



出门多走路, 锻炼观景两不误

上海市民健康生活新风尚“25条”发布

本报讯(记者 左妍)新冠疫情让人们引起对健康的重视,而日常生活方式对健康有着潜移默化的影响。今年3月,由上海市健康促进委员会办公室、上海市健康促进中心、复旦大学公共卫生学院、上海交通大学医学院公共卫生学院等联合主办的“上海市民健康生活新风尚”推选活动正式启动。这是上海首次、全国率先开展的健康生活新风尚推选活动,昨天,“上海市民健康生活新

风尚”推选结果(25条)正式发布。据悉,本次推选活动历时两个月。3月16日正式启动后,通过“上海发布”、健康云、“健康上海12320”等平台发布32条内容向社会公开征求意见,许多市民通过邮件、跟帖等渠道给予反馈。结合市民建议,专家对内容进行讨论完善,形成35条风尚开展市民投票推选,最终形成25条专业、有趣、颇具上海特色的“上海市民健康生活新风尚”。

上海市民健康生活新风尚“25条”

1. 少喝含糖饮料,拒绝甜蜜诱惑
2. 清淡饮食,感受食物原味
3. 精致生活,需要粗粮搭配
4. 少保健药丸,多天然食材
5. 请吃饭不如请出汗
6. 存钱更要存肌肉,秀啥不如秀健康
7. 出门多走路,锻炼观景两不误
8. 再好的护眼灯也赶不上户外活动
9. 少酒精摄入,多健康茶饮
10. 电子烟也是烟,不把危害当时髦
11. 不吸游烟,勿做行走的污染源
12. 让心理平衡,与自己和解
13. 亲子多交流,成长少烦恼
14. 一日三餐要定时,规律作息不熬夜
15. 让手机早点休息,让自己睡个好觉
16. 爱牙护齿,健康投资
17. 出门随身备口罩,公共场所及时戴
18. 七步洗手,健康潮流
19. 像关心存款数一样关心自己的血压血糖值
20. 定期体检,预见未来
21. 接种疫苗,给健康人生投保
22. 社交一米,爱你的距离
23. 公筷公勺,健康“食”尚
24. 养宠守规矩,人宠共健康
25. 无偿献血,举手之劳成就大爱

《百年大党——老外讲故事》百集融媒体产品 30



百年大党 老外讲故事

向穆凯 (澳大利亚) 通济隆亚太区执行董事

“中国共产党让亿万人民摆脱了贫困,通过40多年的改革开放,中国已经在很多方面成为世界领先的国家之一。”



上海市人民政府新闻办公室 新民晚报 联合出品 扫码查看详情

首届长三角国际应急减灾和救援博览会开展

各种“逃生神器”让人大开眼界

本报讯(记者 李一能)今天上午,首届长三角国际应急减灾和救援博览会(以下简称“博览会”)在国家会展中心(上海)开展。记者在展览现场看到,体现了应急减灾救援领域的最高技术成果汇聚一堂,数量庞大的新奇装备令人大开眼界,包括最短在5分钟内能检测新冠病毒的测试仪、在火灾中能争取15分钟“黄金时间”的“逃生神器”、国内最大的可载人消防无人机。

本届博览会共设六大展区,分别是应急防灾减灾区、应急救援装备展区、安全防护产品展区、应急产业服务展区、应急科普体验展区和应急管理成果展区,展出面积达5.2万平方米,共计435家全国应急领域代表性企业参展,重点展示国内外领先的应急管理、防灾减灾、安全生产和应急救援等方面的技术和产品,三省一市应急管理厅(局)也集中展现了长三角一体化应急管理协同发展历程和成果。

在华东基因展位,一台被称为“火眼实验室”的设备,堪称可移动的新冠病毒核酸检测“房车实验室”,90秒内即可从运输形态“变形”为部署状态,在一天内完成6万人的检测量,并在24小时内得到结果,非常适合在疫情突然暴发的地区紧急部署,目前已经在国内外获得了订单。而在展位的另一角,两台不起眼的小设备,则是目前国内能够检测新冠病毒样本最快速度的仪



上海虹安推出国内最大的可载人消防无人机 本报记者 李一能 摄

器。它们分别是PM Easy Amp与PM Easy Lab,前者最快可以在5分钟内检测出新冠病毒,而后者虽然需要一小时出检测结果,但可以确定几十种病原体的“身份”,从而快速确定感染类型。

展会现场,众多救灾无人机纷纷亮相,其中就包括上海企业虹安公司生产的可载人消防无人机。这台无人机更像是一架“武装直升机”,有人员座舱,顶部装着六管“火箭弹发射器”,机鼻有一挺“机炮”,下方还挂载着“光电装备”,这些设备全都是用来救人的——“火箭弹发射器”射出的是破窗灭火弹,在高层火灾扑救中直接能够做到破窗灭火同时完成,“机炮”是灭火溶剂的

喷射口,而光电设备则能通过高倍率摄像头与激光瞄准器迅速确定起火源进行“精准打击”,载人舱既可搭载操作员,也可以飞到楼顶搭载人员撤离。

据介绍,该无人机是国内可载人消防无人机中最大的,也是最为先进的设备之一,最高飞行高度在600米,续航时间35分钟,可运用在云梯也无法达到的超高层火灾救援中,并且可以开展机群救援,目前在国内城市已有采购运用。

在3M公司展位,一个橘黄色的“旅行包”被称为“火场逃生神器”,该设备原来是运用在军舰的舰员逃生上,后转向民用,如今3M公司的这款产品是首次进入中国市场。

今日论语

造谣骗流量被判刑,该!

纪玉

因编造“华商太难了”等雷同文章在微信公众号批量发布,福建省福清市三名男子日前被判处有期徒刑三个月至八个月有期徒刑。2020年3月,“掌上白俄罗斯”等十余个微信公众号批量发布“华商太难了!!”雷同标题和文章,以华人口吻讲述“国外疫情下的困境”,但情节如出一辙,仅换了主角姓名、从事生意和所在国家。

去年3月,新冠肺炎疫情在全球呈蔓延之势,对很多人来说,自媒体是获取海外疫情信息的一大来源。然而,有些自媒体却毫无底线,编造并散布虚假信息,试图以此骗取流量,牟取不法不义之财。批量发布“华商太难了”的多个微信公众号,就是其中代表。这些文

章连标题都像有统一格式:“疫情之下的xx:店铺关门歇业,华人有难回,xx华商太难了!!”在当时多国疫情严重的背景下,这些虚假信息可能人为加重当地华人华侨的恐慌,导致他们作出错误决策,也会误导国内读者。

涨粉、吸引流量,应通过提供优质内容,而非炮制虚假信息。尤其是编造散布与疫情有关的谣言,更是没了“下限”,不仅应受到道德谴责,而且可能触犯刑律。根据刑法,编造虚假的险情、疫情、灾情、警情,在信息网络或者其他媒体上传播,或者明知是上述虚假信息,故意在信息网络或者其他媒体上传播,严重扰乱社会秩序的,最高可处七年有期徒刑。福清三人的行

为被司法机关依法认定构成编造、故意传播虚假信息罪,判处有期徒刑,可以说是咎由自取。

流量可以变现,在利益驱使下,以造谣骗流量的行径不时可见。比如,有的老艺术家或知名人士明明家庭和睦、其乐融融,却被一些自媒体杜撰为“晚景凄凉”,声称其“儿子冷漠、儿媳刻薄……生活一地鸡毛”。谣言扩散后,澄清真相变得十分困难。有时,“有视频”也未必“有真相”。有人拍摄虚假视频,不光是为了吸引流量,还可能直接骗取公众同情心,比如以扶贫、慈善为名卖假货。对网络空间的种种造假行为,只施以删帖、封号等措施是不够的,对触犯法律的应及时依法处理,提高违法成本。

政企合作 搭建平台 发布场景

金山:加快打造特色数智湾区

本报讯(记者 屠瑜)金山区城市数字化转型推进大会于今天上午举行。同时,《关于全面推进金山城市数字化转型的实施意见》出台。

会上,金山区政府与上海电信、上海移动、上海联通、仪电集团、阿里巴巴集团、普华永道等6家企业签订了数字化转型战略合作协议,在数字底座,经济、生活、治理数字化转型等方面开展合作,共同推动金山城市数字化转型建设。

为加快金山数字化转型,4月28日,金山区启动了上海湾区数字化转型赋能中心,同时开展了赋能中心的首场路演展示活动,这也是全市首个区级数字化转型赋能中心。赋能中心重点打造公共服务和应用推广两大平台,通过线上引导,线下推广,提供数字化转型解

决方案。大会上成立了由阿里巴巴、中国电信研究院、中国移动上海研究院、上海联通智能制造研究院、上海工业自动化仪表研究院、上海质量管理科学研究院、上海市工业互联网协会、上海市人工智能协会等12家数字化转型相关的研究院、协会、知名企业组成的上海湾区数字化转型赋能中心合作伙伴联盟,进一步提升赋能中心资源汇聚效能。

会上发布了一批数字化转型应用场景,为城市精细化治理、改善营商环境、实施产业数字化转型提供了示范。如危险化学品智慧管控平台,防汛防台指挥平台;政务服务的企业个人事项“智能帮办”“智能预审”应用场景等。