

静安

“静英”计划聚英才

本报讯(记者 江跃中)近日,静安发布人才新政15条,并启动“海聚英才”系列活动等。到2025年,静安区将基本建成高层次人才集聚区。

“人才新政15条”包括“静英”人才行动计划“持续优化人才交流平台建设”“营造良好人才发展生态环境”“组织保障”等四大板块。其中,“静英”人才行动计划包括“静英”领军人才项目、“静英”产业英才项目、“静英”国际人才创新创业项目、“静英”名师名校长项目、“静英”名医项目、“静英”青年英才项目6个子项目,优先支持大数据、云计算、人工智能、区块链、集成电路、生命健康等战略

性新兴产业的企业和机构以及金融服务业、商贸服务业、专业服务业、文化创意产业等重点产业在静安落户和发展,打造静安产业人才集聚区。

在“营造良好人才发展生态环境”板块,静安区将整合各类资源,为各类人才生活、学习、工作提供优质服务。依托“静安人才服务”公众号或“一网通办”平台,做优一站式人才综合服务功能;建立多渠道、多层次、多主体的人才安居房源筹措机制,持续增加房源供应规模,加大人才租房补贴力度和受益人才范围;开展高层次人才研修班,优化完善人才体检等服务保障项目。

虹口

“菁英”计划留人才

本报讯(特约通讯员 龙钢 记者 袁玮)为进一步集聚更多国际人才和高端人才,日前,虹口启动包括“高层次人才服务卡”和“菁英100”青年人才培养计划等,同时评选出12名领军人才、47名拔尖人才和59名青年英才。

“高层次人才服务卡”包含各类区级优质服务资源,通过线上线下双渠道,为高层次人才提供“人才事务、人才发展、健康管理、子女教育、文体休闲”等18类40余项优质高效便捷服务。目前,“高层次人才服务卡”已在“随申办”虹口旗舰店平台开设专门板块。

“菁英100”青年人才培养计划则为“菁

英100”青年人才提供资金支持和定制化精准人才服务,开辟人才安居政策咨询等各类服务通道,组织开展研修营、沙龙等活动,并积极对接推荐“千帆行动”等各类市级人才培养计划,为青年人才提供更高发展平台。

近年来,虹口区加快推进人才强区建设,先后出台《虹口区促进海内外优秀人才集聚的意见》、《虹口区留学回国人员过渡期内租住人才驿站的专项支持政策》等,创新推出海归人才驿站,为人才引进、培育、使用、服务提供全方位支持。5年来,该区新引进海内外高层次人才100余名,促进了区域经济发展。

天气

暑热虽未退尽 高温明“断档”

彭浦四季公园紫藤正值花期 本报记者 张龙 摄

本报讯(记者 马丹)今天正式进入二十四节气中的第14个节气——处暑。《月令七十二候集解》中也说:“处,去也,暑气至此而止矣。”“处”者,含有躲藏、终止的意思,意味着炎阳不再炙烤,蝉儿逐渐停止鸣叫,热情的盛夏渐行渐远,暑气将于这一天结束,一年之中秋高气爽的时节即将开启。古人有诗云:“离离暑云散,袅袅凉风起。”

在二十四节气里,处暑是一个反映气温变化的节气,代表气温由炎热向寒冷过渡的节气。此时,太阳直射点继续南移,太阳辐射减弱,副热带高压跨越式地向南撤退,炎热渐渐消退。但是,处暑期间,真正进入秋季可能只有我国的东北、西北地区,这些区域会呈现昼夜温差变大、降水偏少、空气湿度低等状况,而南方地区的大气中仍储存着高温热浪留下的能量,时不时会出现强对流天气。对申城而言,此时虽然逐步进入夏末,但是暑热并未退尽,仍有出现高温的可能性,尤其是今天备受极端酷热的

炙烤。通常,上海凉爽的秋天要等到白露节气之后才会到来。

但是,今迎处暑,明别三伏,再炎热的夏天终有结束的一天。一方面,一股自新疆出发的强劲冷空气正快马加鞭赶来。另一方面,海上今年第9号台风“马鞍”和第10号“蝎虎”都于昨天相继生成,一左一右双台共舞。虽然两个台风都不会直接影响上海,但在南北左右多方天气势力“夹击”下,副热带高压不再强大到不可动摇,霸占了申城8月天气擂台多数时日的高温明天终于有望“断档”

一段时期。

据上海中心气象台预报,在接下来这一周里,高温范围和强度会明显缩减,上海的降温幅度至少有6-7℃。24日出伏日,冷空气正好影响到长江中下游一带,难熬的三伏天总算要结束了,气温也将走下高温线。本周末,高温强度会进一步减弱,最高气温很有可能会跌到30℃。尽管,冷暖气流交锋,本市天气多阵雨或雷雨天气,让体感略显闷热,但是告别高温又有雨水助攻,明显会比前一阶段凉爽不少。

养生

饮食要“养收” 秋膘科学“贴”

龙华医院脾胃病科副主任医师温红珠感叹,听到“处暑”,相信很多人会雀跃,终于熬过了这么多年来最高温的酷暑。而说到秋天,很多人会想到“秋收”,事实上,在中医里,“秋收”还是一种养生之道。

处暑之后,在饮食上要注意“养收”。此时节饮食应“少辛增酸”。通俗而言,要减少辛辣类食物,如韭菜、辣椒、葱、姜、蒜等;要适度增加酸味

食物的摄入,如山楂、梨、橄榄、柚子、苹果、石榴等。此外,处暑后,还应该减少进食西瓜、绿豆等寒性食物以免损伤脾胃。同样,在起居上也要注意“养收”。处暑过后,白昼渐短夜晚渐长,人们需顺应自然界变化,做到“早睡早起”以调养精神。

温红珠还提醒,在“养收”的时节,同样应该做适度的运动,运动强度不可过强,运动量不可过大,避免大汗淋漓。适宜这一时节养生的运动应以较为和缓的为主,如八段锦、太极拳、散步、慢跑等。

随着立秋、处暑时节一过,有养生观念的人已寻思“贴秋膘”了。“贴秋膘”流行于北方一带民间,由于过去生活条件差,饮食大都以素菜为主,夏季过后体重下降;北方冬天气温低,人们就得在秋天多吃点膏粱厚味来让身体长膘,以抵御寒冷。但现

江苏银行 上海分行

江苏银行综合理财能力 连续六年 居城商行首位

数据来源:普益标准2016-2021年零售银行理财能力排名报告

科学的人设

董纯蕾

在依然酷热难耐的八月下旬,第31届上海科技节如约而至,“科学家红毯”在黄浦江畔闪亮开场,17位为上海科技、经济和社会发展作出贡献的科技工作者以及明日科技之星踏上红毯,笑靥如花。在接下来的两个多月里,还有多场科学盛事将在这座城市接续“上演”。

说到“科学”和“科学家”,你的脑海中会自然而然闪现怎样的人设?我总是想起小时候在图书馆借阅的科学家丛书,想起那些在孩提时代便高山仰止的名字和故事。岁月变迁,我们有过很多次关于科学家社会地位的讨论。时至今日,科学家依然是人们心目中最崇高的职业和最闪亮的名字。然而,除此之外呢?除了最初的崇拜与敬仰,关于“科学”和“科学家”,你还了解什么?

说到“科学”和“科学家”,你的字典里会不会跳出一些高难度的形容词?科学研究与创新固然是一条艰辛的道路。然而,哪个行业不需要执着的努力?又有哪个领域的金字塔尖,是可以不劳而获的呢?

从某种层面而言,与其讨论科学家是否依然是年轻人最尊重和向往的职业,不如看看人们心目中的科学家形象是不是很丰富,有没有很有趣。从这个角度来看,让科技工作者多走走红毯,多一些阳春白雪的“偶像滤镜”,多一些日常可爱的“路人视角”,不失为有益的尝试。而这样的尝试,多多益善。

在“新民科学咖啡馆”里,我们一起认识过很多科学与艺术兼修的大家,在科学灵感阻滞的关键时候,在高强度脑力工作后的放空时刻,演奏、歌唱与朗诵,音乐、戏剧与文学都是他们不为人熟知、却同样热爱的“另一种生活”。在朋友圈步数排行榜上,占据榜首的常常是科学家朋友;在我的最怕采访个人排行榜上,名列前茅的也是科学家朋友,不是因为他所钻研的学术领域有多艰深难懂,而是因为他如此执着追求着真善美,我生怕报道中任何一个地方的“不走心”都配不上采访对象对科学创新的这份坚持,生怕在我们的报道中塑造的科学家形象有了“标配模板”,而失去了各具个性的吸引力。科学,本该具有让人心向往之的“人设”,不是吗?

讣告

中国工商银行上海自贸试验区新片区分行原党委书记、行长詹晟同志于2022年8月21日19:30分在医院因病救治无效逝世,终年47岁。

告别仪式定于2022年8月25日上午11点整在上海市龙华殡仪馆二楼银河厅举行。

谨此讣闻。

讣告人:中国工商银行上海市分行 詹晟同志治丧工作小组 2022年8月23日