

上海国际自然保护周开幕,让公众更多参与科学项目

志愿者找“虫虫”催生“昆虫家谱”

本报讯(记者 马亚宁)上海到底有多少昆虫?这个科学家都难以回答的问题,被来自上海的一项公众参与科学项目破解了。今天上午,第十届上海国际自然保护周拉开帷幕,再次点燃上海公众对自然与科学的热情。记者从上海自然博物馆获悉,调查正是诞生于一项自去年开展的公众参与科学项目——“上海昆虫家谱”公众科学项目。

变身昆虫调查志愿者

昆虫是地球上种类最多、数量最大的生物类群,我国已知的昆虫约有13万种。自2023年起,上海自然博物馆联合大城小虫工作室、上海师范大学环境昆虫学实验室等发起了每年一次的“上海昆虫家谱”调查。调查报告,截至2023年,上海现有昆虫种类为3090种,并首次摸清了上海昆虫大家族的家底知多少。相关数据,已经被《上海市生物多样性保护战略与行动计划(2024—2035年)》采纳。

背上遮阳伞、抄起棍子,到野外找“虫虫”,已经成为上海白领迪娜业余生活最期待的事。“随着上海人居环境越来越绿色自然,



学生参观生物多样性调查图片展示区
本报记者 陶磊 摄

在公园角落、郊野公园、嘉定浏岛、崇明等地的自然保护地带里,已经形成了足以供昆虫自然生存的野外生境”。近两年来,包括迪娜在内的千余位上海市民,通过“上海昆虫家谱”调查项目,在周末或节假日变身昆虫调查志愿者。

走出“市民科学家”

如果发现了感兴趣的昆虫,志愿者们赶紧掏出手机拍照记录,然后通过上海自然博物馆小程序,上传至“上海昆虫家谱调查”项目板块。仅今年前10个月,上海昆虫家谱调

查就收到了8000多条上海昆虫的踪迹数据。令人欣喜的是,其中还诞生了中国新记录物种——绍特突眼隐翅虫,发现者是一位15岁的上海少年,他正在撰写相关科学论文,准备发表于国内外的专业期刊。

“真没有想到,从上海昆虫家谱调查的公众参与科学项目中,不仅走出了一大批关爱自然、充满科学好奇心的上海市民,甚至还造就着市民科学家。”项目发起人之一,上海自然博物馆“我的自然百宝箱”项目负责人余一鸣说。2023年以来,“上海昆虫家谱”公众科学项目作为“我的自然百宝箱”系列活动之一,通过科普讲座、户外工作坊、实地采样、随机数据征集等形式持续开展昆虫调查,发动组织近百场线下活动,参与人数超过1400人次,其中包括自然达人、业余爱好者、亲子家庭、校内学生等。

经过连续十届的精心培育和发展,“上海国际自然保护周”已成为广大市民了解自然、亲近自然、呵护自然的重要平台。未来一周,围绕“科技赋能美丽中国,创新引领绿色发展”,九大主题活动将走近市民身边。

徐汇携手上海交大 上海青少年STEM教育研究院揭牌

本报讯(记者 陆梓华)2023年,联合国教科文组织国际STEM教育研究所落户徐汇滨江,这也是教科文组织一类中心首次落户中国。日前,由徐汇区和上海交通大学携手创办的上海市青少年STEM教育研究院揭牌成立。

据悉,上海市青少年STEM教育研究院将建成融体验、实践、展陈为一体的区级科学教育中心。上海交大校务委员会副主任、上海市青少年STEM教育研究院院长吴静怡透露,2026年,研究院将举办国际STEM教育大会,为中国青少年STEM教育成果提供展示平台。

徐汇区将与上海交大教育学院深度合作,探索形成青少年STEM教育的新模式;将牵头组织成立STEM教育联盟,形成家校社一体化的STEM教育生态;建立线上资源共享平台,提供教材、教案、课件等STEM相关教学资源的共享。

31.3℃!昨天
150余年来申城
“同期最热”



丹丹看天气

本报讯(记者 马丹)昨夜今晨,冷空气抵达申城,北风呼啸,秋雨萧瑟。今天白天,本市气温“满30减10”,直接从昨天150余年来的“同期最热”31.3℃断崖式下跌,一路跌至20℃以下,而且在冷空气的影响下,白天气温是一路倒挂的,最高气温出现在了早上,在21℃左右,晚间气温会跌至17℃。在冷空气影响下,申城的大风蓝色预警信号持续高挂。

据上海中心气象台预报,周日本市风力将有所减小,气温预计仍在16℃~22℃之间,体感有点凉。到了下周一,冷空气影响趋于结束,上海天气转好,气温回升,最高气温会升至26℃。但是,秋天冷空气活动日益频繁,又一股冷空气下周二“送达”,届时,气温将小幅下跌,同时伴有短时阵雨。下周中后期,许久

冷空气今突袭 气温骤降10℃

不见的晴天将回归申城,气温会维持在15℃~24℃之间,秋高气爽的好天气再次上线。

俗语说,“春捂秋冻,不生杂病”。秋天通过适当的凉爽刺激,有助于提高人体耐寒力,为进入寒冬做好准备。我国幅员辽阔,南北方气温有所差别,北方秋凉来得早,昼夜温差大,早晚气温较低时应及时添衣,而南方的秋凉相对来得晚,所以不必过早、过快地添衣,可以适当延长“秋冻”的时间。

不过,气象专家提醒,并不是所有人都适合秋冻,采取科学的秋冻方法至关重要。心血管疾病患者、呼吸系统疾病患者、胃肠道疾病患者,以及老幼、体弱者等就是不适合秋冻的人群。对于健康体魄的人群来说,也不是一味地受冻,当最高气温降到20℃以下时,需要适当增加衣物。加衣原则是逐步添加,让身体对寒冷有一个适应的过程,与此同时,要特别注意颈部、背部、腹部、足部的保暖。



新民随笔

“上海青”分外甜

王蔚

最近网上多了好些东北农村老铁们在为猫冬做准备的视频。他们开始储藏的蔬菜有白菜、黄瓜、茄子、土豆等,唯独不见青菜。因为青菜很难长时间冷冻保存,要吃新鲜的。对此,南方人是很有感悟的。

“青菜萝卜营养好。”这是从前食物匮乏年代父母常常教育孩子的话。那时,每家餐桌上天天唱主角的就是青菜萝卜了,不想吃也要吃,吃腻了也要吃。

其实,上海人对青菜是吃不腻的。上海人与青菜还颇有渊源呢。上世纪70年代中期开始,为了攻克江南地区青菜时常遭受大面积虫害的难题,经过8年的努力,上海农科专家培育出一种能高效抗击病虫害的矮脚青菜,取名“矮抗青”。和之前上海主栽的青菜品种比,矮抗青的发病率要低二至三成,产量能增加三至六成。或许是对优质品种的厚爱吧,矮抗青传到了全国,却被改称为“上海青”,甚至还漂洋过海传到了国外,被叫作“Shanghai Green”或“Shanghai Baby”。

霜降将至。民间俗语:“霜打的青菜分外甜。”耐寒、生长周期短、营养丰富,这是“上海青”对我们的最好馈赠。“三天不吃青,两眼冒金星。”说的也是这个道理。

我常去菜场买菜,跟着爷叔阿姨学会了一招,不是什么矮脚青菜都是“上海青”,否则就洋盘了。“上海青”的茎比较粗壮,叶片厚实且圆润,摸上去肉感很好,而一般矮脚青菜的茎呈汤匙形,整体看上去比较修长。还有,“上海青”比较清甜,适合清炒,更适合包馄饨和做菜馒头,而其他矮脚青菜吃口更脆嫩些,适合加蒜蓉炒。

“天下何人咬菜根,菜根之味胜八珍”,称颂的就是有着“素面朝天的养生功臣”美誉的青菜。明代著名画家沈周写道:“士知此味,多食而吾欲不荒。藏至真于淡泊,安贫贱于久长。”赞扬青菜是将人世间的真理藏于淡泊的口味之中,使人保持贫贱不移的品格。

推出中医巡诊新模式,社区中医药服务半径再扩大

上海“中医巡诊站点”已达172家

记者今天从市卫健委(市中医药管理局)获悉,2024年上海市为民办实事项目60家中医药特色巡诊社区卫生服务站成功创建,已全部通过市级验收并向社区居民开放,目前已创建“中医巡诊站点”总数达到172家,扩大了社区中医药的服务半径。市卫健委透露,明年本市将继续新一轮的巡诊站点建设。

“中医健康之家”建在家门口

杨浦区控江路600号,延吉街道养老院和内江社区卫生服务站比邻而建。今年3月,内江社区卫生服务站被纳入上海市中医药特色巡诊服务名单。装修一新的中医巡诊站点环境舒适,功能细分,流程优化,内设中医诊室、治疗区和中医药养生健康教育区等,配备中医特色诊疗设备、健康管理文化传播设备和数字化智能化网络平台等,凸显海派中医风味。

“站点建设完成后,中医药技术方法由原来的6类17种扩展到了8类24种。”延吉社区卫生服务中心主任王丽华介绍,2023年上半年,内江站点中医诊疗人数为2876人;而今年

服务人数已突破4000人。

杨浦区卫生健康委副主任陈旭波透露,区内中医药特色巡诊站点与睦邻中心、养老院、产业园区等邻近而设,聚焦辖区“一老一少一青年”群体,开展特色化中医诊疗技术。同时,该区中医药特色巡诊站点全部推行“午间连一连、晚间延一延、周末多一天”的延时服务,实现“全覆盖”。

市级中医院制剂可社区调剂

据市卫健委中医药服务监督管理处介绍,在优秀人员配置和中医药服务提升上,每个中医巡诊站点均配备高年资的中医医师,在内江社区卫生服务站,就建有“杨氏针灸”传承工作室、岳阳医院针灸科主任“陈云飞名中医工作室”等。经多轮建设,全市开设社区中医医联体专病联合门诊134个,平均可提供近60个中医病种服务,开展6类以上中医医疗技术和中药饮片服务。在“国家清单”70个社区推荐病种上增加了44个病种,达到114个,全市16区都实现了市级中医医

院制剂的社区调剂使用。

市卫健委继续聘请中医名家流名家下“沉”社区,今年又新建25个市级名中医基层工作站,使得总数达到125个。

名家流派专家定期巡诊

中医药“简、便、验、效”,上海在推进中医巡诊过程中,聚焦五个“一”。

成立一支“中医专家指导团队,每个巡诊站点和上级医院结对,并主动公布团队巡诊信息。”“杨氏针灸”“朱氏推拿”“顾氏外科”“陈氏妇科”等名家流派的专家每月定期到站点进行门诊巡诊或带教指导。针对本辖区重点人群定期开展“一次”中医药访视和保健指导。制定“一个”针对本辖区三高共管人员的中医药健康指导服务包,加强对三高人员的中医药健康宣教。建立“一个”中医健康自我管理小组,在饮食起居、情志调摄、食疗药膳、运动锻炼等方面对居民开展健康指导。形成一套“中医药特色科普讲座,让中医中药通过“巡诊”的模式主动服务社区居民。 本报记者 邵阳