

虎年动起来 虎虎生威

“万体汇”名字由来有故事

农历新年伊始，申城市民多了一个健身好去处。昨起，徐家汇体育公园综合馆“万体汇”开启部分试运营，率先开放33片羽毛球场、30张乒乓球台、5片网球场（室内1片，室外4片）、室外篮球场（全场4片，半场8片）以及室外足球场（七人制1片，五人制4片）。



新年伊始，“万体汇”场馆内热闹非凡，不少运动爱好者跃跃欲试。场馆方表示，将在遵守防疫规定的前提下，最大限度为市民提供便利，让更多人在运动中欢度春节。“我就住在附近，看着这里一天天变化，虎年第一天能走进来、动起来，真的是虎虎生威，很开心。”市民陈先生一家人成为第一批来到徐家汇体育公园综合馆的健身者。

走访中，有不少市民对“万体汇”这个简单明了又朗朗上口的场馆昵称印象深刻，这个称呼究竟是如何诞生的？备受称赞的名称背后又有怎样的故事？带着这些问题，记者采访了“万体汇”的命名者、市民谢璐。

“其实，我当时并没有想太多，可能就是瞬间闪现的灵感吧，想出这个名字的过程，一定不超过5分钟。”面对如何想到“万体汇”的问题，谢璐的回答多少有些出人意料，虽然说得轻描淡写，但在他内心深



徐家汇体育公园万体汇三个改造一新的场馆

处，对于这块刚刚开放的运动新天地，着实有着不少记忆与期待。

“我是70后，儿时就对‘万体馆’有着深刻的印象。”谢璐说，小时候一家人住在徐家汇地区，每次出门都能看到“万体馆”，“当时的感觉就是大，总期待着有一天能进去看看比赛。”他的愿望没过多久便变为现实。1985年，谢璐跟随父亲一起

到“万体馆”观看一项乒乓球邀请赛，这成了他与那片申城体育地标的第一次接触。“从入口处向上看，感觉楼梯又长又高，不知道要走多久，等走完阶梯进了场地，才知道万体馆里面原来这么壮观。”谢璐至今仍记得站在入口处，听着场内观众欢呼声带来的震撼，“现在场馆多了，可能没那么强烈的感觉，但是在



综合馆内景 本版摄影 记者 李铭坤

当时，站在可以坐一万人的体育馆，真的感觉是‘天花板’了。”

即便时间过去将近40年，这份特别的记忆，依然留存在谢璐的脑海，也正是这个原因，当他看到徐家汇体育公园综合馆昵称征集活动时，毫不犹豫地报了名，“我当时先定下了一个目标，就是一定要保留‘万体’两个字，因为这是几代人对于这片区域最深的记忆，要传承下去。”

那个画龙点睛的“汇”字，则有着多重意义。“首先，这片区域汇集了全国和上海体育迷的记忆；全民健身的深入和‘双减’的落地，又能让越来越多的健身爱好者汇集到这里，享受运动快乐。”在谢璐看来，如今的万体馆和八万人体育场，已经不仅仅是运动员施展才华的舞台，也给越来越多“民间高手”提供了展

示机会，“加上这个综合馆，又地处徐家汇区域，因此我用了这个‘汇’字。”谢璐说，自己也没料到“万体汇”这个昵称，能受到这么多朋友的支持和喜爱。

虎年首日，谢璐特意带着10岁的女儿，到“万体汇”体验运动的快乐，“她现在还有些害羞，不过等下玩起来，就会放开很多。”虽然如今已不在徐家汇区域居住，但他依旧会不时来到徐家汇体育公园转转，“交通很方便，坐地铁就能到，现在这里不只有记忆和情感寄托，还有一份参与者的骄傲。”站在下沉式篮球场边，看着场上那些奔跑的身影，谢璐露出了微笑，他那“让运动激情汇集于此”的愿望，正随着场馆的试运营，一步步成真。

本报记者 陆玮鑫

八旬老人出门迷路 民警寻到后送回家

本报讯（通讯员 宋严 记者 江跃中）儿子忙于生意，连患病老母亲出门迷路都不知，所幸热心群众及时发现报警，宝山、普陀两区民警经过近2小时寻找，最终找到老人家人，在除夕当日助老人一家团圆。

1月31日上午9时39分许，宝山警方接到群众报警，在沪嘉高速公路处发现一位迷途老太太，宝山公安分局大华新村派出所民警将老人带回派出所后，经过询问，发现老太太疑似患有认知障碍，除了自述自己姓严，儿子在真北市场卖菜外，什么都不知道。派出所立即向真北市场属地派出所、普陀公安分局桃浦派出所发出协查求助。桃浦派出所民警立即拿着老太太的照片来到真北市场，寻找老人的家人。由于市场比较大，民警分成几组挨家挨户地询问。经过近2小时地毯式寻找，民警终于找到了老太太的儿子郭先生。

原来，郭先生母亲今年已82岁，由于患阿尔茨海默症，存在一定认知障碍。在得知民警已找到其迷路的老母亲时，郭先生激动万分，握着民警的手连声道谢。民警也叮嘱郭先生要多关心家中老人。

青壮年好发肾结石，春节如何饮食？

说到肾结石，懂的人自然懂——疼起来真要命！近日，一名女大学生因肾脏结石疼痛难忍，找到复旦大学附属华山医院泌尿外科吴忠教授，希望没有任何刀口就把结石取干净，经吴忠教授及其团队应用先进微创手术治疗，患者顺利出院。

泌尿系统结石是泌尿系统最常见的疾病，根据结石所在部位的不同，可分为肾结石、输尿管结石、膀胱结石和尿道结石。吴忠说，随着微创技术的发展，目前95%以上泌尿系统结石治疗都可以通过微创手术治疗达到损伤小、恢复快的效果。

微创手术充满挑战

听起来，为女大学生治疗肾结石在三甲医院的泌尿外科根本不是难题。但是，这名女大学生的结石，经诊断为“肾下盏憩室内多发结石”，这是一种少见的肾脏畸形结石。吴忠说，肾下盏憩室内结石，也不是不好取，但想要将这种肾脏畸形内多发结石取净且不能有任何伤口，还是充满挑战的。肾下盏憩室本身是没有症状的，如形成肾下盏憩室内结石，常伴有疼痛、血尿、感染甚至肾功能损害。

“想要不开刀，通过微创的方法把结石取净而又不留伤口，要求

确实比较高。但女大学生对生活质量要求和未来职业都要求较高，所以经讨论，决定采用输尿管软镜联合软激光治疗。”吴忠告诉记者，这种先进的微创技术可以说是“以柔克刚”，通过人体自然腔道达到肾脏内，不需要做任何切口；软激光是理想的碎石设备，用大概几根头发丝一般细的软激光光纤，通过输尿管软镜输送入患者体内肾结石部位，应用激光能量将结石击碎，较大的结石碎块可以应用套石篮取出患者体外，较小的结石碎末可以自行排出体外。女大学生术后第二天就出院了。

在我国，100个人中就有5、6个人患泌尿系统结石。通常25-45岁的青壮年中较为高发，男性比女性多见。泌尿系统结石病因复杂，往往是自然环境、饮食习惯、代谢异常和家族遗传等多因素共同作用的结果，此外长期的慢性感染也是结石的诱因。

“小的如米粒般，大的结石可长满肾脏或膀胱。比如在肾盂或膀胱等容积较大地方形成的结石，结石可以长到7-8厘米而没有感觉。但是，在某些重要的‘咽喉要道’，很小的结石就会引起明显的症状。”吴忠说，结石较小可以通过多喝水来增加尿量，结合多运动促使

排出。多喝水还可稀释尿液防止结石的形成。当然，如何喝水也有一定的讲究，建议每天喝2000-3000毫升，且分多次喝，不是一会儿“集中畅饮”，一会儿又“滴水不沾”。

较大结石的患者就不能盲目多喝水了，因为增加的尿量会加重泌尿系统的梗阻，加剧肾积水和肾功能损害。吴忠说，这种情况下，建议患者及早进行体外震波碎石或者微创手术治疗。华山医院泌尿外科也是复旦大学上海医学院泌尿外科结石诊疗研究中心的所在地，根据患者结石的大小、数量、硬度、部位等具体情况，选择不同的微创技术，95%以上的泌尿系统结石患者都可以免除开放性手术的痛苦。

改善习惯预防结石

夏季出汗多、喝水少，泌尿系统结石高发；其实，春节期间也是高发期，这与天气和饮食习惯相关。吴忠说，我国泌尿系统结石以含钙结石为主，尤其是草酸钙结石最为高发，预防应从改变生活习惯和调整饮食结构开始。总的来说，饮食方面要维持营养的综合平衡，避免单一营养成分的过度摄入。也别忘了多喝水，大量饮水可稀释尿液，降低钙离子和草酸盐的浓度，防止尿液结晶形成，延缓结石增长速

度。生活上则要作息规律，科学运动，肥胖者应当减肥。

春节期间应该如何饮食呢？草酸钙结石的病人，要少吃菠菜，少喝浓茶，因浓茶中含有不少促进结石形成的鞣酸、可可碱、咖啡因等，还应避免摄入过量的动物蛋白。尿酸盐结石与长期进食高嘌呤食物有关，因此要少吃动物内脏、带壳海鲜、火锅、豆制品等，少喝浓汤、啤酒。

吴忠说，早期大部分泌尿系统结石症状并不明显，因此要定期全面检查，早诊早治。结石就跟珍珠似的，一层一层越长越厚，越来越坚硬，久拖不治，最终需要开刀解决，还可能因为结石长期梗阻、感染导致肾脏失去功能而不得不切除肾脏。

本报记者 左妍

江苏银行上海分行
三年期个人大额存单
3.55% (20万起)
详情江苏银行上海分行各营业网点
021-22258262 021-22258273