



▲ 双胞胎兄弟张宇翀、张宇暘一起进入交大学习奋斗
► 上海交大的开学典礼让新生热血沸腾
本报记者 徐程 摄

上海交通大学开学典礼迎来“新”欢喜 双胞胎学霸兄弟并肩逐梦

开学季特别报道

穿上各自院系的文化衫,找到自己的方阵,一个腼腆的微笑与左右的他或她“破冰”,由此便有了大学的新同学——一起不负青春韶华,一起寻梦追梦的并肩伙伴。今天上午,上海交通大学4800余名2023级本科新生迎来开学典礼。

第一阵由衷的、热烈的掌声是属于父母的。在开学前采访新生家长、讲述温情故事的纪录片《爸妈》,已是上海交大的一项传统。今年第13版《爸妈》在开学典礼上亮相,爸妈们的骄傲、不舍、期许溢于言表,那也许并没有

直白说出的爱嵌入每一帧画面中。今天,胸前的校徽是寒窗苦读的功勋章,这份努力离不开父母的支持和鼓励。

“东海之滨,思源湖畔,期待你们一起探索未至之境。欢迎你们,新交大人!”中国科学院院士、校长丁奎岭第一次以上海交大校长的身份参加开学典礼,他告诉新生,未至之境既是以好奇之心去探索的知识前沿,也是以坚实步伐去奔赴的壮美河山,更是以责任与使命意识去开创的美好未来。探索未至之境,要主动突破固有认知的局限,敢于挑战和超越自我,激发内生动力、打牢学业基础、把稳前进方向,从而拥抱无

限可能、实现人生价值。“大学四年,要在寻找热爱中激发探索动力,在勤学不怠中打牢探索基础,在饮水思源中把握探索方向,向着未至之境勇敢出发,去拥抱未来的无限可能!”

众多并肩追梦的新交大人中,有一对双胞胎兄弟张宇翀、张宇暘。哥哥考进了工科试验班(机电类)进入航空航天学院,弟弟考进了理科试验班进入致远学院。兄弟俩文武双全,决心迎接未知的知识、未来的机遇等挑战。尽管身着不同院系服,两兄弟对未来的看法却心贴心:“我们俩的梦想是,在各自的领域奋斗出成绩,最好能够互相扶持,合作共赢。”

对毕业于上海交大附属中学的徐元仪来说,上海交大并不陌生。高高矗立的校庆纪念碑、古老的日晷、红色的砖瓦,高一的一次探访让梦想的学校从此有了模样。就在两天前,新生骨干一起学唱校歌,其中有一句歌词令徐元仪印象深刻:“为自强而奋发,为人类多贡献。”作为新生代表,她在发言中分享感悟:“高考并不是终点,很高兴也很期待我在这向往已久的校园,续写自己与交大的新故事。作为最年轻的交大人,我们续写的也应该是时代的故事、中国的故事。故事未完待续,而未来属于我们。”

本报记者 易蓉

处暑 暑气渐消散 申城本周或无高温

处暑节气,上海天气会慢慢由热转凉,早晚可现凉意,但未必会告别高温天。处暑节气上海常年平均气温为27.5℃,平均降水量为91.5毫米。同上一个节气立秋相比,气温略降,雨水减少明显。不过,今年处暑的开篇倒是有雨相伴。尽管今天上午阳光露脸,但是散装阵雨还会时不时现身,宝山、杨浦、崇明等地区上午都出现了分散性降水,只不过降水范围较小,持续时间也不太长。

一提到处暑,人们就会想到一句诗句:“离离暑云散,袅袅凉风起”,指的就是暑气渐将消散,金秋的脚步越来越接近。民间有“七月八月看巧云”之说,有“出游迎秋”之意,说的就是处暑时节连天上的那些云彩也显得疏散而自如,不再像夏天大暑之时那样浓云成块。后半周上海的天气也颇为应景。据上海中心气象台预报,昨天开启的这场系统性降水过程将持续到24日,本周后期以

多云天气为主,天空整体云层厚云量多,阳光将打折扣,分散的雨水神出鬼没,也因此,预计到8月底前,本市都将告别高温天气。

尽管天气大趋势没之前那么酷热,但是,由夏到秋的转变变化不是一蹴而就。上海的夏天并不会就此立刻终结,处暑过后仍有高温天的情况在历史上并不少见。对申城而言,真正凉爽一般要到白露之后,秋天还要再等上好一会儿。

多耳等一起烹饪,健脾化湿润肺的功效尤其好。山药扁豆粥、山药百合粥、处暑百合鸭、冬瓜薏米老鸭汤、莲藕党参玉竹排骨汤等都是夏末食补的上佳选择。王晓素也提醒:如果想用人参、党参、黄芪等药物调补,最好还是通过中医医生经过辨证论治后选取合适的药物,以免适得其反造成不必要的损害。

本报记者 郜阳

处暑,在二十四节气中“排行”十四。《月令七十二候集解》中提到:“处,去也,暑气至此而止矣。”处暑出伏,处暑过后,秋凉时常来袭。上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院消化内科王晓素主任医师表示,暑去秋来,季节更迭,人们的养生也应顺应节气转换而有所改变。

王晓素提醒市民,虽然民间有“大暑小暑不是暑,立秋处暑正当暑”等俗话,意思是说即使到了处暑时节,天气仍可能比较炎热。需要注意的是,即使白天秋阳肆虐,也只是夏天的“回光返照”,处

暑之后,气温的整体趋势逐步走低,尤其是早晚温差会比较明显。王晓素建议市民在践行“春捂秋冻”的养生原则时,也要在气温较低的早晚适当添加衣物,做到凉而不寒,以免感冒。

处暑时节养生应以“收”为要。此时人体的代谢由盛转衰,人们应“早睡早起,与鸡俱兴”,做到神气内敛含蓄,不急不躁,从容平和,使肺气清和均匀。王晓素说,夏秋季节交替之际亦是呼吸道传染病高发时期,湿燥交替的气候更是为一些致病微生物的繁殖与传播创造了有利条件。“尽量减少在空气不流通的室内活动,适当增加

室外运动,慢跑、健身操、各种球类运动都是不错的选择。在人群密集的地方应自行佩戴口罩,尤其是体弱多病的易感人群更应注意。”王医生建议。

处暑时节,如何“吃出健康”?王晓素介绍,所谓“春夏养阳,秋冬养阴”,处暑饮食养生应当在调理因暑湿而伤的脾胃功能的基础上,加以滋润肺胃,为仲秋、晚秋进补打好基础。市民可以吃点银耳、百合、莲子、海带、芹菜、菠菜等食物起到清热安神的作用,也可以通过吃梨、冰糖、沙参、鸭子等养阴生津的食物防止燥邪损伤。山药作为“秋天第一补”,搭配白扁豆、百合、

随着秋季的脚步慢慢临近,秋燥渐起。燥邪伤人,多从口鼻而入,有人容易出口鼻干燥、咽干唇焦、干咳甚至痰带血丝,大便干结以及皮肤干燥等症。王晓素建议,应做到少量多次多喝水。充足的水分既可以帮助缓解秋燥的不适,也可以促进排便。记得用温的白开水替代冰水冷水,以免胃肠因寒冷刺激发生痉挛收缩出现疼痛不适。

本报记者 郜阳

上海依据『国标』培训手语翻译员
让听障人士看懂『你的手势』

本报讯(记者 王蔚)上海市国家通用手语培训开班仪式今天上午在上海市残疾人就业服务中心举行。本次培训针对特殊教育教师、公共服务行业窗口工作人员、手语翻译员、社会志愿者、青年大学生、社会聋人,由中国聋协手语委成员、聋校教师、资深手语翻译员、聋人手语教师开展国家通用手语词汇和手语实践教学。

手语是听力残疾人使用的特殊语言。国家通用手语是国家通用语言文字的重要补充。此次培训的依据是《国家通用手语常用词表》,这是经教育部、国家语委、中国残联发布的“手语国标”,是服务听障人群语言需求的语言规范。词表中列出了听力残疾人语言生活和教育中使用频率较高、比较稳定的5668个手语常用词。例如“奥林匹克”的标准手语是“双手拇、食指套环,其他三指微曲,先做一次套环动作,然后手向下微移,再做一次套环动作,表示奥林匹克五环标志”。又如“懊悔”的标准手语是“一手伸小指,指尖朝头一侧点两下,面露愧色”。

目前上海有7万多持证听障人士,很多聋人的书面语能力有限。调查显示,听障群体对手语翻译服务需求强烈,但使用过该服务的比例却较低。而且,手语翻译市场状况也存在诸多问题,突出表现在由于培训及考核方式的局限,且缺乏实践机会,手语翻译员存在即使持证仍看不懂聋人手语的情况,在服务过程中无法进行无障碍交流,影响服务效果和质量。同时,无论全国还是上海,目前从事手语翻译的译员数量较少,其中很多译员还是兼职或以志愿者身份从事手语翻译服务。

国家语言文字推广基地(上海大学)副主任倪兰介绍,目前还没有广泛应用可以进行手语翻译辅助的软件,但已有相关企业进行相关研发,尝试将一些新技术应用到手语服务过程。如“手之声”App具有在线翻译、电话代拨、语音文字互换的三大功能,在“手之声”手语翻译员的帮助下,可以让听障人士交流更畅通。随着科技的进步,人工智能技术的广泛应用,都十分有助于解决手语翻译服务供需不匹配的问题。

上海市语委、市教委高度重视国家通用手语和盲文规范和推广工作,将“加强国家通用手语和盲文的推广,开展对特殊人群国家通用手语的培训工作”写入了全市的语言文字工作要点。今后,本市还将通过对特定人群开展国家通用手语的推广培训,研制中华经典读本国家通用手语版,丰富中华经典学习资源库内容,从而帮助更多听障人士不断提升语言应用能力。