢老去的人?在本书分享会上,上海市精神文明建设委员会办公室原副主任、巡视员,上海市志愿者协会副会长,本书编委陈振民从城市建设的角度分享了自己的观察。上海多年来持续完善各类适老化硬件,同时不断缩小为老服务半径。但仅仅依靠硬件的更新还远远不够,“老年群体的精神与心理健康,才是容易被忽略的一部分。很多老年人退休后,会面临新的挑战——比如从‘单位人’向‘社会人’转换的身份适应障碍,以及回归家庭后与子女的代际隔阂



等,都需要及时解开‘心结’,可身边触手可及的心理咨询服务仍然稀缺”。他提出,心理健康服务应当像中医“治未病”一样前置,让心理支持成为市民晚年生活的必需品。

活动现场,上海交通大学医学院医学心理学教授、本书推荐人陈福国表示:“从小到大,我们接受了许多教育,却没人教我们该如何从容地变老。在心理学视角下,人的后半生同样是成长的过程。”临床中,不少老人在配偶离世之后,都陷入巨大的孤独,“医学上存在丧偶之后两年左右的关键适应期,如果难以跨过,身心健康会遭受巨大打击。同时,老年焦虑与抑郁高发,却极易被家人当成‘闹情绪’。许多老人,胃口变差、睡眠紊乱,对生活丧失兴趣,这些都可能是抑郁发出的信号,老年抑郁不仅仅带来情绪痛苦,更会实实在在损耗寿命,需要老年人和家属充分重视,必要时主动寻求专业干预。”

从职场回归家庭,是很多人要跨过的一道心理关口。针

对这一困境,闵行区人力资源和社会保障局原党组成员、副局长,首批国家二级心理咨询师王琦提出三条调适路径:第一是建立生活节奏锚点,固定时间做固定的事;第二是主动给自己建立“新标签”,用志愿者、养花达人、运动爱好者等新角色,替代过去的职场身份;第三是把职场积累的能力平移到社区生活,“人各有长,退休后也不必一切从零开始。衰老不是失去的开端,而是另一段自我成长的起点。”

退休检察官、本书编委刘晓明深耕老年人权益研究领域,曾参与三部关于老年人相关法律的立法工作,活动现场,她重点阐释了书中着重介绍的意定监护制度:“丁克、失独、子女远居海外、亲子关系不和,这些群体都可以在自己思维清晰时,自主选定监护人,提前安排医疗救治、财产管理、身后事务,真正做到‘我的晚年我做主’。将心理疏导和法律援助结合,才能既安抚老年人内心的焦虑担忧,又用制度守住晚年的尊严。”

“如果把时间的尺度再拉长一些,我们会发现,人的一生从来不是一条孤立的轨迹。父母养育了我们,我们也终将建立自己的家庭,并养育下一代。”本书统稿人、副主编张桐恺表示,这本书是写给每一个人的,既是关照当前的长辈,也是让终将老去的我们提前学习这一堂“生命的功课”。



8月16日晚,朵云书院·复旦管院店举行跨界读书对话活动,复旦大学人类学民族学研究所所长潘天舒、上海市精神卫生中心主治医师姚灏,在生物医药领域创业者阿夏桑的主持下,围绕美国医学人类学家莎朗·考夫曼耗费十年田野调研完成的代表作《常规医疗:非常治疗、延续生命与医疗有效性的界限》,剖析老龄化社会中普通人就医、照护与临终抉择的困境:医疗技术不断迭代,为何我们反而难以拥有体面的告别?

该书由华东师范大学出版社出版,书中,考夫曼通过10年的田野调查揭示:在保险、科研和法律交织的“常规医疗”网中,患者往往非主动选择治疗,而是被治疗“选中”。比如,书中有一则案例——88岁的沃尔特斯特夫人身患重度心力衰竭。医生告知她,若不植入除颤器,随时可能因心律失常猝死。在现代医疗体系中,植入除颤器是合规、有效的标准治疗方案,也是受到广泛认可的常规操作。可这枚植入胸腔的装置,并未拯救她的晚年生活,反而困住了她。此后,她陷入反复入院、出院的恶性循环,身心备受折磨。沃尔特斯特夫人和家人达成共识,选择转入临终关怀病房,主动关闭除颤器,坦然接纳生命的终点。但18个月,病情迁延的她因“存活时间过长、身体状况尚可”,不符合当地医保临终关怀报销标准,被强制转出病房。她被迫重回冰冷的医疗体系,再次发病后,又被送入医院接受自己早已拒绝的干预治疗。颤抖着坐在诊室里的她,满心疲惫与绝望。沃尔特斯特夫人的遭遇恰恰呼应了考夫曼的观点:我们并非在选择治疗,而是在被治疗选择。

活动现场,姚灏结合临床实践,分享了对常规医疗流程与人文关怀的深度思考。他谈到,在真实临床情境下,标准化抢救流程以生命指标延续为目标,有时可能忽略患者的真实感受;晚期认知症患者长期依靠支持性治疗,家属常因文化与情感考量,在舒缓照护的选择上面临两难。他从医者视角反思,标准化诊疗在提升效率的同时,也要“看到具体的人”,在技术规范之外,还应更多关照个体的感受。

整场对话最终指向破局路径:想要拥有体面告别,社会需要普及死亡教育、提倡生前预嘱、完善安宁疗护体系,在标准化医疗流程之外,为尊重个体生命意愿留出空间。

《常规医疗》:叩问老龄化下的生命照护抉择

上汽大众 333 车队鄂尔多斯站 斩获 TCS 组别两连胜

8月8日,2026赛季小米·CTCC中国汽车场地职业联赛鄂尔多斯站首个正赛日燃起战火。上汽大众333车队在CTCC中国杯第一回合正赛强势登顶,7号车组高华阳实现杆位制胜,带回全场第一、TCS组别冠军;8号车组鲁子阳/张嘉宇在激战中力争上游,以全场第四冲线,带回TCS组别季军,为车队带回双车登台的佳绩。

在8月9日的比赛中,车队在CTCC中国杯第二回合正赛延续火热



状态,8号车组鲁子阳/张嘉宇驾驶全新凌渡L GTS赛车,历经“55分钟+1圈”的激烈角逐,以全场第三冲线,夺得TCS组别冠军,代表车队达成组别两连胜。

匠心筑城 技启未来

2026 全国住建行业职业技能大赛装饰装修工上海选拔赛圆满举办

为落实住房城乡建设部、人力资源社会保障部、中华全国总工会《关于举办2026年全国行业职业技能竞赛——第二届全国住房城乡建设行业职业技能大赛的通知》工作部署,近日,由市住建委、市人社局、市总工会统筹组织,上海市室内装饰行业协会承办的装饰装修工上海选拔赛,在北新建材青浦工业园区赛场顺利举办。赛事以“匠心筑城·技启未来”为主题,全面选拔本市装饰行业优秀技能工匠,冲刺10月在山东青岛举行的全国总决赛。

本次赛事分省级选拔赛、全国决赛两大阶段,共设置砌筑工、装饰装修工等7个单人竞赛项目,考核由30%理论知识、70%实操技能构成,命题对标高级工以上职业技能标准,同步融入行业新工艺、新技术考核内容。

本市7个工种的竞赛分别由行业协会、院校、龙头企业承办,上海市室内装饰行业协会全权负责装饰装修工赛项市级选拔组织工作。协会严格按照全国统一技术标准推进全流程赛事筹备,于6月完成了办赛方案、安全应急预案

备案,面向全市会员单位广泛动员一线工匠报名,同步组建了由行业技术专家、资深工匠构成的专业裁判队伍,建立全流程公平、公正、公开的赛事管控机制。本次市级选拔赛成功晋级的选手赛后将开展不少于两周的专项集训,统一组队赴青岛参加全国总决赛。

作为本次市级选拔赛承办单位,上海市室内装饰行业协会将赛事与行业技术人员能力评价深度融合,参赛及获奖选手可同步申领行业能力评价证书,实现以赛促学、以赛评才、以赛育才。