

上海今年新增55座城市公园

全市城市公园已有406座 比“十二五”末增加一倍多

梅陇国防教育主题公园提醒人们“居安思危”，泡泡公园成为远近闻名的“网红遛娃地”……昨天，记者从上海市绿化和市容管理局获悉，今年上海再添55座公园绿地，其中包含15座街心花园，全市城市公园总数达406座。

上海大力推进城市公园体系建设及“见缝插绿”的努力，也在有限的用地空间中挖掘出了潜能，并营造了城市的“绿色基底”。预计到今年底，全市人均公园绿地面积将达到8.5平方米。

闵行奉贤新增最多

在新增的公园中，闵行区有11座，占新增公园总数的1/5，包括南外滩公园、颛桥公园、梅陇国防教育主题公园、虹溪公园、锦溪园、锦和园、锦心园等7座社区公园和复地街心花园、母亲林休闲园、金竹休闲绿地、银杏公园等4座街心花园。

目前，闵行区内公园总数达到56座，居全市各区之首。区内公园各具特色，比如梅陇国防教育主题公园，是梅陇镇十大特色主题公园

之一，通过“星星之火”“长征史诗”“抗日烽火”“解放战争”“抗美援朝”等主题雕塑及辽宁舰、翼龙无人机、战斗机、坦克等3D壁画等，展现中华民族的百年抗争。

而奉贤区则以新增8座城市公园紧随其后，包括柘林公园、清溪法治公园、泡泡公园、红叶公园、南上海运河公园、南闸公园、光明公园、四团幸福公园等。比如泡泡公园紧邻轨交5号线金海湖站，打造为“树的世界、花的海洋、鸟的天堂、云的故乡、人的乐园”。公园融合本地文

化特点，是一座集观光旅游、生态休闲、园艺体验、儿童拓展、滨水漫步等众多功能于一体的浪漫花园。尤其是儿童园远近闻名，成为沪上又一遛娃的“网红地”。

实现公园提质升级

此外，浦东新区新增6座城市公园，松江区新增5座。其他各区也都根据自身情况努力扩大城市公园规模，包括嘉定3座、青浦3座、宝山3座、静安2座、徐汇2座、金山2座、普陀2座、崇明2座、虹口2座、

杨浦2座、长宁1座、黄浦1座。市绿化市容局表示，上海城市公园总数现已达406座，包含39座街心花园，提前并超额完成了300座的“十三五”规划目标，同比“十二五”末165座的城市公园总数增加一倍多。

据悉，新纳入城市公园名录的公园绿地，将按照不低于市级一级绿地养护标准实施养护，对照《公园设计规范》以及城市公园分类分级、精细化管理的要求，实现公园提质升级。

本报记者 金旻矣

她用生命唱响育人之歌

人民教育家于漪教育思想研究中心揭牌

本报讯（首席记者 王蔚）“我的平凡工作，关系到家家户户的幸福。”“作为教师，心中要有学生，学生是我的宝贝。”“课堂教学是教师安身立命之本”“选择教师职业就是选择了高尚”……人民教育家于漪教育思想研究中心揭牌仪式，今天上午在杨浦高级中学举行。她的教育理念感染着一代又一代教育工作者。

91岁的于漪老师从教近70年，她用“站上讲台就是生命在歌唱”的精神，走出了属于自己的语文教学之路，被誉为“育人是一代师表，教改是一面旗帜”。于漪教育思想研究中心由教育部教师工作司，上海市教卫工作党委、市教委、杨浦区委、杨浦区政府共同发起设立的，旨在坚持“人民城市”重要理念，落实上海市民“幼有善育、学有优教”的重要举措，也是为了培育出更多的“于漪式”的好老师。



于漪在揭牌仪式现场与大家握手交流

本报记者 陶磊 摄

马甲线“征服”40万粉丝，励志形象上了央视

70岁上海奶奶 不爱广场舞爱撸铁

“比起跳广场舞，我更喜欢撸铁！”今年70岁，来自上海闵行的陈继芳在央视舞台“健身出道”，令网友直呼：老奶奶，您太励志了！

70岁、马甲线、定期训练……如此高龄怎么会与“撸铁”产生交集？新民晚报记者在健身房看到陈继芳时，她一头白发十分醒目。讲起自己在网络上火了，陈奶奶淡淡地说：“个人选择不同，家人都很支持我。”

过去陈奶奶就很喜欢运动。不过，2018年小区组织体检，“脂肪肝”“高血脂”“膝盖退化”等名词闯入她的世界，她开始寻找新的健身之道。

一开始，陈奶奶开始练晨跑。在跑步时遇到了一位健身教练，在得知她膝盖不好，体重偏重，还有脂肪肝后，对方建议陈奶奶注意调整节奏，再慢慢参与跑步和有氧运动。获得建议后，她鼓起勇气走入了健身房。

初入健身房，陈奶奶也曾没有方向。为了快速熟悉一屋子的器械，70岁的她请了私人教练。站举壶铃、热浪战绳、直腿硬拉……一个个专业训练成了她每天的必修课。一开始，健身房的小年轻们对这个白发老

奶奶投来诧异目光。但现在，陈奶奶每天和年轻人一起训练，已经轻车熟路。“大家看我都很奇怪啊，年龄这么大了，能像年轻人一样高强度锻炼？”陈奶奶指指周围，这样的疑问早已彻底消失，她还成了一个活招牌，吸引更多有意健身的人加入。

生命在于运动，陈奶奶再去复查时，脂肪肝消失了，身体各个指标基本恢复正常。今天一大早她还给记者发来了最新体重——47.65公斤。花式负重俯卧撑、高难度腹肌轮、各类器械推举，健身房中的每个角落都留下了陈奶奶的汗水。

随着闵行戴着一位“马甲线奶奶”的消息不胫而走，越来越多人关注到了陈继芳。她认为好身材的背后也离不开女儿的支持，“女儿看我天天泡在健身房，都说让我放心练，家务什么不用操心。”陈奶奶告诉记者，“我的抖音账号有40多万粉丝，其实，我能说动的主要是30岁到50岁这个阶段的人，他们说，70岁的老奶奶都能练，我是不是也可以？追求健康何时都不晚。”

本报记者 董怡虹 萧君玮 胡彦珣



陈继芳奶奶独爱撸铁健身

本报记者 萧君玮 摄



扫二维码 看奶奶撸铁

CT、冠脉 CT、PET-CT、MRI、B超、心超……

医院开放日，这些检查“我懂了”

“我第一次近距离看到了PET-CT机器，也终于弄明白CT、PET-CT这些检查到底有什么不同了。”昨天，在上海市胸科医院的核医学检查室内，市民代表陈先生说道。

在上海申康医院发展中心的统一部署下，胸科医院的第二届“市民健康科普宣传周”和“医院开放日”活动正在进行中。10余名市民代表走进医院，沉浸式体验医务人员的日常工作实境，了解影像检查的奥妙。

单次PET-CT检查 不会对人体有危害

CT、冠脉 CT、PET-CT、MRI、B超、心超……这些检查究竟有什么不一样？又有哪些注意事项？对老百姓来说，影像检查种类繁多，听着熟悉，其实却不了解，更不知道该如何选择。胸科医院在总结经验的基础上，升级“开放日”活动感受度，组织了“沉浸式体验影像检查”活动。

核医学检查对许多市民来说

有些陌生。活动中，市民们还进入核医学的神秘“领地”，学习了核医学检查流程、图像采集和显像报告流程，一睹PET-CT“真容”。核医学科主任谢文晖告诉大家：“心胸疾病领域，核医学被广泛运用在心肌、冠心、骨骼、呼吸系统以及肿瘤等诊断中，是不可或缺的组成。核医学中最有名的检查是PET-CT，同时，单次检查产生的辐射，就剂量而言非常微小，不会对人体造成危害，大家千万不要过度惧怕核医学检查。”

谢主任还谈到，虽然PET-CT很“高级”，但也不推荐所有人去做，尤其是普通市民，体检如果正常，没必要做PET-CT。不过，一旦医生建议你做，还是要遵医嘱，因为它可以用在判断肿瘤分期、有无复发、有无转移等方面，十分有效。

低剂量螺旋CT 是筛查肺癌最好手段

市民代表又来到放射科。放射

科副主任、肺部影像亚专科主任陈群慧说，“低剂量螺旋CT是筛查肺癌的最好手段，但已经发现小结节的患者，就要去做高分辨率CT。冠脉CT对于冠心病高危人群是非常方便、安全的检查，它可以在无创伤的情况下，将心脏血管情况清晰地显现，对发现心梗非常有效。磁共振（MRI）检查对软组织的分辨率非常高，所以对神经系统的诊断很有帮助。”陈主任说，这几年市民对肺部结节的关注度特别高，临床上有许多人拿着“肺部病变”报告焦急咨询，其实，病变并不等同于肿瘤，结节也不一定会发展至癌，不用谈结节色变。

陈主任还演示了人工智能医疗影像辅助系统（AI）在心肺疾病诊断中的应用。“人工智能读片，可以说是医生的好帮手，尤其是医生读片量大，可能会产生疲劳，但有了人工智能的帮助，可以不知疲倦地持续筛查，让医生不错过任何可疑之处。”

本报记者 左妍