

上海旅游“两个1000亿”亮了

乐高乐园等一批重点项目将启动建设

本报讯（记者 杨玉红）上海乐高乐园度假区将开工建设,以迪士尼乐园为核心的上海国际旅游度假区将启动南一片区开发项目……昨日,首届上海旅游投资促进大会向世界发出邀约,携手共建高品质世界著名旅游城市。

会上,集中启动了上海“十四五”重大旅游项目 30 个、总投资 1132 亿元;发布上海旅游招商项目 24 个、预计投资额 1150 亿元,上海世界级旅游目的地建设正全面提速。同时,《2021 上海旅游投资推介指南》和上海市在线旅游招商平台同时发布。

重点项目启动建设

■ **乐高乐园将启动建设** 占地 477 亩,将建设乐高主题乐园、一座不少于 250 间客房的全场景式主题酒店、以及位于乐园核心区的配套商业街。乐高乐园计划 2021 年内开工,2024 年开园,预计每年将吸引逾 300 万人次游客。

■ **以迪士尼乐园为核心的上海国际旅游度假区将启动南一片区开发项目** 该项目地处上海国际旅游度假区核心区围场河南侧,距迪士尼一期乐园直线距离约 1.2 公里,主要将建设酒店、商业娱乐、办公和研发、住宅、公

共配套等建筑设施,以期成为迪士尼联动发展区、国际化品质体验区、市民轻度假首选地。

■ **金山区还将和复星携手打造滨海国际旅游度假区** 包括打造海洋主题度假综合体亚特岛、城市海滩冲浪冒险岛、一价全包休闲度假模式地中海岛、国际艺术岛等八大度假岛;同时还将与黄浦区联动推进大豫园片区的城市更新。

打造最优投资环境

上海正持续打造最优投资环境,建好上海旅游投资促进平台,包括每年召开上海旅游投资促进大会并集中推出旅游重大投资招商项目,

推进政府、企业和资本的精准对接;每年发布《上海旅游投资推介指南》搭建在线旅游招商平台。同时,上海持续为投资者定制“投资工具箱”:优化上海文化和旅游重大项目库的服务管理,做好跟踪服务;协调金融机构做好项目推进服务工作;发挥好上海文化产业发展投资基金作用,加大旅游发展专项补贴资金扶持力度。

上海市文化和旅游局局长方世忠表示,此次集中发布的重大投资项目和招商项目,服务构建我国“双循环”新发展格局,赋能上海“中心辐射、两翼齐飞、新城发力、南北转型”的空间新格局,也助力建设高品质世界著名旅游城市。

跨越时空与先烈们对话

龙华革命烈士纪念馆昨天举行追思活动

英烈墙、就义树、绿草坪、钢琴曲……昨日下午,秋日骄阳映照下的龙华革命烈士纪念馆,分外肃穆,“青春龙华”——烈士纪念追思活动,在这里举行。烈士亲属、党史专家、最美退役军人、青少年学生代表等,共同缅怀英烈,寄托哀思。

高耸的英烈墙上,雕刻着 77 位在就义地牺牲的烈士英名。赵世炎烈士亲属赵新炎说,“烈士们愿意为这个民族,为这群人民,为这个深受苦难的国家和这片土地,去奋斗,去唤醒民众,甚至去献身,这种精神特别值得我们怀念!”

一位 90 后青年网友代表,带来了给烈士的一封信《一场跨越时空的对话》。她深情地朗读者:“孩子们生在红旗下,长在春风里,享受着前辈披荆斩棘换来的幸福生活。我想,我们应该永远心怀感激,没有百年前的他们抛头颅洒热血,就没有百年后的我们。”

今年,上海戏剧学院的年轻师生们,在龙华烈士陵园(龙华烈士纪念馆)、上海市拥军优属基金会的支持下,创排了原创话剧《前哨》,生动再现了上世纪 30 年代出身不同、经历各异的 5 位青年作家柔石、胡也频、李伟森、冯铿、殷夫,先后加入中国共产党、加入左联,以笔为剑,为民族独立、人民幸福不懈奋斗的感人事迹。导演马俊丰讲述了创作体会,话剧《前哨》原班演员现场合唱了《国际歌》,还借助纪念馆,实景演绎了该剧片段《走向刑场》。

纪录片《青春龙华》主创团队分享了创作心得。大型红色青春纪录片《青春龙华》讲述了龙华英烈投身革命的青春故事,从全新的角度再现中国共产党的成长之路和共产党人的初心使命,让当代年轻人与当年的年轻革命者展开跨时空的对话。

著名钢琴家孔祥东去过 40 多个国家演出,但到龙华烈士陵园弹钢琴还是第一次,他在致辞中希望“在苍穹和大地之间,在每一位现场参与者的见证下,用音符、音乐、美好和爱致敬先烈,向他们致以最诚挚的爱。”在微风拂面的秋风中,孔祥东奏响了钢琴曲《致敬英雄》……琴声响彻间,恽代英烈士亲属恽梅、市退役军人事务局副局长包尔基、市拥军优属基金会秘书长周书庆等全体与会人员,向英烈敬献鲜花。

参加活动的中学生姜欣予告诉记者,来到就义地,对追思烈士有了更浓烈的现场感。“我觉得这是一种特别好的传承。我会努力像他们一样,为党为人民做自己力所能及的事情,有一点光就发一点光,有一份热就发一份热。”

活动由上海市退役军人事务局指导,市拥军优属基金会、龙华烈士陵园(龙华烈士纪念馆)联合组织。 本报记者 江跃中

今天是世界心脏日:我国心血管疾病患病人数超 3 亿

年轻的你,对“心”要“上心”



第 医 线

■ 复旦大学附属中山医院钱菊英教授在门诊

胸痛、心肌缺血是否等于得了冠心病?心电图发现早搏或房颤要紧吗?如何预防急性心梗?据 2021 年 7 月发布的《中国心血管健康与疾病报告》显示,2018 年我国心血管疾病患病人数 3.3 亿;死亡率居于首位。

但是,普通人对于心脏的了解太少。9 月 29 日是世界心脏日,记者日前来到复旦大学附属中山医院副院长钱菊英教授的门诊上了一堂“心”课。

冠心病到底放不放支架?

恰逢中秋小长假,门诊楼屏幕上的高级专家列表上,钱菊英的号早就“满”了。77 岁的张老先生动脉粥样硬化,3 年前从外地来到上海,钱菊英通过冠脉介入治疗手术为他安装了支架,这次是来随访的。

老人家说,自己有糖尿病、高血压、冠心病,有时半夜还要出虚汗。钱菊英仔细查看报告说,“主要还是控制好血糖和血压,你在外院做的这个指标,比出院时在我们医院做出来的还要好呢!心脏功能恢复得很好,今后还需要坚持服药,如果病情稳定,不用专门到上海来看病的,当地医院就可以检查、配药。”像张老先生这样的病人,在门诊有不少。

钱菊英说,冠心病作为一种常见病,主要患病人群是老年人。冠心病患者确诊后需要终身服药,还要定期到门诊复查。因为冠心病在不同阶段、不同病程,治疗方案不一样。

一位家属问钱菊英,“亲戚得心脏病好多年,一直都是用药治疗,为什么我爸爸就要放支架呢?”

钱菊英表示,心脏病是统称,有很多种,比如先天性心脏病、高血压性心脏病、冠心病、心肌炎、心肌梗死、缺血性心脏病等,病因不同,诊断不同,治疗手段自然也不同。

如今,介入治疗已经成为心血管疾病诊治的重要手段,甚至有人“慕名前来”。65 岁的王老先生忐忑不安,他告诉钱医生,“我的心率很快,挤压到胸口的时候觉得不舒服,我

想安装支架。”但钱菊英告诉他,他是心肌梗桥患者,不是动脉粥样硬化,不建议放支架。

心肌梗是在临床中很常见、又容易被忽视的病。正常的心脏,血管在心脏表面,心肌桥的血管包到心肌里面,就使得心脏跳动的时候会压迫血管,产生心肌缺血、早搏等症状,容易被误诊为冠心病。目前还没有非常有效的手段能治愈心肌桥,但可以通过适当降低心率等抗心肌缺血的措施改善病人的不适症状。

还有病人因为心电图发现有早搏或房颤而怀疑有冠心病。61 岁的章女士一年前开始出现胸闷,被诊断为心悸。看了 24 小时的心电图监测后,钱菊英告诉她:“这个年龄有一些早搏是正常的,不需要额外吃药。”但章女士还是异常紧张。钱菊英告诉她,冠心病的主要表现形式还是心绞痛等,极少以早搏或房颤单独作为临床表现。健康老年人 80% 都可能发现有早搏,24 小时心电监测中发现少量的早搏很多并不需要治疗。“放轻松,可以跳跳广场舞、散散步,对心脏有好处。”

抢救心梗为什么要“快”?

高女士在友人的搀扶下进入诊室。她曾因急性心肌梗死而被送往中山医院胸痛中心。因救治及时,在最快的时间内开通了冠状动脉,心脏供血恢复,目前各项指标都不错。

高女士却说,自己仍然不舒服。“走不动路,喘得厉害。”钱菊英说,“你一米六的个头,将近 160 斤的体重,是要喘的。平时还是要动起来,把体重降下去。”

“当出现胸痛或者胸闷症状时,大多数人都都会及时到医院检查。”钱菊英说,这些年来,得益于医生的科普、媒体的宣传,大家都知道了“时间就是生命,时间就是心肌”这句话。每耽误一分钟,就有大量的心肌细胞死亡。所以,急性心肌梗死的抢救以分钟来计算,越快越好。

中山医院作为中国胸痛中心示范基地,实现了高危胸痛的早期快速识别、科学救治和改善预后、高效快速转诊,每年诊治的急性

心梗患者数量均在 1000 例以上,为全市最多。钱菊英表示,国际上普遍需要 60 分钟才能完成的高敏肌钙蛋白 T 检测,在中山医院胸痛中心 20 分钟即可出具报告,为急性心梗病人赢得宝贵的抢救时间。

但是,由于患者和家属对疾病的认知不足,还是有相当多的病人没有得到及时的治疗。“有的病人运动后、睡觉时出现无缘无故的胸痛却不当回事;有的家属在面临是否要放支架时犹豫不决,浪费了大量时间……这些都可能使病人留下心力衰竭等后遗症,甚至是失去生命。”钱菊英说。

今年上半年,外地有位企业家因胸痛去医院检查,心电图提示心肌缺血,但其因工作繁忙不肯住院,想不到 5 天后猝死,令人惋惜。“希望大家要重视身体发出的求救信号,并且充分信任医生,医生会用专业的医疗知识为你作出最优的选择。”钱菊英说。

年轻也要关注心脏健康

不少年轻人觉得冠心病是老年病,其实不然。很多动脉粥样硬化从年轻时候就开始了。钱菊英说,如果长期不控制血压、血脂、血糖,或有吸烟等不良生活习惯,发病的概率会明显增加,发病的年龄也会提早。病人年轻化往往是日常疏忽导致,从年轻时就要关注心脏健康,养成良好的生活习惯。

第一,熬夜也是导致患上冠心病以及心肌梗死的诱因之一。

第二,一日三餐要清淡为主,多吃新鲜蔬菜、水果、豆类食物,以及一些粗粮。还应吃一些富含优质蛋白的食物,比如纯牛奶、瘦肉、鱼类以及坚果类食物。避免摄入过多高盐、高脂、高糖分食物。

第三,长期饮酒和抽烟会导致心血管内皮受到严重损伤,很容易形成血栓,发生心肌梗死的危险性会提高很多倍。

钱菊英建议,生活中要学会释放不良情绪,注意劳逸结合。每天都要选择适当的运动,避免久坐不动。

到了一定年龄后,钱菊英还建议主动监测血压、血糖和血脂。有些糖尿病、高血脂是没有症状的,早期筛查十分重要,一旦筛查到有异常以后,需要在医生的指导下及时控制异常因素。

首席记者 左妍

江苏银行“G60科创贷”
专项支持科创企业成长
详情咨询: 021-22258253

上海市经济管理学校
重视人文素养 引领人生发展
www.sems.cn