

秋凉

# 气温波动大 心梗易“敲门”

## 心血管患病率持续上升且年轻化 医生提醒市民做好防护

这两日，一股较强冷空气已集结完毕，未来几日将横扫我国大部分地区。天气预报显示，周日和下周申城气温跌至常年平均水平。医生提醒：气温波动大、气压变化频繁，心血管系统易受刺激，可能诱发血压波动、心绞痛、心梗等，不光年长者要当心，自诩身体“倍儿棒”的年轻人也要留心。

### 新发心梗患者年轻化

最新《中国心血管病健康和疾病报告》指出：我国心血管患病率处于持续上升阶段；我国每年新发心梗患者约100万例，并呈现年轻化趋势，35岁以下占比已达6.3%。要强调的是，18-35岁人群

中，血管年龄比实际年龄平均“早衰”7.8岁，26.14%的心梗患者发病年龄不足45岁，四分之一的患者在青年时期就已发生心梗。

近期，因心肌梗死英年早逝的新闻频出：云海肴创始人赵晗突发心脏疾病去世，年仅40岁；蓝天救援队队员郭竟突发心脏骤停不幸去世，年仅40岁……上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院心内科副主任伍锋告诉记者，他救治过的最年轻的心肌梗死患者才27岁！一例又一例的年轻心梗病例出现，这个疾病似乎离“90后”已不再遥远。“心脏分左右心房、左右心室，‘房子’内的血管出问题了，我们称之为心肌缺血，常见病为冠

心病。血管完全堵死，就是心肌梗死。其症状多为胸闷、胸痛，有时候伴随左肩部、颈部、后背部疼痛，甚至上腹痛、牙疼也可能与心肌缺血有关。”伍锋提醒市民，遇到以上症状，请及时到医院就诊，以免延误时间和病情。通过完善心电图、心肌酶谱等简易检查，医生可以快速判断病情。

### 膳食均衡适量补水分

近年来，心梗等急性心脏病逐渐年轻化。在专家看来，这可能与年轻人缺乏运动、高脂饮食、熬夜、吸烟等不良生活习惯有关。

“存在家族遗传性高胆固醇血症，直系亲属有45岁以内就诊断冠

心病病史，年轻时就存在‘三高’或肥胖，这类人群更容易出现早发冠心病，甚至心梗。”伍锋指出。

那么该如何预防呢？伍锋介绍，心血管疾病的预防最主要的就是控制六大危险因素：高血脂、高血压、高血糖、肥胖、吸烟和焦虑抑郁状态。“心血管疾病患者以及存在心血管疾病风险因素的人群，需加强防护。未来几日气温骤降，需根据气温变化适时增减衣物，避免头部、颈部、腹部和脚部等部位受寒；注意膳食均衡，坚持少盐、少油、少糖的饮食习惯；进行适量运动，比如散步、打太极拳；适量补充水分，采取少量多次的饮水方式；保持平和、乐观的心态。”

医生补充说，确诊为冠心病，或因严重狭窄或闭塞已经介入或搭桥治疗的患者要坚持规范的药物治疗。

“如果急性心肌梗死在医院外突然发作，家属务必立即拨打120送医。在救护车到来前，应让病人卧床休息。松解患者领口，保持室内空气流通和环境安静，避免搀扶患者走动或搬动患者。有条件者可吸氧。”伍锋表示，如病人发生休克，应把病人的头部放低、足部稍抬高，以增加头部血流，暂禁食、少饮水，注意保暖。如病人突然意识丧失、脉搏消失，应立即进行人工呼吸和胸外按压。

本报记者 郢阳

秋蟹

# 解析基因 找到大闸蟹“亲戚”

## 上海科研团队破译中华绒螯蟹“家族密码”

秋风起，蟹脚痒。事实上，螃蟹身上的秘密，可多了！记者从上海海洋大学团队获悉，该校王成辉教授团队王军、侯鑫、陈晓雯等人近日在《基因组蛋白质组与生物信息学报》上发文，为各种绒螯蟹寻根问祖，破译中华绒螯蟹的“家族密码”。

王成辉介绍，绒螯蟹属（Eriocheir）是东亚地区特有的经济甲壳动物类群，包含中华绒螯蟹、日本绒螯蟹和合浦绒螯蟹三个主要物种。中华绒螯蟹，也就是上海市民口中的大闸蟹，自然分布于

长江、黄河、辽河等水域，并已在国内实现大规模养殖；日本绒螯蟹主要自然分布于日本本岛；合浦绒螯蟹则分布于广西南流江流域。

“三者长相相似，以至于学术界和产业界长期以来对其‘家世背景’争论不休。”科研人员透露，“由于缺乏清晰的分子遗传证据，这个‘家族’的系谱一直扑朔迷离，制约了种质资源的保护与可持续利用。”为揭开这一谜题，上海海洋大学联合国内外科研机构，展开了跨越大半个东亚的“寻亲之旅”。他

们收集了绒螯蟹属的7个不同地理种群，共139个个体，运用综合表型性状评价与群体基因组学解析等手段，揭秘了绒螯蟹属的“族谱”。

研究发现，中华绒螯蟹与日本绒螯蟹约在1484万年前分化为两个物种。“分家”后，在绒螯蟹属的演化过程中，两种绒螯蟹向南、北两个方向扩散和杂交，分别产生了南方的合浦绒螯蟹和北方的北亚绒螯蟹两个杂交群体。后者主要分布在俄罗斯海参崴水域，处于野生状态。

合浦绒螯蟹在杂交后长期独立演化，形成了与亲本具有明显差异的表型和遗传特征，以及繁殖特点，比如一年性成熟，成为通过杂交形成的新物种。此外，分布于不同地理区域的群体也演化出与当地生态环境高度适配的独特基因组结构与生态环境适应策略。

“研究首次通过基因组证据揭示了绒螯蟹属的‘家族系谱’，厘清了中华绒螯蟹、日本绒螯蟹和合浦绒螯蟹的分类地位；揭示北亚绒螯蟹、我国东南闽江水系绒螯蟹等的

杂交起源；证实杂交不仅推动绒螯蟹属的物种形成，也促进了其地域扩散。”王军副教授告诉记者，“同时，该研究还鉴定出了一系列与温度、繁殖等生态适应性相关的功能基因，为后续绒螯蟹的种质资源精准开发和高效利用奠定基础。”

王成辉教授曾培育出“江海21”大闸蟹品种，这是上海第一个具有完全自主知识产权的国家级良种。他透露，目前上海良种覆盖率达90%，远超全国平均覆盖率。经过多年发展，上海大闸蟹养殖形成了“四足鼎立、两翼协同”的格局——其中，“四足鼎立”指的是浦东、崇明、宝山、松江；青浦和金山则为“两翼”。共同打造“上海大闸蟹”产业增长极。

本报记者 郢阳

## 高校秋季招聘会 吸引众多求职者

昨天，上海交通大学2026届毕业生秋季招聘会在闵行校区霍英东体育中心举行。

近300家企业发布了11000个用人需求，涉及集成电路、人工智能、化工环保、汽车物流、房地产、建筑、教育、文化传媒、金融、生物医药等308个职位种类。现场，来自交大应届往届以及上海乃至全国多所高校求职者前来应聘，希望找到合适的岗位。

本报记者 张龙 摄影报道



## 逛逛AI课程超市、在“家庭AI日”亲子互动…… “虹口AI挑战计划”打造教育新生态

本报讯（记者 马丹）“每月最后一个周六，孩子教我用AI写故事，我教他用AI分析天气，这比看电视有意思多了！”虹口区一位家长在“虹口AI挑战计划”发布后兴奋地告诉记者。日前，虹口区“全国中小学科学教育实验区”和“上海市人工智能教育试验区”推进大会在虹口区召开，会上发布“虹口AI挑战计划”，让人工智能教育不再是遥不可及的“高大上”，而是真正融入了日常生活。

“我们不是要孩子都成为AI专家，而是让他们学会用AI思考，使AI变成孩子的新普通话。”虹口区教育局副局长陈寅表示，不要让人工智能教育拘泥于枯燥的算法理论，要让AI体验融入真实的场景。这份计划提出“人人懂AI、处处用AI、终身学AI”的愿景，打造“区级统筹、学校实施、家庭参与、社区支撑、企业助力、高校赋能”的“六位一体”协同模式，旨在打造全生命周期、全社会参与的AI教育新生态。

计划中，学校将开设“每周AI一小时”课程，建立AI课程超市，满足学生个性化需求；家庭每月最后一个周六设为“家庭AI日”，开办多层次AI家长学堂；社区将建立AI科普站，特别组建“AI助导服务队”帮助老年人跨越数字鸿沟；企业将走进校园带来前沿案例，高校则将联合开发本土化AI读本。计划设定了明确的三年发展目标：全区中小学AI教育开课率达到100%，教

师参与AI教学技能培训覆盖率达到100%，AI学习活动家庭参与率达到90%以上，主要社区基本建成AI服务站，目标培养上百名AI名师、上千名AI特长学生、上万个AI学习型家庭。

据介绍，作为上海市首批人工智能教育试验区，虹口区目前已开发教育智能体210个，近300名教师获得认证，已形成“学科需求与技术能力深度吻合”的精品学科智能体系群。本次计划将扩大教育探索的范围，从部分学校、学生的试点尝试扩大到全域的通识教育，是虹口区落实国家“人工智能+”行动的具体举措，期望形成可复制、可推广的“虹口方案”。

本报讯（记者 左妍）近日，由上海市胸科医院牵头的“浦东新区胸部疾病专科医院医联体心肺健康社区诊治中心”签约授牌仪式举行。在浦东新区卫健委的支持下，胸科医院携手区内11家社区卫生服务中心（曹路、高行、高桥、合庆、江镇、金桥、六灶、浦兴、唐镇、王港、张江），以紧密型医联体建设为核心，推动优质医疗资源下沉，构建心胸疾患全流程服务体系。

2024年11月，上海市胸科医院与浦东新区共建“浦东新区肺科医院”，并挂牌“上海市胸科医院胸部疾病诊治中心”。市胸科医院在原有8个科室基础上，新增呼吸与危重症医学科、心内科、胸外科等6个临床科室。同时，组建由多学科专家构成的20人团队，前往中心开设常态化专家门诊。目前，浦东新区肺科医院的呼吸内镜、深静脉穿刺等临床操作技术，冠脉CTA、肺动脉CTA等关键影像诊断项目已进入常态化。

本次工作开展前期，团队实地深入社区卫生服务中心调研，详细了解社区及居民心肺疾病早期筛查等需求。下一步，市胸科医院将从多方面支持深化医联体建设。

### 浦东多家社区卫生服务中心牵手市胸科医院 心肺疾病筛查诊疗更便捷