

上海外卖消费热力图持续“飘红”

凌晨两点创新园区仍活力满满

本报讯（记者 李晓明）五月的上海气温持续攀升，伴随着“五五购物节”各项活动开展，消费活力进一步释放，作为城市“烟火气”指数重要参考的“外卖消费热力图”也持续“飘红”，脉搏中跳动的，正是这座“不夜城”的创新与活力。

美团数字大屏上一张“外卖消费热力图”，实时展示了过去24小时内平台上的外卖订单热力趋势：早上7点，位于黄浦区人民广场来福士区域最先开始变红，早起上班的白领点上一杯热气腾腾的咖啡，开启一天的工作；中午12点，中心城区的红色区域连成一片，并逐渐加深，与此同时，包括临港新片区及南汇新城、嘉定新城、青浦新城、松江新城、奉贤新城等5个新城区域也依次被“点亮”，午餐时间成为线上订单最为密集的时段；到了

下午6点晚餐时段，又是一轮全面“飘红”的状态；随着夜色渐深，红色区域开始缩小，一直持续至次日凌晨两点半，最后的红点在浦东张江的创新园区消散，那是活力无限的创业者们，正为梦想而打拼。

“热力图上的每一个红点，都代表着一个骑手正在送单。”美团外卖上海区域负责人李乐介绍，颜色越深，代表着该区域订单量越密集，骑手人数越多。从热力图的趋势来看，最早的订单集中于城市CBD地区，而最晚的订单则多为创新园区。“无论是从消费活跃度，还是商业成熟度、交通便捷度等各个维度来看，上海都能在全球活力城市中位居前列。”李乐表示。

值得一提的是，最近一个月以来，上海夜宵外卖订单持续增长，周环比约10%。从夜

宵订单分布区域来看，浦东最多，占比近三成。尤其创新园区集中的张江，40平方公里的范围内拥有22个创新园区，实有人口23万，夜间订单持续时间最久，凌晨两点还在点外卖成为常态。

热力图上还可以看到“当红美食”消费热度指数，咖啡作为海派文化的标记，当仁不让位列消费热度榜首。其中，徐汇区和静安区的咖啡消费指数最高。在各类咖啡馆云集的永嘉路上，一家网红咖啡馆通过拓展线上线双重渠道，实现了业务的翻倍增长。日益场景化的咖啡生活，正在渗透进更多市民的生活。据最新统计，上海已拥有8530家咖啡馆，位列全球第一，远超纽约、伦敦、东京等城市。

持续升腾的烟火气，也点燃了城市的夜

经济。美团数据显示，一季度上海生活服务夜间消费占比逐日走高，目前已达60%。其中，夜市搜索量同比去年增长22.6%。BFC外滩枫径、首尔夜市、青杉夜市以及七宝夜市等成为市民游客在上海夜间消费的打卡好去处。

热力四射的城市活力也为企业发展注入信心。上个月，由中国连锁经营协会发布的“2023中国餐饮加盟品牌TOP100”中，总部设立在上海的连锁加盟品牌数量达到27个，连续五年位居全国第一。众多餐饮连锁品牌纷纷将上海视为新品首发、新店首开的重要选择地，而首店的集聚和规模化也扩大了魔都“总部经济”朋友圈，让上海更具城市活力和创新活力。

本报记者 李晓明

2023 杨浦滨江全球推介大会发邀约

首次公布 重点推介地块



本报讯（记者 孙云）红色氛围灯光笼罩下的杨浦滨江人民城市建设规划展示馆，“人民城市为人民”的七个红色大字倒映在红色的水景中，显得格外庄重而醒目；红彤彤的杨浦大桥，与在灯光照射下格外鲜艳夺目的红色塔吊相映成趣，勾勒出杨浦“百年工业”的浓重印记；江对岸的八万吨筒仓艺术中心外墙也投影上了红色的杨浦天际线和红色的杨浦大桥剪影，隔江眺望“在杨浦 创未来”的宏大气魄，格外能感受到浦江两岸共谱杨浦滨江“汇川入海，静候您来”的诚意与期盼。昨晚的2023杨浦滨江全球推介大会，让世界共同见证这抹“杨浦红”（见图 本报记者 刘歆 摄）。

汇开放活力，聚创新动能。昨晚，2023杨浦滨江全球推介大会在杨浦滨江秀带广场盛大举行，生动展现杨浦的经济活力、创新动力、城市魅力、投资潜力和城市创新力，并以“在杨浦，创未来”为主题，向全球发出邀约。

活动进行了营商环境主题推介和重点地块及载体介绍。引人瞩目的是，这是杨浦滨江首次向市场公布重点推介地块，包括八埭头、大桥东两大核心功能区及大桥西片区三大板块，共涉及19幅地块，总用地面积约39万平方米，规划地上总建筑面积约139万平方米。大会透露，杨浦滨江未来将构建以复兴岛为核心、南北两翼向中部逐步推进的“一岛两翼”空间格局。“一岛”即复兴岛，在上海2035总规中被明确为战略预留区；“北翼”即杨浦滨江中北段，将打造卓越全球城市产业转型的战略支点、历史人文汇聚的魅力秀带、水绿生态融城

的森林滨江；“南翼”即杨浦滨江南段，将打造世界创新要素的交汇枢纽、塑造历史未来交融的魅力水岸，营造卓越人才安居的海派社区。

杨浦区拥有上海中心城区最长的滨江岸线，得天独厚的地理位置优势，让杨浦滨江成为极具潜力的投资热土。推介大会现场，杨浦区委书记薛侃打了一个形象的比喻：“从地图上看，15.5公里的滨江岸线宛如一张弓，弓弯如月，蓄势待发。在这里，我愿向大家发出盛情邀约，邀请你们做这名幸运的引弓手，与我们一道将机遇之箭、希望之箭射向美好未来。”薛侃同时表示，期待海内外有识之士与杨浦双向奔赴、彼此成就，“只要符合杨浦高质量发展的，再好的资源我们都舍得投入；只要愿意与杨浦共同成长的，再久的时间我们都愿长情陪伴；只要有利于事业发展壮大的，再多的心血我们都将倾情付出。”

推介大会现场，铁狮门、瑞安等17家企业与杨浦签约。就在会场两侧，中交滨江广场、抖音集团上海滨江中心、中国节能·上海首座、美团上海科技中心、哔哩哔哩新时代产业园等项目正在如火如荼建设中，一大批重大产业项目和功能性项目的纷纷落地，让杨浦滨江“超级企业集聚区”初现雏形。

此次推介大会是杨浦滨江面向全球推介、谋求合作的第一站，杨浦区还将走出国门陆续开展系列推介活动。放眼未来，杨浦滨江将以数字经济、总部经济、服务经济为核心驱动力，成为重大战略与重要使命的承载地、创新驱动高质量发展的核爆点、世界一流滨水岸线的新典范。

第 医 线

有件“人生大事”，日复一日地令人牵肠挂肚——今天你排便了吗？数据显示，我国成人慢性便秘的患病率约为20%，而认为自己便秘的人群比例就更高了。便秘要怎么治？频繁拉稀又是什么毛病？5月29日肠道健康日前夕，记者采访了杨浦区中心医院副院长、普外科林谋斌教授，听他谈如何科学治疗便秘，守护肠道健康。

烦恼便秘40年 用手术治好了

46岁的朱女士走进林谋斌教授的门诊，她脸色灰暗，身材消瘦。朱女士最大的烦恼就和排便有关。她从小就便秘，快40年了。“一开始大便干结，一周最多拉2次。后来排便周期越来越长，腹胀，没有便意，只能通过泻药来帮助排便。胃口也很差，人生了无生趣。”

检查发现，朱女士整个结肠都是扩张脱垂的，本应在中上腹的横结肠已经垂到了盆腔。通过结肠传输试验又发现，3天时间标记物只“跑”到了横结肠中段，诊断为慢传输型便秘。

林谋斌介绍，结肠传输试验是通过观察不透X光的标志物在肠道内存留、分布、通过和排出过程，以判断肠道传输功能的一种动力学检查方法。“我们为她做了手术。术后恢复到每天排1—2次大便，同时我们也给予饮食和营养方面的指导，使她整个身体机能逐渐恢复到了正常状态。”

杨浦区中心医院十年前开出处便秘多学科协作诊疗中心后，慕名而来的患者越来越多。林谋斌教授说，“便秘也是需要诊断的，不是随便定义的。偶尔几次大便干结，不一定是便秘；而有些时候即使大便是软的，也不一定不是便秘。”据最新诊断标准，如果感到排便费力、排便干结、排便有不尽感、排便有肛门直肠梗阻感/阻塞感、排便需要手法帮助、排便次数小于3次/周，这些情况有两项以上，又在近半年内经常发生，基本可诊断为便秘。

便秘也分型，如排便障碍型、慢传输型、混合型、IBS便秘型等。在排除因肠道肿瘤、内分泌系统疾病等引起的器质性便秘后，更多考虑功能性便秘。较轻的患者，从行为习惯和饮食习惯的改变入手，增加运动的次数，同时给予渗透型或溶剂型泻剂等药物；没有改善就要进入下一阶段的便秘分型治疗；内科治疗疗效不佳，则进行多学科会诊，如果具备手术指征，就会进入

便秘不能随便定义

专家：治疗需多学科参与

手术治疗阶段。

不恰当治疗 加重便秘症状

老年人缺乏运动或长期卧床，使胃肠蠕动减慢，食物在肠道中停留时间延长，更容易引起便秘。

“便秘的成因复杂，诊断专业，如果采用了不恰当的治疗方式，可能越治越重。”林谋斌也发现，有些患者乱用泻药，或者吃一些所谓的治疗便秘的保健品。而长期使用某些药物会引起肠道黑病变，反而加重病情。另外一些患者在使用开塞露通便过程中，由于操作不当造成肛门的损伤，更加惧怕排便了。

也有人不但便秘当回事。其实，便秘除了影响生活质量，甚至会引发多种疾病，常见的如痔疮、胃肠功能紊乱等，此外还会诱发心脑血管疾病、影响大脑功能。长时间便秘也会在心理上产生负担，容易出现焦虑、抑郁状态。

杨浦区中心医院治疗便秘采取的是多学科协作模式，包括普外、消化、超声、影像、中医、心理等8个科室。林谋斌介绍，我们常说的“顽固性便秘”，多数是指混合型便秘，这样的患者就要进行一系列完善的客观检查来分析病因，心理科还要进行评估，排除情绪或者精神因素导致的便秘，最后才制定个性化的治疗方案，涉及多个学科的协作。

最佳排便时间 是晨起和饭后

网友公认的便秘解除术中，蔬菜水果、喝水、膳食纤维的地位不可撼动。林谋斌强调，多进食高纤维含量的食物，避免进食过少或食物过于精细，足够量的肠内容物才能够刺激结肠更活跃蠕动。其次，要多饮水，建议每天摄入约3瓶矿泉水的量。需注意，如果只进食高膳食纤维的饮食而饮水不足，则有可能加重便秘。第三，适当锻炼，避免久坐不动。第四，养成定时排便的习惯，睡醒和餐后会刺激结肠蠕动，是便意最强烈的时候，故晨起和餐后是排便的最佳时机。最后，当外出旅行，或生活节奏发生变化时，不要压制便意，应及时如厕。

有人拉不出，有人拉太多。肚子咕噜咕噜，一天跑厕所十次的也大有人在。林谋斌告诉记者，腹泻和便秘是常见的两个肠道问题。生活习惯、饮食、职业、劳动强度等不同，都会对肠道功能造成影响。轻症的结肠炎也可以通过饮食和药物的调节得以改善，如果是炎症性肠病，还是应该及时规范诊治。

本报记者 左妍