



新民眼

沉住气，别慌乱！

孙云

昨天傍晚，打开买菜软件想买点水果，竟然发现所有的柑橘类水果都在“补货中”，而且，它们还拥有了一个高大上的专属货架——“维C专区”。网店只剩下了贵价的奇异果和车厘子尚有库存，联想到有关柠檬和柠檬干涨价几倍还卖断货的新闻，果真“此言非虚”。有点为奇异果叫屈，大家怎么忘了，虽然有个洋名字，但它老祖宗的名字里可也带着一个“桃”字呀，如果它朴实点还叫猕猴桃，估计早就跟黄桃罐头一样脱销了。

朋友圈里的不少人最近都在聊黄桃罐头，有的说网购的罐头一周还没发货；有的说家里囤的罐头还没吃完；有的说就抢到两听，舍不得吃，“供”起来了；还有的在问现在去抢购还能管用吗？昔有星巴克囤货组，今有黄桃罐头囤货组，气氛都到

这儿了，几乎要让人觉得，不抢也不合适了。

其实，大家在抢购的同时也在自嘲，各种和治疗感冒发烧嗓子痛沾边的药品、口罩、黄桃罐头、柠檬、含有电解质的运动机能饮料、可以调配漱口水的食盐、据说可以治新冠的茶叶、与莲花清瘟胶囊同名的咖啡和饮料……被焦虑氛围炒热的这些商品，其中有的东西到底是真的管用，还是智商税，自己心里也没谱。但是，既然大家都在抢，那就抢吧，没错的！

抢购大潮汹涌，许多药品已经在大中城市断货，甚至有人在网上分享起攻略，教大家如何通过修改软件定位，在千里之外的小县城里买药，再让跑腿小哥帮忙快递过来。据说，一些小地方的药房已被这种隔空操作掏空，以至于在网民

声讨之下，平台删除了这些攻略。

焦虑是一种容易传染的情绪。最近，上海市民人均都有几个“阳了”的熟人，毕竟，“患奥密克戎的第一个症状，就是发朋友圈”，每天打卡、全程直播自己或家人病中生活的大有人在。于是乎，不少人感觉到自己更加焦虑了。

昨晚有一条新闻说，一名18岁的年轻女孩在抗原“中队长”后，拨打120要求医生把她抬下楼送往医院，但实际上她只是有点呼吸道感染

的常见症状：四肢酸痛、乏力、喉咙痛，压根没到需要抬下楼的程度。还有一个30岁左右的男子更是在得知混管阳性后，就拨通了120电话放声痛哭。

力，恐怕酸掉腮帮子狂吃柠檬也是补不回来的。对于绝大部分没有基础病的人来说，现在的奥密克戎并没有那么可怕，这也是疫情防控政策优化调整的先决条件，所以，什么担架抬下楼、放声痛哭之类的操作，大可不必吧。

一旦感染，与其焦虑，不如踏踏实实跟着医学专家的指导，根据症状轻重决定是居家隔离还是真的需要去医院看个病。如果并没有特别严重的状况，就理性地根据症状吃药，千万别一股脑儿把囤的六七八九种药都倒进嘴里，那样真的会让自己“吃药”。然后，在家里多喝水、多休息，别忙着发朋友圈了，好好睡上几天，就又是一条好汉了。

焦虑不仅会传染，还是一种容易被利用的情绪。

最近，冒出了一些新的电信诈骗

骗术，有的是通知市民“混管异常”需点击链接登记信息，有的是冒充社区工作人员拉人进群“确认混管异常结果”，有的是谎称检测出快递有病毒，有的是假称健康码有异常，有的是吹嘘“接种疫苗可领补贴”要求登记银行卡，还有的则是推销形形色色的特效药……一言以蔽之，你想救命，他想发财！

克服焦虑，淡定下来，在充满不确定性的生活中保持一颗平常心，真正做到并不简单，毕竟，这是一个信息爆炸的年代，朋友圈、微信群、各种攻略分享平台，带来了信息，也带来了过载的负荷。但是，在日渐虚弱的奥密克戎面前，宝贵的信心，就是我们个体战胜病毒、社会恢复元气的最大支柱。

稳住，别慌！
冬天已经来了，春天还会远吗？

遇到“糟心”事怎么办？

即日起，市民可在“随申办”上申请矛盾纠纷化解

本报讯（记者 解敏）消费纠纷、金融纠纷、邻里矛盾、家庭矛盾……在遭遇各类矛盾纠纷时，如何让寻求化解途径的过程不再“糟心”？即日起，市民可在“随申办”移动端和“一网通办”总门户上线“解纷一件事”。由市司法局牵头、全市17个部门和单位参与建设的“解纷一件事”，覆盖调解、仲裁、行政复议、行政裁决等10类纠纷化解途径，整合了全市各类解纷资源，实现矛盾纠纷“一口申请”，为市民提供便捷、高效的化解矛盾纠纷的法律服务通道。

该平台首批对接了市司法局、市工商联、市妇联、市农业农村委、上海银保监局等5家单位旗下的6600多家解纷机构，为市民和企

业、经营户提供调解和农村土地承包经营纠纷仲裁等纠纷化解服务，涉及430多种纠纷类型。

纠纷当事人或者当事单位，可以手机登录“随申办”或者电脑登录“一网通办”，进入“解纷一件事”主题模块，根据系统页面提示填写当事人和纠纷信息。系统将根据申请人所填信息，智能匹配适宜的解纷机构，供申请人查看和选择。申请人根据自身需求选择其中一家解纷机构，阅读、确认系统提示后，即可提交申请。

需要提醒的是，申请人要如实填写各项信息，除了带星号的必填项外，信息填写得越完整、详细，匹配成功的解纷机构也将越准确。解纷机构收到申请人提交的申请后，

工作人员将第一时间电话联系申请人，指导申请人办理后续事项。

提交申请后，申请人须保持通信畅通，注意接听解纷机构来电。同时，可以在“解纷一件事”主题模块中查看办理进度、受理条件、所需材料清单、解纷机构信息等内容。申请人在操作过程中如遇到问题，可以在“解纷一件事”主题模块中留言咨询，也可线上获取各非诉讼争议解决中心的电话，通过电话咨询。

据悉，该平台后续还将不断升级，逐渐实现调解、民商事仲裁、劳动仲裁、土地仲裁、行政复议、行政裁决各类解纷途径全覆盖，并与诉讼程序有机衔接，为市民提供更加便捷、高效、多样的纠纷化解法律服务。

市消费投诉举报信息化平台明年对接一网通办“解纷一件事”

市民消费维权更便捷

本报讯（记者 姚丽萍）《上海市促进多元化解矛盾纠纷条例》自2021年5月实施以来，全市共处理消费纠纷183.4万件，平均每月处理消费纠纷约10万件。昨天下午，记者从市人大代表集中视察活动上获悉，明年本市消费投诉举报信息化平台将对接一网通办“解纷一件事”项目，让市民消费维权更便捷。

来自市市场监管局的信息显示，目前全市已在市场监管所建立联合人民调解室182个，打造一支

300余人的专业化、职业化的消费纠纷人民调解员队伍。条例实施以来，本市重点强化行政调解和人民调解的联动衔接，通过人民调解机制已累计协助市场监管部门化解消费纠纷30.4万件，帮助消费者挽回经济损失3.2亿元，调解成功率接近90%。

与此同时，全市着力推动消费纠纷人民调解进市场、进商场、进协会、进园区，建立相关人民调解工作室133个；积极引导平台型企业主动购买人民调解服务，已有“支付

宝”“得物”“雅诗兰黛”等15家平台型、总部型企业购买调解服务。本市落实在线纠纷解决机制，大力拓展企业覆盖范围，建立畅通企业和消费者主动协商和解渠道。2021年5月以来，相关企业已自行和解纠纷20.3万件。

明年，依据《上海市促进多元化解矛盾纠纷条例》，本市将积极发挥非诉讼争议解决中心“一站式”纠纷解决平台作用，以启动一网通办“解纷一件事”为切入口，确保消费投诉渠道更加多元、畅通、高效。

《老外讲故事·海外员工看中国》百集融媒体产品(95)



“上海是重要的科技创新策源地，聚集了大量优秀的人才。”

许德宏（新加坡）
上海傅利叶智能科技有限公司
联合创始人兼首席战略官

中共上海市委宣传部
中共上海市委对外宣传办公室
上海市国有资产监督管理委员会
上海市经济和信息化委员会
新民晚报社
联合出品



扫码看更多

近20年来新高

本报讯（记者 姜燕）12月6日，上海崇明东滩鸟类国家级自然保护区工作人员在开展专项监测过程中共记录到小天鹅2900只，此次记录刷新了近20年来小天鹅在东滩保护区的数量纪录。

在2022年11月开展的最近一次调查中，保护区内调查到的小天鹅数量为900余只。仅仅过去半个月，便有2000只左右的小天鹅来到东滩。这些新增的个体，主要出现在保护区南部核心区滩涂，其余

900只左右的个体在生态修复区内被记录到。

历史上，在20世纪80年代，曾有3000多只小天鹅在崇明东滩过冬。20世纪90年代后，崇明东滩小天鹅的数量每况愈下，从数千只减

少到几百只。到了21世纪初，每年冬天只有数十只甚至十几只小天鹅到访东滩。最近5年，随着东滩保护区生态修复工作的顺利开展，小天鹅在崇明东滩的数量逐渐上升，已从几十只恢复到了2021年冬天

的1000余只。此次小天鹅数量从1000只陡增到近3000只，特别是滩涂上小天鹅数量的猛增，是近年来非常罕见的现象。保护区工作人员将继续密切关注这些小天鹅的动态，做好相关的监测和保护工作。

东滩保护区罕见记录到2900只小天鹅