

正是“冬病夏治”时，下班后去医院不用请假了

“夜门诊”方便白领看中医

三伏天即将拉开序幕，“夏天一份力，冬天十倍功”，三伏天是中医重要的养生节气。很多人在这个季节通过中医冬病夏治，来预防疾病。今年5月底，普陀区人民医院根据日常诊疗中患者的实际需求，在夜间将中医内科、针灸科、骨伤科医生安排到同一区域，一周两次开辟中医“夜门诊”。

服务上班族

“医院周边年轻居民多、办公楼宇多，尤其是白领人群，对中医治疗的需求较大。”中医科副主任医师王磊介绍，“最常见的是肩颈腰痛、睡眠不佳、运动损伤等。但他们白天没有时间，下班后又往往赶不上门诊。中医‘夜门诊’推出针刺、艾灸、拔罐、穴位埋线、贴敷、推拿、刮痧、三伏热敷、耳穴压丸、红外线治疗等治疗方法，还针对白领提供减肥调理、皮肤美容等服务。”

“反响超出预期。”王磊说，试运行1个多月已经接待了百余名患者。近期，普陀区人民医院决定升级“夜门诊”——从每周两天拓展到每周五天，实现工作日全覆盖。同时延长就诊时间。“周一到周五，不同领域的专家轮流坐诊，并同时配备一名针灸科医生和一名骨科医生。周一以中医美容为主，周二是失眠和运动康复特色，周三为针灸减肥和治未病的调理，周四是亚健康调整，周五是颈肩腰腿痛治疗。”

现场试针灸

日前，记者跟随患者一同走进“夜门诊”现场体验针灸治疗。刚

坐定，医生几根银针下去，又稳又准，颈椎处只觉一阵酸胀，渐渐地，不适症状就得到了缓解。

上班族小叶近期总感觉萎靡不振。偶然在一次下班后，路过江宁路，正巧看到普陀区人民医院有夜间门诊，便想试试中医治疗。医生建议小叶试一试中医针灸，通过一段时间对相关穴位的针刺、灸法，以改善失眠、乏力等症状。

一个月前，余女士慕名而来，如今已经是“夜门诊”的常客。她每周两次来这里治疗。“我肩颈不舒服，腰酸，膝盖也不好。经常在睡眠时发现手麻。”经过几次针灸、拔罐，不仅手麻的情况改善了，还学到了很多中医治疗的知识，“医生给我科普了，要盯着一个痛点，按疗程来做，才会有效果。”

将会常态化

普陀区人民医院副院长姚子涵透露，不仅仅在夏天，“夜门诊”会常态化开设下去。为了让患者有更好的就医体验，近期，新的诊疗区也正在加速改造——“夜门诊”的场地面积将从30平方米、5张床位，增加到100平方米左右、可容纳15位患者同时接受治疗。

“相较于白天门诊的压力，夜间门诊患者就诊时间较为宽裕，这也更便于医患之间开展深入的交流。现在不少年轻白领对中医都有相当程度的了解，不少都是做过‘功课’来看诊的。”姚子涵表示，希望通过这一举措推动中医药服务便民利民惠民，让“中医治未病”的理念深入人心。 本报记者 解敏



丹丹看天气

本报讯（记者 马丹）昨天夜里起，上海出现了一波又一波的阵雨或雷雨天气，局部地区雨量仍有大雨到暴雨。截至上午，雷电蓝色预警信号和暴雨黄色信号高悬。不过，在雨水打压下，气温跌到2字头，体感凉爽不少。

雨停不住，市民纷纷发问：是不是“倒黄梅”天气来了？市气象局首席服务官邹锐解释称，从严格意义上来说，目前的天气不能称之为“倒黄梅”。“倒黄梅”除降水的成因之外，还有一个“时间条件”——刚出梅进入盛夏，又出现和梅雨相似的连阴雨天气，这种天气被约定俗成称为“倒黄梅”。通常，倒黄梅的持续降雨要维持一周到10天左右。

据预报，双休日上海处在雨带边缘，以阴到多云为主，偶尔有些阵雨或雷雨，气温上升，最高气温在32℃左右，体感闷热。气象专家提醒，本市这波降雨将持续到下周初，此后将重回多云天气，下周上海重新回到副热带高压“掌控”，高温天气会“卷土重来”。周三开始，将会再度出现持续高温，午后分散性阵雨或雷雨频率也会相应增加。

今天仍有大到暴雨 下周三重返高温天

《2024中国候鸟式养老夏季栖息地适宜度指数》发布 六盘水、呼伦贝尔、哈尔滨列前三

六盘水继去年登顶榜首之后，今年蝉联冠军。它地处乌蒙山区，夏季凉爽舒适，被中国气象学会授予“中国凉都”称号，七月和八月平均最高气温分别只有24.4℃和24.3℃；呼伦贝尔虽然在内蒙古，但在自然地理区划上可归入东北地区，夏季凉爽，七八月最高气温平均22℃；哈尔滨

七月和八月平均最高气温分别为28℃和26℃，且医疗条件优越。其他73个城市夏季也比较凉爽，各具特色——有些以自然风光见长，有些以人文景观为佳；有些交通条件便利，有些医疗条件优越；有些消费水平较低，有些养老环境出色。

目前全国已有近3亿老人，每

年还持续新增2200万的活力老人。上海交大行业研究院养老行业研究团队首席专家、安泰经济与管理学院教授罗守贵表示，候鸟式养老不仅对满足老年人日益增长的美好生活需要具有积极的意义，而且对旅游业构成很大的边际贡献，成为银发经济的重要组成部分。

本报讯（记者 易蓉）7月11日，由上海交通大学行业研究院研发的《2024中国候鸟式养老夏季栖息地适宜度指数》在沪发布。结果显示，今年六盘水、呼伦贝尔、哈尔滨分列前三，第四到十名分别是贵阳、青岛、昆明、遵义、长春、烟台、威海。

该指数用气温、气压、湿度、空气质量、水体质量、医疗条件、交通便捷度、区域自然风光和人文景观、是否文明城市等17项指标对76个候选城市进行综合评价，加权计算出每个城市的夏季养老适宜度指数。

等着你来采摘 上海本土荔枝



以往，荔枝只能通过冷链从广东等地运到上海，如今金山区枫泾镇开大农场突破种植瓶颈，采用种养结合的水体立体养殖模式，全面满足荔枝的生长需求，从

而实现量产。

7月15日开始，开太农场桂味、糯米糍等品种的荔枝上市，预计产量400公斤左右，长三角地区的市民在这里能现采现摘吃到

最新鲜的荔枝！据悉，因为实行差异化有机种植，所以每棵荔枝树成熟的时间也不相同，荔枝的品尝期可持续至9月10日。

本报记者 陶磊 摄影报道

69名“月饼行家”在沪比创新

距离中秋佳节还有两个多月，一场“月饼争霸赛”已在沪上提前打响。日前，2024年上海市食品行业职业技能竞赛——第七届“南侨杯”月饼技能比武在沪举行，来自长三角地区23家龙头食品企业的69名“制饼行家”拿出看家本领和创新产品，角逐荣誉桂冠。

“原料新、知识新、工艺新、器具新、颜值高，这是今年参赛作品的五大特点。”本次大赛裁判长宋伟泉表示，无论是百年老字号还是在不断创新，所以今年的大赛上能

看到很多创新作品。

第一食品商店带来的3D打印月饼，用3D技术打印出来的立体模具制作月饼，花纹更加凹凸，立体感更强。浙江冠喜食品展示的一款酱香流心月饼，则把酱香白酒加入黄油、海藻糖等原料制成酱香流心，其灵感来自酒心巧克力。公司创始人、全国技术能手蒋平梅表示，正在研发XO酒风味的流心月饼，今后希望能把中西合璧的月饼带到海外市场。

新雅展示的米月饼则是“技术流”，其饼皮用糯米粉制作，不使用食品添加剂，入口软糯清淡、米香

味浓——这是一款高温烘焙的糯米月饼，而传统糯米糕点都是蒸煮出来的，可以说是本场参赛作品制作难度系数最大的。

“今年我们的创新理念是从经典产品中寻找突破点，挖掘出月饼的再创新性，并最终推出了两咸两甜的新产品。”杏花楼食品厂技术总监沈全华介绍，杏花楼的咸蛋鲜肉青团声名远扬，经过近一年的研发，这一经典馅料被运用到广式月饼中。同样是咸口月饼，首次亮相的还有金桔西班牙火腿月饼。

本报记者 张钰莹



今日论语

让“作弊秤”无容身之处

纪玉

加装芯片，“作弊秤”模式瞬间切换；现场称重“做手脚”，小龙虾上“作弊秤”增重10%—30%……2024年6月起，市市场监管局启动了电子计价秤领域为期四个月的专项整治行动。截至目前，市场监管部门组织检查电子秤1.4万余台件，查处电子计价秤未经强检、使用不合格电子计价秤及使用“作弊秤”等违法行为104件。

缺斤短两，损害市场的诚信底线、侵害消费者的合法权益，值得“斤斤计较”。其中，“作弊秤”让人深恶痛绝。这种电子计价秤经过非法改装，可以根据操作者需要显示虚假重量，让卖家堂而皇之地缺斤短两。“作弊秤”的形式多样，且非常隐匿，有的还有远程遥控、一键复位等功能，增加了发现和监管的难度。

近期，电子计价秤成为各地监

管部门的整治重点。从比例看，“作弊秤”是少数，但也不容忽视，更要防止“回潮”。既要对市场中的缺斤短两现象保持一定力度的日常监管，也要健全电子计价秤生产、销售、维修、使用全链条监管机制，并加大防作弊技术攻关，推动防作弊技术升级。此外，当下处罚“作弊秤”的主要依据是《计量法实施细则》，处罚力度较小，还要通过立法提高违法成本，加大对不法行为的震慑力度。

“作弊秤”既损害民生，也有损营商环境。要多措并举，让“作弊秤”无容身之处。这方面，可以更多地发挥群众监督的力量，更多地宣传识别“作弊秤”、防范电子秤作弊的方法，让消费者善于维权、勇于维权。秤平斗满，童叟无欺，共同维护守法诚信的市场环境。

培训机器人做银行大堂经理

国内首个场景训练基地在建行浦东分行启用

本报讯（记者 杨硕）昨天，国内首个智能人形机器人银行大堂经理场景训练基地在建行上海浦东分行正式启用。此次参训的机器人拥有高度仿生的躯干构型和拟人化的运动控制，结合视觉、听觉、语音等

人工智能技术，科学家可以通过自身智能的推理和规划等对其进行训练。目前，已对智能人形机器人开展银行大堂业务咨询、业务分流、智慧柜员机个性化操作、反欺诈宣传等面向客户的场景训练。