上海中医药大学附属光华医院中医妇科："衷中参西"，焕活女性健康



当下，女性生殖健康领域正发生值得关注的变化。职场压力、作息不规律、生育年龄延后等多重因素叠加，使生殖衰老相关疾病成为不少女性面临的健康新挑战。

上海中医药大学附属光华医院中医妇科主任孙妍指出，生殖衰老主要指女性生殖系统功能减退，最常见的表现是月经失调、周期紊乱，也可能伴随潮热出汗、情绪波动、容易困倦等。她提醒，出现上述信号应提高警惕，及时与医生沟通，判断是否进入生殖衰老阶段，并尽早评估、科学干预。

随着"治未病"理念普及，健康管理关口前移正带来新的健康获益空间。孙妍提到，现代社会生殖衰老并不少见，尤其是四十岁左右出现卵巢功能减退的人群呈增加趋势。有些患者因月经不调就诊，此时未必已经衰老，但生活方式往往存在明显问题，如长期熬夜、睡前长时间刷手机、体重偏高。中医妇科会通过分析评估，指导患者养成规律作息、均衡营养、适度运动的良好生活习惯，从"防重于治"角度开展健康宣教，强调不是等疾病出现之后再治疗，而应在功能变化早期识别风险、主动管理。



诊治理念上，光华医院中医妇科坚持"衷中参西"、博采众长，将传统医学技术与现代医学技术相互补充，探索构建中医整体调理与西医精准诊治相结合的新路径。孙妍表示，《黄帝内经》认为女性生殖功能自"五七"起出现转折，这与现代医学关于女性35岁左右生育能力明显下降的认识相互印证。近年有研究提示，肠道菌群的微生态平衡与机体机能状态密切相关。由此可以追问：中年阶段以后，胃肠道菌群是否发生改变，进而参与生殖衰老进程？科室也正根据这一思路持续开展针对性的发掘和探索。

光华中医妇科传承海派中医学术思想，秉持"衷中参西"理念，提倡现代医学精准诊断与中医细致辨证相结合的诊治模式，既缓其症，亦调其体，因人施治，防治并举，为女性全生命周期健康提供支持。科室负责人孙妍博士长期从事生殖衰老研究，关注国际前沿进展，擅长不孕不育、卵巢功能减退、更年期保健、绝经期综合征等慢性复杂病种调理，善于依据个人体质制定个性化方案。科室中医特色业务丰富，涵盖中药复方、茶饮、针刺艾灸、耳穴压丸、穴位埋线、穴位贴敷、穴位注射等内服外治法，顺应四时节气开展药膳食疗科普，每逢立冬增设膏方调理门诊，提倡顺时调养、平衡阴阳。科室同时配备微波治疗、离子导入、盆底康复等设备，用于月经不调、痛经、慢性盆腔痛及妇科术后康复的辅助调理。

从临床观察到科普宣教，从生活方式干预到中西医结合诊治，光华中医妇科不仅关注月经失调等具体症状，还着眼于女性全生命周期的健康管理。面对生殖衰老相关变化，女性既不必过度焦虑，也不能忽视身体信号。规律作息、均衡营养、控制体重、减少熬夜、保持情绪稳定，都是日常可做的健康管理；当月经紊乱、潮热出汗、情绪波动等情况持续出现时，应尽早寻求专业医生帮助，明确原因、科学干预。上海中医药大学附属光华医院中医妇科以"衷中参西"焕活女性健康，在传统智慧与现代医学的交汇中，为女性提供更全面、更精准、更有温度的健康支持。

上海市心理学会老年心理学专业委员会主办首场"AI人生回忆录"公益培训班



为丰富老年群体精神文化生活，助力长者梳理人生过往、留存珍贵记忆，近期，由上海市心理学会老年心理学专业委员会主办，上海市崇德应用心理科学研究院、上海昆仑无界科技有限公司承办，上海市静安区天目西路社区社会组织联合会协办的"AI人生回忆录"线下小班辅导课程正式开课。本次活动面向专委会会员，共有20余名学员参与，标志着"AI人生回忆录"公益项目正式落地。

上海市心理学会常务理事、老年心理学专委会主任、崇德应用心理科学研究院院长赵红娣出席本次公益培训会。专委会会员陈炯(上海市疾病预防控制中心副主任技师)、赵鹏(天目西路社联会党总支书记)为本次公益培训提供有力支持。

用科技镌刻岁月，书写长者专属人生档案

伴随人口老龄化程度持续加深，老年群体的精神文化需求愈发受到社会重视。不少老年人拥有丰富的人生阅历，却难以动笔记录，记忆大多停留在口述或是零散照片里，无法形成系统完整的文字档案。"AI人生回忆录"项目由此推出，把心理学服务和智能科技相结合，探索帮助长者留存记忆、梳理人生的新方式。

本次课程不要求学员具备电脑操作基础，采用线下小班授课形式，以协助学员完成个人回忆录初稿为学习目标。依托AI数字化工具，引导长辈回望过往经历，整理人生故事，把鲜活的往事转化为文字，形成专属自己、留给家人的温情人生档案。小班授课的安排，保障每位学员都能获得充分关注和个性化指导，降低老年人使用新技术的难度，让大家在轻松的氛围里，实现从"想要诉说"到"落笔成文"的转变。

岁月藏有故事，记忆值得珍藏

一张张老照片、一段段旧时光，经由文字妥善保存，既是珍贵的家庭精神财富，也能为老年人带来情感慰藉，提升晚年生活的幸福感与获得感。从心理学视角来看，回顾、梳理人生经历本身就是积极的自我整合，能够帮助长者强化自我认同，体会生命的价值，在回望过往中重新看见自身意义。AI工具的加入，让这个过程更为简便高效，即便不擅长写作的长者，也可以轻松记下生活点滴。

整理好回忆，便是送给家人最好的礼物。一本回忆录承载个人岁月，也是传承家族记忆的载体，为后辈了解长辈、感受家风搭建渠道。搭建这样的代际情感纽带，正是"AI人生回忆录"项目更深层的意义。

持续聚焦需求，守护银龄精神家园

首场培训班顺利开展，为后续课程推广积累实践经验，也为心理学服务与智能科技融合做出了有益尝试。下一步，上海市心理学会老年心理学专业委员会将继续关注老年心理健康需求，推出更多适老化公益课程与心理服务，以贴心举措呵护银龄群体的精神世界。今后，各合作方将继续深化联动，让更多长者享受到科技加持下的心理关怀，在记录人生、传承记忆的过程中收获温暖与幸福。

曹路镇城管护航"田野嗨翻天·群乐嘉年华"乡村音乐节有序开展



近日，浦东新区曹路镇一年一度的"田野嗨翻天·群乐嘉年华"乡村音乐节如约而至，充满乡野气息的音乐盛会在秋末的田野间热闹上演。本次音乐节内容丰富、业态多元，现场设有帐篷休憩区、儿童游乐区、萌宠互动区、特色集市区、可食田野等功能板块，为市民游客打造沉浸式乡村休闲体验。为保障活动安全平稳有序，让大家安心畅享秋日美好时光，浦东新区曹路镇城市管理行政执法中队统筹力量，分场内、场外双线落实保障任务。

场外保障聚焦交通疏导，以上川公路及沿线配套区域为重点，定点值守、动态巡查，引导车辆规范停放、有序离场，及时疏导人流车流，严防交通拥堵，全力保障应急生命通道畅通。

场内保障根据不同功能分区精准施策。在帐篷区、儿童区、萌宠区，队员重点维护人流秩序，紧盯儿童、宠物安全风险；加大集市区、可食田野巡查频次：一方面及时劝阻流动设摊、乱堆杂物、随手丢弃垃圾等不文明行为；另一方面靠前防范偷盗、消费纠纷、强买强卖等隐患，重点排查小吃市集用气、用电安全，同步做好突发状况协同处置，守牢现场安全底线。

开幕式当日，中队提前部署人员把守各个关键出入口，配合镇相关工作人员做好进出人流管控分流，在人员密集区域及时疏导，对各类违规行为开展劝导教育。同时强化外围重点点位巡查管控，做到活动现场保障与全镇常态化市容管理两手抓、两不误。

秋意正好，晚风如歌。在城管队员的值守下，游客得以远离城市喧嚣，在田野间沐浴暖阳、聆听音乐、自在游玩，尽情感受乡村嘉年华的独特魅力。

装修垃圾不乱堆，宝山区友谊路街道综合执法队"一案双罚"精准溯源追责



一车装修垃圾的去向，检验着城市治理责任链条是否紧密衔接。近期，宝山区友谊路街道综合行政执法队查处了一起随意处置装修垃圾案件，通过沿链倒查、逐环定责，对清运人员和责任单位落实了"一案双罚"。

此前，执法队接到小区物业投诉，辖区内一处小区垃圾压缩站门口堆放了大量装修垃圾。该点位此前就出现过零星垃圾乱堆问题，此次大批量违规堆放占用公共环卫空间，影响生活垃圾正常转运，损害小区及周边市容面貌。

接到线索后，执法人员立即赴现场勘查取证。为查清源头、做到闭环处置，执法队联动辖区派出所，调取周边监控，对照垃圾物料特征与车辆运输轨迹开展比对研判，精准锁定违法堆放行为人，理清垃圾产出源头、施工主体以及完整违法链条。

经查，涉案垃圾来自辖区一项办公装修工程。承接该项目的建设公司作为垃圾投放管理责任主体，违规将清运业务委托给不具备专业处置资质的个人。该人员利用凌晨管理空档，将大批装修垃圾私自倾倒在小区公共区域，属于违法处置建筑垃圾。依据《上海市市容环境卫生管理条例》，执法队对涉事清运人员、责任单位依法作出"一案双罚"，改变以往仅处罚一线操作人员、放过管理主体的监管不足，实现全链条追责、双向从严惩戒。

案件办理过程中，执法人员同步落实执法与普法，向企业负责人开展警示教育，宣讲装修垃圾清运处置相关要求，点明企业在资质核验、流程管控、日常管理方面存在的漏洞，督促其完善管理制度、规范清运流程、压实主体责任，从源头防范违规处置行为。

下一步，友谊路街道综合行政执法队将继续紧盯装修垃圾管控重点难题，常态化推进巡查整治与溯源执法，用好"一案双罚"监管方式，持续加强普法宣传，引导辖区单位、居民自觉遵守市容环卫管理相关规定，携手维护干净、整洁、有序的辖区市容环境。

上海市钓鱼协会两站岸钓路亚赛事圆满收官

以赛促普及，"体育+"激活乡村水岸与城市钓场



2026年上海城市业余联赛钓鱼超级联赛先后迎来"金大团杯""高行杯"两站岸钓路亚赛事。两站赛事分别在浦东新区大团镇和上海市钓鱼协会垂钓基地举行，由上海市钓鱼协会等多家单位共同主办，以持续推动路亚垂钓运动在上海的普及。从乡村水岸到标准化钓场，两站赛事折射出路亚运动在上海的快速升温——近年来路亚凭借装备轻便、玩法灵活、亲近自然等特点，正从"小众玩法"走向市民户外休闲的日常选择，中青年群体参与热情尤为突出。

乡村水岸办赛，赛事流量转化为乡村人气

"金大团杯"上海市岸钓路亚公开赛落地浦东新区大团镇，把赛场搬进乡村水岸。大团镇水网密布，"动感水乡"的生态基底为岸钓提供了天然赛场。该站赛事嵌入当地金秋生活周系列活动，与篝火音乐会、读书会、村运会等活动串联成线。比赛当天，选手挥竿竞逐，"体育+"把运动场景直接搬到村民和游客身边。这一办赛思路与上海市钓鱼协会近年来推动的"农文旅商体"联动格局一脉相承。协会此前已与浦东新区大团镇、老港镇、高东镇等多个街镇形成合作，通过整合河道资源、配套文旅服务，将垂钓赛事与乡村旅游深度融合。大团镇方面表示，当地将继续把群众活动嵌入乡村场景，让运动、健康和服务留在村口路边，既以"体育+"带动文旅消费，又以赛事流量聚拢乡村人气。

标准化组织保障，百名钓友同场竞技

"高行杯"上海市岸钓路亚赛在上海市钓鱼协会垂钓基地举行。比赛当日上午开竿，百竿齐扬，拟饵破空入水；抛投、收线、控饵、扬竿，选手们手法娴熟流畅。裁判员沿堤巡场、认真执裁，计时、计量、记分各环节衔接顺畅，保障了赛事公平有序进行。该站赛事面向广大垂钓爱好者开放，依托标准化竞赛组织搭建钓友交流平台。上海市钓鱼协会在路亚赛事组织上已有多年积累，自2022年推出路亚赛事以来，参赛人数由最初的每场60人增至200人，热门赛事开放报名后一小时内名额即被抢空。协会所属基地为"高行杯"赛事提供了符合竞赛规程要求的场地条件，使计时、计量等环节得以规范运行，为市民提供了亲近自然的户外休闲新场景。

协会提供专业支撑，赛事体系持续完善

两站赛事由上海市社会体育管理中心(上海市体育竞赛管理中心)、浦东新区文化体育和旅游局、浦东新区大团镇人民政府、浦东新区高行镇人民政府、上海市钓鱼协会等主办，浦东新区大团镇文化服务中心、浦东新区钓鱼协会承办。上海市钓鱼协会在赛程编排、裁判选派、规则执行、场地保障等方面提供了专业支撑。协会方面表示，2026年将以钓鱼超级联赛为平台，继续完善赛事体系，进一步扩大路亚等项目在市民中的参与面。从两站赛事整体运行情况看，比赛节奏紧凑、组织有序，既为选手提供了同场竞技、相互学习的机会，也丰富了市民业余体育文化生活。以赛促练、以钓会友，上海钓鱼超级联赛正以品牌赛事为支点，带动路亚运动普及与"体育+"融合发展。