

秋“膏”气爽，“养生进补季”来了

中医院膏方门诊预约火热

今天是二十四节气的寒露，中医专家介绍，此时寒气渐生，气候偏燥，养生防病应注意防寒保暖、滋阴润燥。上午，上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院第二十届中医养生节在鲁迅公园拉开序幕，意味着一年一度的传统“养生进补”季悄然到来。

前一天，曙光医院2024年膏方门诊开诊；同样在昨天，龙华医院“膏方季”迎来首个预约高峰，仅一上午预约人数超过2000人，个别热门膏方门诊专家号被“秒完”。“我是‘95后’，以前总看家里长辈吃膏方，现在了解了才知道，原来我们这种总是坐在办公室，工作压力大、生活节奏快，经常熬夜、失眠、掉头发的年轻人也需要膏方呀。”白领张女士感慨。

“膏方是一种以补益为主，兼具治疗和调理作用的中药剂型。与中药汤剂相比，膏方在滋补身体方面明显力量更强，照顾面也更广。”岳阳医院治未病科主任周扬介绍，膏方适宜服用的人群有以下几类：慢性病患者，疾病康复期患者，易疲劳、工作压力大及亚健康

人群，老年人、女性及体弱人群，部分反复呼吸道感染、生长发育迟缓儿、慢性疾病康复期的儿童等。

“中医养生节”现场，市民从申城四面八方赶来。“我是‘岳阳膏方’的老粉丝了，以前冬天老怕冷，稍微吹点风就要感冒，连续吃了几年膏方现在好多了。今年入秋早，天气明显冷了，我还要坚持吃，好好调理一番。”李阿姨说。

记者了解到，岳阳医院膏方门诊自9月20日开放预约后，预约量已逾5000人次，较去年有小幅增长，膏方门诊也将于下周一正式开诊。市民可通过来院现场预约或支付宝、微信等多个线上平台预约膏方门诊就诊。

曙光医院治未病中心主任张晓天介绍，老百姓常说，“冬令进补，上山打虎”，长三角地区春夏秋冬四季温凉寒热分明，与春耕、夏播、秋收、冬藏规律相吻合，膏方是寒露节气后养生进补的首选。“按照中医理论，秋冬是封藏的季节，这段时间人体精气藏而不泄，营养物质能被充分吸收、利用

和收藏，从而能最大限度发挥膏方改善体质，防病治病的作用。”张晓天解释。

在龙华医院“2024膏方季”开幕式上，记者见到了带着5岁半儿子来咨询的童先生。多大的孩子能吃膏方呢？龙华医院儿科主任姜永红表示，一般主张4岁以上服用膏方，但如果出现生长发育迟缓，不到4岁的孩童也可以通过膏方来帮助发育，最近两年，儿科膏方就诊需求明显增加。“膏方除了治疗慢性病，还能用于改善儿童身材矮小、多动症、遗尿、失眠等情况。”姜永红告诉记者，儿童服用膏方，家长一定要与医生沟通，防止食物过敏。

龙华医院大内科主任兼老年医学科主任顾耘教授提醒，膏方并非人人适用，对于某些慢性病的急性发作期，或脾胃功能障碍者，应先治疗基础疾病和调整脾胃功能，由中医师诊治决定能否服用膏方。“服用膏方的同时也要注意生活作息规律，避免饮食油腻。”他指出。 本报记者 郜阳



■ 上午，岳阳医院医生为前来咨询的市民讲解如何分辨真假中药材 本报记者 徐程 摄

多元业态在青浦岑卜村落地生根

“魔都小亚马逊”背后的运营师

职场新舞台

国庆黄金周期间，上海最火的村落在哪里？位于青浦区的岑卜村一定榜上有名。村庄沿河而建，三面环林、一面临湖，树林荫翳、水韵悠然、流萤点点，被众多水上运动爱好者冠以“魔都小亚马逊”的美名。

在岑卜村，游客不仅能体验桨板、皮划艇等水上运动；还能在充满禅意的湖畔空间里品茗饮咖，享受乡村慢生活；又或是身着汉服来一场国潮文化“CountryWalk”……多元业态在小乡村落地生根离不开乡村运营师的出谋划策。作为乡村文旅产业融合发展过程中催生的新兴职业，乡村运营师的工作是怎样的？微笑草帽(上海)农业科技有限公司岑卜村运营项目负责人余瑾为记者揭秘。

找准定位 盘活乡村特色资源

“岑卜村，就是都市人期待的梦里水乡。”余瑾回忆起第一次来到岑卜村的情景，就仿佛是误入了治愈系动漫，这里田、水、路、林、宅脉络清晰，还是上海唯一可以观赏黄脉翅萤和条背萤两种萤火虫的地方。村庄地理位置十分优越，东临华为研发中心，西接示范区水乡客厅，背靠淀山湖，蕴含着无限发展潜力。

正是看中岑卜村的自然肌理和发展空间，2021年，微笑草帽(上海)农业科技有限公司和青浦区金泽镇人民政府、岑卜村村民委员会签订了“整体运营”合作协议，探索社会资本参与推动乡村振兴的创新路径。在金泽镇政府的指导下，“微笑草帽”负责规划岑卜村的整体定位、业态布局、招商运营和配套服务，村委会和村集体负责安保保洁、河道管理等社会公益事业，由双方代表组成的管委会制定项目准入机制、审核流程，并实行

监督管理。

彼时，岑卜村是一个既没有农业主导产业，也没有农产品加工业的小村庄，乡村运营从何抓起？余瑾想到了年轻人喜爱的国潮文化，“农村文旅结合的业态并不少见，这导致了村庄的同质化，要做就要找准定位，打造IP，做出特色”。结合岑卜村江南水乡的特色资源，余瑾定下了“国潮文化村”的发展方向，先后引入非遗文化展厅、新中式茶饮空间一步草堂、专注汉服传习的耆麓书院等，并通过举办花朝汉服节、一日小掌柜、国潮市集、岑卜村手艺人·非遗传承等一系列国潮活动，吸引市民游客来到乡村度假。

在大乡村建设上，运营团队杜绝大拆大建，而是保留乡村风情，用“微修缮”的手法对农户房屋、公共建筑和景观进行美化提升，形成别具特色但又和谐统一的屋宅。村里的“网红”店一尺花园咖啡馆，原本是闲置的校舍厂房群落；一步草堂茶馆，则改造自五金厂废旧厂房。

设立机制 保障业态有序发展

“我们做乡村振兴最核心的就是壮大村集体经济和让村民致富，没有这两点，其他都是空的。”余瑾直白而实在地说。

“整体运营”自实施以来，给岑卜村带来了真真切切的实惠。根据合作协议，“微笑草帽”租下岑卜村2000平方米的村集体建设用地并进行改造，运营团队有投资回报，村集体在获得租金的同时也享受运营收益的直接分成。去年，这个2000平方米的空间为村集体带来近37万元的收入；引进的企业也乐于招聘本村村民，家门口的就业岗位大幅增加；村民出租农宅收益更是显著提升，一栋240平方米的村居，在2022年时，年租金2万余元，到了2023年年中涨到了8万元，如今已高达10万元；越来越多的新村民看好岑卜村的发展，选择来这里乐业、安居，为村庄带来新活力。据余瑾回忆，2022年时，岑卜村有79户新村民，现在已升至99户。

村集体、原村民、新村民、第三方运营资本，各方利益均得到保障，这离不开“整体运营管委会”机制的设立。成立初期，管委会就对村内现有业态进行梳理归类，从源头上控制提高业态品质。例如，原先村内的皮划艇和桨板俱乐部数量严重饱和，且良莠不齐，部分俱乐部甚至没有人力配备安全巡视员，整治后，保留了3家符合规范的大型水上俱乐部，村集体每年也新增20余万元收入；村里的民宿分为高、中、低3种档次，合理规划开办区域和数量占比；餐饮经营涵盖不同菜系，杜绝无序发展和恶性竞争……在余瑾看来，做好乡村运营需要复合型技能，既要掌握基础的农业知识，还要对招商有一定了解，更要善于沟通，和村民打成一片。余瑾说，目前，乡村仍然缺乏合适的运营人才，相信随着乡村振兴的推动，乡村运营师会成为一个蓬勃发展的新职业。“微笑草帽”也在积极开展乡村运营师培训，输送更多懂乡村、会运营、为乡村的专业人才。 本报记者 陆佳慧

这个国庆 他们收到了一份特殊的节日礼物

本报讯(通讯员 刘琦 见习记者 陈佳琳)“多亏了警察的良苦用心，让我重新找到了人生的方向，谢谢你们!”10月1日，浦东公安分局收到了一段2分钟的感恩视频。原来，去年国庆，航头派出所抓获了一名年仅14岁的小偷。这名少年因父母离异无人看管，产生了厌学情绪，更染上了小偷小摸的恶习。为了让他重回正途，派出所依法处置后，便联系街镇将其送进了一所特殊教育学校进行关怀教育，并在一年后收到了这名少年发来的特殊节日礼物。

每一次的节日，总是警察最为繁忙的时刻，在这个国庆假期，暖心警事同样不少，寻人、救助……桩桩件件彰显温暖底色。

10月2日18时许，南码头路派出所接到市民张女士的求助：她的表姐唐女士因为情感问题离家出走了。得知情况，值班民警立即调阅公共视频寻找，最后会同辅警、安保等在世纪公园荷花池护栏边找到她。

说到寻人，对于热门景点属地派出所而言，更是节日期间的“日常”。在这个假期，上海野生动物园所在的宣桥派出所基本每天都要接报处置3起孩童走失警情，所幸都成功找回。