

世界更年期  
关爱日

5

## 招为“更年期”减负

国际更年期学会将每年10月18日选定为“世界更年期关爱日”，希望帮助更多女性缓解更年期出现的身心不适，平稳、舒心度过这一时期。2018年，我国绝经妇女已达2.3亿，而到2030年，我国绝经妇女的数字将增长为2.8亿。随着人均寿命的延长，女性会有30年以上的岁月在绝经以后度过，这是每位女性都要经历的一个特殊生理阶段。

在更年期，女性可能会伴随潮热、出汗、心悸、失眠、关节和背部疼痛、情绪低落、激动易怒等轻中度症状；而严重的还会有极度抑郁、严重失眠、头痛等更年期综合征。这些身

体、心理和性方面的变化会影响到女性生活的方方面面。同时，由于人口老龄化，老年女性在总人口中所占的比例正逐渐升高，体内雌激素的持续缺乏还会增加老年慢性疾病的发生风险，如心血管疾病和骨质疏松症、骨折，严重影响女性的生命健康及生活质量。

当更年期渐渐来袭，到底如何才能平稳度过？在女性健康领域的领先品牌雅培倡导女性全方位关注身心健康，提高疾病意识，积极预防和治疗，绽放精彩人生。其实，面对更年期可能发生的问题，是有预防和解决方法的。

- 1 学会接受自己的变化，关心自己是重要的一步；
- 2 减少脂肪的摄入，增加维生素和膳食纤维的摄入；
- 3 每周至少坚持150分钟中等强度的有氧运动；
- 4 不要因为失眠而责备自己，冥想、午休都可以为你养足精力；
- 5 当症状影响到生活的时候，可以到更年期门诊或妇科内分泌门诊就诊，在医生的指导下开展更年期健康管理和绝经激素治疗。

绝经激素治疗(MHT)可以很好地缓解更年期症状，提高更年期女性的生活质量。同时，在绝经早期启

动并坚持治疗，还可以降低老年患上心血管疾病、骨折和骨质疏松症的风险。经评估后，在适宜人群中尽早开展个体化MHT被倡导为绝经管理策略的一部分。

复旦大学附属妇产科医院主任医师邹世恩教授认为：“雌激素可以维持女性外观，更重要的是它可以保护我们的骨头、心血管、神经系统等。绝经激素治疗可以帮助女性朋友有效缓解绝经相关症状，改善生活质量。坚持使用还能够预防骨质疏松症、骨折。在早期启动MHT，还可以在在一定程度上预防心血管疾病的发生，最大程度地发挥绝经激

素治疗的效应。”

“MHT是一个医疗措施，首先要有适应症，第二要排除禁忌症才能用。中国女性出现更年期症状的比例至少也有60%，这个比例相当高，可以说绝大多数更年期女性都有用药需求。然而中国女性用药率非常低，国外目前的用药率大约在20%，但国内调查显示，就算在上海这个发达城市用激素的比例也只是1%-3%。很多需要用的患者不知晓，或者知晓后害怕不敢用，这就是目前我们一直在做更年期宣教的原因。”

首席记者 左妍



新民特写

“我对于目前综合分数排名第一的项目有异议。它是否可以定位深度？验证的时候不能仅依靠视频，更需要有客观性指标。”

“我倒觉得项目很不错。无人机自带导航系统，是能够提供三维坐标的。”

会议室里的气氛用剑拔弩张来形容，一点儿也不为过。上周末，第三届国际青少年人工智能交流展示会(IAIF)暨首届长三角青少年人工智能奥林匹克挑战赛在位于徐汇区的商汤科技举行。在选手们线上展示完项目，并进行答辩后，比赛来到了动议讨论的一环。

“第三名与第四名的综合打分目前只相差0.237分。各位专家是否认为有必要调整排名，大家发表一下各自意见吧。”主持会议的老师说道。他提出的分数极为相近的两个项目，分别是“基于人体姿态检测的健美操动作自动评判系统”和“基于3D手部姿态检测的康复评估与训练系统研究与实现”。

“我认可目前的排名。后者的研究目的是希望为脑卒中患者设计一款价格低廉、操作简单，能帮助患者在康复后期进行状态评估，并指导其有效开展康复训练的产品。不过，项目的数据采集都是来自正常人。另外，关键姿态应该选取动态，可这位同学恰恰相反，评判都基于静态。”一位教授立即提出了自己的看法。

“我有不同的意见。健美操动作自动评判系统只是在现成的软件工具开发包上‘跑’了一下，以此给出结论。两位同学在答辩时候也不是很流畅。”马上，就有评委提出了不同看法。

“再将两位选手的展示和答辩录像放一遍吧！”主持会议的老师见大家没能说服彼此，提议说。约20分钟后，5位评委老师对两个项目有了更全面认识后，开始了无记名投票。“4比11四位评委认为：手部姿态检测，也就是原来的第四名更胜一筹。”他说，“我来谈下自己的看法吧。技术的确有需要改进的地方，医疗数据的获取对于中学生来说也很困难。不过孩子们的出发点是好的，也有真实的社会需求，

在这场青少年人工智能大赛上——

## 剑拔弩张为哪般？

值得鼓励。”

有不同意见时，评委们争得不可开交，好像项目完成的学生是自己班上一般。可事实上，参赛选手只有编号，学校、姓名等信息只有赛事组委会才掌握。

记者了解到，第三届国际青少年人工智能交流展示会于今年7月正式启动，围绕“人工智能与人类谁更‘智能’”这一主题，全球8个国家及地区、300多所中小学总共665个科创项目报名参赛，探讨人与人工智能共生、共存所产生的无限可能性。来自中国科学技术大学、清华大学、复旦大学、上海交通大学、南洋理工大学、北京大学、香港中文大学、上海市科技艺术教育中心等国内外人工智能领域顶尖高校、教育研究机构和科技企业的45位评审老师，对收到的科创项目进行严格规范的初评。在活动当天，经过资深评委认真、细致地评审，各级奖项依次出炉。

组委会工作人员介绍，今年的大赛新设了小学和初中组别。小学项目更多是创意思考，通过学校或个人现有的智能硬件，综合考虑人工智能(AI)应用场景，创造有意思的科创选题；初中项目会在创意基础上做更多变成，甚至做AI模型尝试；高中项目的整体难度较大，基础较好的学生甚至自己尝试写算法。

记者发现，通过初评的项目普遍社会责任感属性强，例如电梯轿厢危险检测、监测独居老年人家中意外跌倒等；或是个人兴趣导向明显，符合青少年认知规律，如宠物异常行为检测、武术教学及评价等。据悉，随着“双减”政策全面落地，全国多地开设人工智能课程。本届国际青少年人工智能交流展示会也是徐汇区教育局与商汤科技进一步推动人工智能基础教育建设的重要举措。而本次IAIF比赛结果已经正式纳入上海市初中生的毕业综评。

本报记者 郗阳



## 体验乡村 感知中国

用画笔描绘中国乡村之美，乡间骑行打卡申城美丽乡村，体验改革开放的日新月异……10月16日，“感知中国——体验中医药文化魅力，感受改革开放新农村”文化体验营在浦东新区惠南镇海沈村开展，活动由国家留学基金管理委员会主办，上海中医药大学承办。沪上四所高校近50名国际学生应邀参加，来自20个国家的中医爱好者们齐聚一堂，共同探索独特中医传统文化，领略改革开放新农村新风貌。

本报记者 易蓉 孙中钦 摄影报道

## 一妇婴西院全新启用

本报讯(记者 郗阳)从地图上看，长乐路是条很短的波浪线。这条波浪线的中点之上，就是上海市第一妇婴保健院长乐路院区(西院)所在，也是不少上海人生命启航的地方。10月17日，一妇婴西院完成整体大修，将以全新面貌正式启用。这个自1950年起连续开诊71年的妇产科专业院区，入夜后的灯光效果雅致动人。

一妇婴1947年建院，是沪上知

名的妇产科专科医院，拥有“上海大摇篮”的美誉。1950年，医院迁至长乐路院区(西院)，2013年位于高科西路的浦东院区(东院)启用，形成跨越黄浦江、一体两翼的双院区服务格局。

据一妇婴院长万小平介绍，历经4年，西院在原有院区的基础上整体修缮和改建，通过功能布局 and 医疗流程的再造，整合妇产科优质医疗资源，将打造成一家学科特色

鲜明、彰显“国际静安、卓越城区”新功能，体现上海城市温度的市级公益性医疗机构。“近年来，医院引进培养了大批优秀学科带头人和国家级、省市级人才。包括产科、妇科、胎儿医学科、新生儿科、辅助生殖医学科、计划生育科、乳腺科、生殖免疫科等在内的所有特色学科和一流专家团队均入驻西院。立足静安、服务上海、辐射长三角，为妇女儿童提供高质量、均质化的医疗服务。”他说。

上海市华侨事业发展基金会关爱儿童脑健康基金成立  
给更多患儿爱的帮助

本报讯(记者 江跃中)来自加拿大的爱心人士国大卫(Dave)，在中国已生活多年，并在国内领养了多名身有残疾的儿童，其中就包括患有“脑积水”的孩子。在近日举行的上海市华侨事业发展基金会关爱儿童脑健康专项基金启动仪式上，国大卫满怀期待地说：“希望基金成立后，作为现有一条体系的有益补充，更好地保护患者及医疗结构；尽可能地帮扶家庭贫困的大病患儿得到及时有效的治疗；率先引入效果

良好的创新型疗法。”

市侨联兼职副主席、上海市政协委员、新华医院小儿神经科主任马杰教授，是该专项基金的重要发起人。马杰从事神经外科及小儿神经外科专业近30年，为该领域的研究作出了重大贡献。在他救治的患儿中，有不少出自贫困家庭。

据介绍，关爱儿童脑健康基金资助范围为0至18岁家庭困难患儿，将为家庭困难患儿提供精准诊断、创新治疗、靶向治疗及精准治疗

费用。具体资助的内容包括：利用该基金将组织编辑出版儿童脑健康促进书刊，普及儿童脑健康促进知识；建立儿童脑健康促进分支机构，协助相关部门开展儿童脑健康促进服务活动；开展与儿童脑健康领域相关的国内外会议、论坛、沙龙、培训等学术交流活动；资助和支持国内儿童脑健康领域的专家、学者、学生等人员进行相关课题研究、学术创新、成果发表等活动；其他与儿童脑健康相关的公益活动等。