



■ 光明中学主教学楼上周第一次完成灯光调试,在夜色中被点亮

高中生建议“升级”成政协提案被采纳 百年教学楼亮灯 融入淮海路夜景



位于淮海东路西藏南路路口的光明中学,地处上海市中心“铂金地段”,透过铸铁围栏,拥有法式风情的百年教学楼成为往来市民和游客眼中的一道风景。然而,去年深秋,该校高一(8)班一群学生放学后,每当夜幕降临,学校周边的淮海路商圈和人民广场区域,一片流光溢彩,唯独自己的校园黑黢黢一片,在秋风中甚至有些冷清“孤单”。

“能否让夜晚的校园亮起来,融入城市景观?”同学们由此展开课题研究,撰写成“模拟政协提案”,没想到,一年后,他们的建议被采纳了——在黄浦区政协、黄浦区绿化市容局、同济大学等多方协力下,“点亮光明”项目启动。今年9月,百年教学楼不仅将正式亮灯,还将在首届上海国际光影节期间上演一

场充满海派风情的“光影剧诗”。

高中生建议成政协提案

光明中学思政课教师赵程斌介绍,去年,在完成相关课程学习后,他请同学们尝试以小组为单位撰写一份“模拟政协提案”。高一(8)班的姚屹麟、盛子涵、王奕涵、张智均、牛翔翔的这份提案,让他眼前一亮。同学们提出,晚间暗淡无光的教学楼,不仅使欣赏夜景的游客在视觉上产生了不连贯性,还影响了人民广场周边景观灯光的一致性。“我们衷心希望,尽早将光明中学教学楼纳入人民广场周边景观灯光升级改造范围,使这幢百年建筑成为人民广场周边景观灯光的最后一块拼图。”同学们觉得,这也和“光明”的校名相符。

高一(8)班30余名同学加入了这项“点亮计划”,并自发分为美工组、资料组、文稿组、汇报组等4个

组,开始了探究。美工组负责进行灯光的设计和周边地区的地图绘制,资料组负责收集各个学校以及老建筑的资料,文稿组和汇报组负责课题的汇总和总结。在两个多月的时间里,大家走访了周边街区,也到同样地处闹市的徐汇中学、向明中学、市三女中等百年名校实地走访。尤其是徐汇中学崇思楼作为“徐家汇源”4A文化景区的第一站,通过灯光的完美烘托,展现出楼体的纵深感与立体感,令大家羡慕不已。

同学们的“模拟政协提案”,交到了校长朱晓薇手中。作为黄浦区政协委员,朱晓薇和几名委员认为,同学们提出的“金点子”很有价值,最终形成了一份《将上海市优秀历史保护建筑——光明中学教学楼纳入人民广场周边景观灯光升级改造范围》提案,在今年年初举行的黄浦区政协第三届委员会第三次会议开幕式上正式提交,并被列为领衔提案。

令同学们惊喜的是,他们也受邀参加了开幕式,高中生的声音,真的被听见了!

多方携手“点亮光明”

同学们尝试用手绘方式,设计出他们心目中的明亮校园——用暖黄色调作为灯光的主体颜色,营造出氛围感;不仅教学楼主楼,校园绿化也应该有影影绰绰的灯光,让树影在夜色中婆娑。

为了让提案尽早落地,今年4月,黄浦区绿化市容局下属灯光景观管理所举办了“点亮光明”分享学习会,共同探讨如何将光明中学这座优秀历史保护建筑融入人民广场周边的夜景之中。暑假期间,在市、区两级政协委员和市绿化市容局、上海市照明学会的支持下,“点亮光明、照见梦想”科技艺术营在同济大学举行。在同济大学建筑与城市规划学院、同济大学设计创意学院、同

济大学建筑设计研究院(集团)有限公司的学者专家带领下,同学们通过强化学习AIGC、数字媒体交互、声光交互及动态媒体设计技术应用、数字音画整合设计、光与色等相关知识,尝试利用科技手段创作出有想法、有特色、有风骨的光影艺术作品。

上周,百年教学楼第一次完成灯光调试,在夜色中被点亮——同济大学专家和法国光影艺术团队wb携手,完成了以“双色调”“灯具隐藏”“投影投光”为特点的教学楼照明设计方案。其中“双色调”的设计,既符合中国传统审美,又洋溢法式风情,巧妙将“中法学堂”的悠久校史融入其中。

光明师生也期待着,在首届上海国际光影节上,一场精彩灯光秀将在熟悉的校园上演,其中不少画面就来自他们在暑期科技艺术营中贡献的灵感。 本报记者 陆梓华

用错方式,做完祛斑后斑更多?

专家:祛斑先要“认识斑”,防斑要做好防晒和保湿

第 医 线

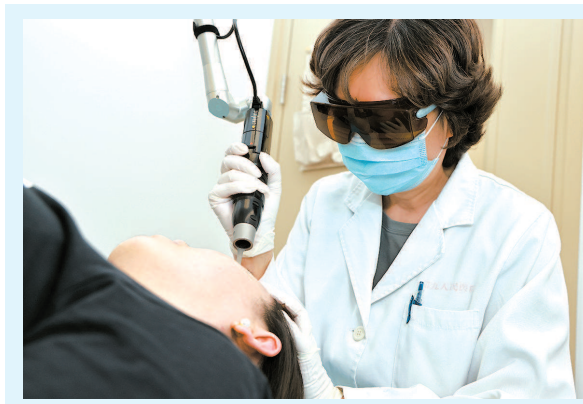
“旅游暴晒回来,脸上长了好几个斑!”“太阳一晒,脸上的斑更严重了!”“夏季的皮肤科门诊、年轻化门诊,来祛斑的女性的确要比冬季多,还有不少是在外面美容院或者机构祛斑失败来‘修复’的。”近日,上海第九人民医院皮肤科主任徐慧表示,祛斑前最重要的是认识斑,不同的斑,处理手段也不同。

“斑中之王”,综合处理才有效

40岁的刘敏(化名)脱下口罩,指着面颊上一大片面膜形状的棕色斑对徐慧说,“徐医生,我长了斑,在美容院做皮肤护理时,技师为我做了‘色素提取’,现在斑变深变多了,我很后悔,晚上睡不着,感觉十分焦虑。”

刘敏脸上的斑是黄褐斑,经过美容院的处理后,原先的浅棕色已经变成了深棕色。徐慧告诉她,黄褐斑被女性称为“斑中之王”,相对顽固,目前的治疗手段还是着重于改善和缓解。处于活动期的黄褐斑,盲目使用光电治疗可能会激惹黄褐斑,使其加重;而一些雀斑、晒斑合并黄褐斑的患者,在使用光电治疗后则容易造成炎症后的色素沉着,也就是俗称的“返黑”。因此,黄褐斑需要综合治疗,系统口服药物和外用药物,等色斑稳定后进一步配合光电治疗。在上海九院皮肤科,经过3个多月的治疗,刘敏的症状基本好转。

每个患者的色斑情况不同,应



徐慧在为患者治疗

奚荣佩摄

制定个性化的综合治疗方案。在九院皮肤科门诊,徐慧经常遇到祛斑失败的患者。“有的患者使用激光治疗不当,把皮肤颜色打得不均匀;有的患者长期使用可以淡斑的面膜,结果导致面部皮肤变薄发红等等,这些患者的处理难度比祛斑本身更难。”徐慧说。

好端端的脸,为什么突然长斑?

成年人面部常见的色斑主要有黄褐斑、雀斑、晒斑、褐青色斑等。黄褐斑通常对称分布于面颊、前额及下颌,深浅不一、边界不清;晒斑也称老年斑,多发生于中老年人或户外活动较多的中青年人的面部等日光曝晒部位,圆形或不规则形;雀斑表现为面颊等暴露部位的“小点点”,呈棕褐色;褐青色斑则为双侧多发性棕色、褐青色,灰褐斑点,最常见于颧部。“临床上黄褐斑与晒斑经常叠加发生,因此容易混淆,增加治疗的难度。除了临床医生根据经验进行判断外,皮肤

镜检查也是常用的一个鉴别诊断的方法。”徐慧告诉记者。

斑的形成不是一朝一夕,它还会扩散和蔓延。徐慧说,不要总觉得色斑是中老年人的问题,其实25岁后的女性就已经会被各类色斑缠上了。除了晒斑主要和紫外线持续暴露相关,其他斑受遗传、激素、熬夜等因素影响。尤其在夏季强烈紫外线的侵袭下,更容易使黑色素生成、沉淀,增加或加深斑点。其中,黄褐斑的诱因最复杂,激素(如妊娠和口服激素药物)、一些疾病如甲状腺疾病、女性生殖系统疾病和肝脏疾病等均可诱发黄褐斑的形成。要想解决自己的色斑问题,第一步是分辨清自己是哪一种斑,不要盲目治疗。

徐慧说,目前能科学有效祛斑的,除内服外用产品,只有动用科技手段,比如各种类型的激光。不同的斑需要根据颜色和深度选择不同的激光以及不同的模式进行治疗。比如,雀斑、老年斑、褐青色斑推荐调Q激光和皮秒

激光的爆破模式治疗。黄褐斑可以选择系统用药、化学剥脱或光电设备综合治疗,包括调Q激光和皮秒激光的平扫模式。激光治疗也有一定的禁忌证,所以要找到正规医院的医生,进行专业的诊断和治疗。

预防长斑,补水、修复、防晒

在门诊,徐慧遇到很多使用过各种护肤品想要祛斑的患者,效果不尽如人意。徐慧表示,普通护肤品对于已经形成的色斑作用十分有限,很多色斑发生在很深的真皮层,护肤品是穿透不过、到达不了的。如果护肤品含违规添加的成分,反而会加重色斑,诱发黑变病等。不过,补水保湿、修复、防晒类的护肤品,对于预防斑的形成以及光电术后的护理十分重要。

通过深度清洁和去角质可以加快皮肤新陈代谢并淡化色斑吗?徐慧告诉记者,过度清洁和去角质会导致皮肤屏障功能下降,使皮肤变得敏感脆弱,反而容易诱发色斑的生成和扩散。

要预防长斑,最重要的是做好两点——保湿和防晒。做好皮肤保湿,有利于维持和修复良好的皮肤屏障。防晒更是重中之重,因为紫外线是导致黑色素产生的重要原因。徐慧表示,建议根据个人皮肤情况和天气情况使用恰当的防晒霜,如春夏季或在紫外线强烈的地区使用高防晒指数的防晒霜,也可以采取物理防晒,如遮阳伞、墨镜、防晒服和防晒口罩等,预防色斑的形成和加重。

本报记者 左妍



今日论语

儿童手表应「适儿化」

正逢暑期,不少家长都在为孩子选购儿童智能手表。然而,一些“高智能”的手表,可能会成为儿童身边的“隐形炸弹”。最近有媒体报道,一些所谓的儿童电话手表,功能其实已经和智能手机不相上下,各种花哨的软件甚至诱导儿童充值消费。

一些家长觉得智能手机、平板电脑会对孩子的学习和生活产生负面影响,但为了方便联系,给孩子配备了儿童电话手表,以替代智能手机。所以一些儿童电话手表的厂家就不断增加功能,来吸引儿童购买消费。

“碰一碰手表,加个好友吧。”这句话成了不少儿童打招呼的见面语。这个酷似微信中“摇一摇”的功能,几乎是儿童手表中的标配。目前,市场上热销的多款儿童手表,除了电话、定位等基本功能外,还有微信、视频通话、加好友、留言互动等功能,俨然一部小手机。

使用这样的儿童电话手表,危害可能比使用智能手机更大。一方面,家长可能以为孩子使用的是手表,从而放松对孩子的监护、引导;另一方面,由于儿童电话手表的屏幕更小,孩子长期使用,会对视力发育产生负面影响。

根据相关数据,2024年第一季度我国可穿戴设备市场出货量为3367万台,其中儿童手表出货量达404万台,同比增长44.4%。目前国内智能儿童手表的市场普及率约为30%,相当于在每3个孩子当中,就有1个孩子有电话手表。市场繁荣表象之下,行业发展中伴随的“副作用”日趋严重,值得高度重视,非常有必要对儿童手表进行“适儿化”改造。

既然是“儿童手表”,就让它真正回归“儿童”。父母们在购买相关产品时,也得多留个心眼才是。

关尹