



多彩画卷凸显民生福祉

解敏



新民眼

季节交替中,上海迎来了一年色彩最丰富的时候。古北黄金城道700米步行街两侧,浓密的银杏树披上了渐变的秋色,树下的人们边享用咖啡,边欣赏黄叶翻飞的景色;绣红色的杉树林将共青森林公园装扮得光彩夺目;海湾国家森林公园里的彩叶林正处在变色期,呈现出层林尽染的美丽风光。虽然置身城市,却仿佛漫步森林秘境,为冷冽的天气添了几分温暖。

五彩深秋是自然赋予的景观之美,背后离不开园林专家的树种选育、规划设计和精细栽培。为提升城市绿化品质,近年来上海

启动“绿化、彩化、珍贵化、效益化”(简称“四化”)工程。不仅引进大量珍贵色叶树种,还通过植物配置,研发栽培、养护等关键技术,在上海各大公园绿地推广应用,破除了过去植物差异化低、城市景观千篇一律的问题。

绿色,是上海城市最动人的底色、最温暖的亮色。今年,环城生态公园带和“千座公园”建设工程被纳入2023年民心工程,为城市发展筑牢绿色基底,其中首批6座“环上”公园已经开园。上海也一直坚持将绿色发展理念融入城市建设,探索城市与自然交融的最佳实践。公园与城市的无缝融合,让更多市民走进没有围墙的城市公园中,生态资源、文化活动和设施向社会开放共享,为市民们创造更宜居宜游的环境。

年初被纳入市政府实事工程的200公里

绿道近期提前超额完成,依托绿带、林带、水道河网、景观道路等自然和人工廊道建立,串联起多样化的自然和人文景观节点,链接城市的生态系统,这条总长度已超过1769公里的“绿色动脉”成为了上海生态宜居的崭新名片。

坚持打响蓝天保卫战,上海细颗粒物(PM2.5)的年均浓度去年降到了25微克/立方米,为有监测记录以来的“史上最低”值。“一江一河”公共空间贯通,蓝绿生态走廊建设,为市民提供了更多亲水空间,河道从整治、治理到面貌一新,水清岸绿景美,河滨步道环绕,时有白鹭飞过,不仅滨水环境提升,居民更是获得感满满。

良好的生态环境是最普惠的民生福祉,生态空间的不断增加,质量的不断提升,对降

噪、吸附污染物、调节气温都有重要意义。上海的生态底色由“灰”转“绿”,天空由“灰”变“蓝”,一系列组合拳打造出了今日上海越来越好的生态环境,推动了生产、生活、生态的协调发展。碧水蓝天共一色,开窗见绿、推门见景,漫步进公园,四季闻花香,“高颜值”的生态宜居城市正成为人民追求美好生活的新标志。

到2025年上海公园数量将增至1000座以上,基本实现步行5-10分钟有绿、骑行15分钟有景,环境空气质量优良率稳定在85%左右。构建人与自然和谐共生的城市,我们每个人都是大自然的观察者、维护者、参与者。坚持生态环境作为城市发展的根基,以高品质生态环境支撑高质量发展,“天更蓝、地更绿、水更清、居更佳”的多彩画卷正跃然在上海这片土地上。

第 医 线

别担心!“断崖式衰老”不常见

医生:压力等确实可加速老化,采用科学方式可延缓



视频截图

山东临沂42岁女子“断崖式衰老”的视频(截图见左图)引发网友热议。视频显示,其脸部皮肤松弛,皱纹明显,与20天前形成了鲜明的对比。女子称在医院被诊断为卵巢早衰,且无法逆转。

这个视频让不少女性陷入了惊慌。真的存在“断崖式衰老”吗?皮肤衰老和卵巢早衰有什么关系吗?什么情况下会被诊断为“早衰”呢?记者采访了上海岳阳医院妇科董莉主任医师和皮肤科周蜜副主任医师。



董莉(左)在门诊

作息不规律者 为早衰高发人群

俗话说,卵巢老一岁,女人老十岁。如果卵巢功能衰退,会引起女性在月经、睡眠、皮肤、情绪等多方面的变化。“卵巢早衰不仅会让生育力降低,而且会让女性提前进入更年期。”董莉告诉记者。

在董莉的门诊,记者看到一些三四十岁就说自己“早衰”的患者,她们自嘲为“衰姐”“衰妹”。

“董医生,我最近在减肥,2个月瘦了15斤,但是我月经周期也提前了,一个月来了两次例假,我是不是早衰了?”35岁的李女士向董莉讲述了困扰。在经过相关检查后,董莉告诉她,相关指标尚在正常范围内,不能诊断为卵巢早衰,建议她规律作息和饮食,不要过度减肥。

绝大多数卵巢早衰女性最早出现的症状是月经的异常。胡女士今年34岁,因家中变故引起抑郁,闭经半年多,伴有潮热、盗汗等不适,经过检查诊断为卵巢功能衰退,中药治疗半年后,月经基本恢复规律,指标正常。

董莉告诉记者,从网络主播到互联网公司员工、媒体人员、企业高管、医生群体等,工作压力较大,作息不规律,是卵巢功能衰退的高发人群。“之前碰到过一位90后的主播,每天凌晨两三点才下播,白天睡觉,导致脱发、发胖、月经紊乱、卵巢功能衰退。”董莉说。

40岁前偶发异常 一般不是早衰

“其实,诊断早衰是有一套严格的标准。对于40岁之前的女性,我们一般不用‘早衰’这个词。”董莉说,女性的绝经年龄大多在48-50岁,如果在40-45岁绝经,称为“早绝经”。临床上,医生诊断卵巢早衰需要至少满足年龄和闭经两个条件。卵巢早衰的诊断标准为女性在40岁之前出现停经≥4-6个月、间隔4周以上连续2次血清FSH水平>40U/L和雌激素水平降低,并伴有不同程度的围绝经期症状。

董莉介绍,有关卵巢早衰的确切病因目前尚不明确,但引起早衰的病因可能包括家族史,有过和卵巢相关的手术、放疗、化疗、多次人工流产史,接触有害元素、污染物、放射性物质,患有类风湿性关节炎、甲状腺功能减退等免疫性疾病或腮腺炎病毒、巨细胞病毒和肺结核等感染性疾病,经常熬夜、睡眠不足,有吸烟、酗酒等不良嗜好及经常染发,精神压力大、情绪多变等。

近年来,医学界普遍认为卵巢早衰是疾病的终末阶段,不能体现疾病的发展过程,因而目前一般使用“早发性卵巢功能不全”来描述女性40岁前的病理性卵巢功能减退。

因此,30多岁的女性月经出现异常并不能诊断为早衰。偶发一次月经异常,可能是由于近期精神压力较大,或存在不良的生活习惯导致内分泌紊乱,无需特殊治疗,

自我调整后一般可以恢复。但如果月经连续3个周期异常,或者伴有潮热盗汗等雌激素下降的相关症状,则应该引起重视,及时就诊。

内因和外因累积 导致逐渐衰老

“随着卵巢功能逐渐衰退,患者会先后出现月经周期缩短、经量减少、周期不规律、月经稀发、闭经等。这是一个逐渐进展的状态,难以逆转。”董莉认为,不太可能由“卵巢早衰”直接进展为“断崖式衰老”。

皮肤科周蜜副主任医师说,皮肤衰老是一个慢性过程,是内在因素和外在因素的累积效应。内源性老化是由于机体内不可抗拒因素,如重力、内分泌及免疫功能随机体衰老而改变,以及遗传因素;外在因素中最典型的就是紫外线辐射,日光中的UVA和UVB是引起光老化最重要的因素。皮肤老化一般从30岁左右开始,中长波紫外线在皮肤老化中起着重要作用。当患有肝肾疾病、妇科病等慢性消耗性疾病时,皮肤更容易老化。女性皮肤衰老最快的年龄段是45-55岁,也就是围绝经期。这个年龄段女性卵巢功能下降,雌激素分泌大量减少,胶原蛋白迅速流失。此外,睡眠时间少,其经皮失水率更高,皮肤屏障恢复速率降低。

“皮肤衰老发生过程中受到各种因素的影响,如环境、紫外线、饮食睡眠、系统疾病、激素水平等。如果皮肤突然出现衰老,则要

警惕一些系统性疾病的发生,比如卵巢早衰、慢性肝病及肾病等。”周蜜说。

两位专家都表示,视频中的“断崖式衰老”不常见,不用过度担心。但压力事件、焦虑情绪、睡眠困难、不健康饮食、环境因素、医源性因素等可加速老化。

衰老无法避免 可通过预防来延缓

目前没有任何办法能让“衰老”的卵巢重新恢复年轻,只能尽早发现早衰的信号,并且通过积极治疗改善症状,并维持至绝经。董莉介绍,中医妇科治疗卵巢早衰方式多样,临床治疗以补肾填精为主,兼以疏肝、健脾、活血、宁心等,可延缓卵巢早衰,改善卵巢功能,调整月经周期,改善患者潮热、盗汗、失眠、烦躁等临床症状。

采用科学的方式可以预防卵巢早衰。首先要平衡膳食,保证足够的蛋白质摄入,多吃蔬菜和水果;其次是保证充足的睡眠,建议晚上11时前入睡;第三是保持适宜体重,女性体重过重或过轻都与卵巢功能下降有关。其他建议包括戒烟、避免接触毒性物质、保持心情愉快等。

“衰老是无法避免的,皮肤衰老亦然。我们只能通过预防来延缓衰老。”周蜜说,平时要避免过度日晒,要正确使用防晒霜。做好基础护肤,温和清洁和加强保湿。同时,还应形成健康的饮食习惯和生活习惯,有慢性消耗性疾病的应积极治疗。

本报记者 左妍