

不想错过看日出日落、云卷云舒的最佳观赏时间——

# 登上海之巅观景先查气象攻略

## 提升游客观赏满意度

上海中心大厦位于陆家嘴金融贸易区，高632米，位于118层的观光厅是俯瞰城市的绝佳之地。上海中心大厦商务运营有限公司总经理梅雪说，高楼观景往往要“靠天吃饭”，“游客往往来到观光厅才会发现观景条件不佳，难免会失落。如今，气象部门量身定制的指数服务，以通俗易懂的指数形式呈现出来，能为游客提供行程安排的建议。”

“气象景观指数很直观地给我们展示了什么时候有最佳的晚霞和日出。”游客小陈说，这几天都在上海旅游，昨天提示的上海中心晚霞指数较低，今天提示可能会出现晚霞，因此，她把登高计划安排在了今天傍晚。“到

“上海中心气象景观指数，8时4颗星、11时4颗星、14时3颗星、17时5颗星、20时5颗星。可惜今天无缘一睹朝霞、晚霞美景。”站在中国第一高楼——上海中心118层上海之巅观光厅，想要一览最震撼的景色，不妨先看看这份气象景观指数。近日，浦东新区气象局联合上海市气象服务中心推出“上海中心气象景观指数”，就朝(晚)霞、“水晶天”、云海、天际线等提供天气提示服务，通过当日“上海中心气象景观指数”，游客可以了解气象景观的最佳观赏时间，更好地安排观行程。

时候，我要找一个好位置，一览天际线美景，从600多米高空里用镜头捕捉城市坠入夜色的浪漫。”

## 或拓展“平流雾景”预报

“上海市浦东新区气象局预告，‘水晶天’出没提示！受副热带高压和台风外围下沉气

流影响，上海出现大气污染物极少、空气澄澈、能见度高的‘水晶天’天气概率有所提升，欢迎来到上海中心上海之巅观光厅欣赏高颜值天空！”前不久，一则温馨提示曾出现在上海中心的服务平台上。针对上海中心的气象需求，浦东新区气象局提前一周提供了天气提示。浦东新区气象局负责人顾松强介绍，

浦东气象局从去年起开始打造“陆家嘴城市气象数字孪生”体系，包含聚焦小陆家嘴核心风景区的“沉浸式气象观光旅游攻略包”，上海中心就是其中之一。

如今，上海中心观光厅的售票处等区域的提示屏幕都会播放当天的“上海中心气象景观指数”，具体包括望远观赏等级、朝(晚)霞出现概率、云海出现概率等，提示还精确到最佳观赏时间等。在即将出现“水晶天”、高空雪景等天气时，上海中心也会收到气象部门提供的专项定制预报服务。

据悉，随着景观指数系统的运行，未来该服务有望拓展到“平流雾景”等预报服务，不断提升游客在上海中心上海之巅的观景感受度。 本报记者 马丹

昨晚7时38分，“刘老师的数学日记”微信公众号又推新内容，讲述大概概念的单元整体设计与教学。从第一篇数学日记推出至今已经7年了，该微信公众号主人、上海市松江区九亭第三小学数学教师刘超共推送数学学习类文章1000多篇，其中原创文章近700篇，转发量高达28.4万次，阅读量逾400万次，有超6万名朋友关注。

2017年，在小学数学教师岗位上工作了4年的刘超开通个人微信公众号，取名“刘老师的数学日记”。第一篇推文的主创者是班里的一群四年级学生，他们以图文结合的形式将运算定律按加法、乘法进行分类整理。有人设计了思维导图，有人标注了易错点，还有同学别出心裁地端上了“加法奶酪”和“乘法奶酪”。

刘超说，一开始只是想记录教学心得和学生学数学的成功与挫折案例。可玩着玩

着，他对数学的教与学产生了很多新思考。“数学教师究竟应该教给学生些什么？”“怎样才能上一堂高效率的数学课？”一个个源自每天教学实践的鲜活问题，都被他写到了公众号的日记里。慢慢地，这个网络版数学日记，除了“一日一省”“一周一探”“作业讲解”等教学法和学法类文章，作为号主的刘老师还推出了“数学魔术”“数学绘本”“创意错题设计”“视频讲解”等既实用又有趣的文章。其中《可以“动”的小数数位顺序表，它的作用可不小！》一文，当天的阅读量就接近5万。与此同

时，他的粉丝量也越来越多，除了本班级的家长，更多的是全国各地的家长和同行。

刘超坦言，开个人微信公众号耗费了自己不少精力，大多数的写作时间是夜深人静时分或节假日。粉丝们纷纷留言，说阅读后受益匪浅。粉丝“王对”说：“作为同行，感谢刘老师的分享！”比起粉丝的点赞，让刘超特别开心的是小小的线上分享平台竟成了不受时空局限的数学大课堂，几乎每一篇推文下方，都有数学迷留下的新问题。不管题目的难度如何，刘超都一一回复，有时还会就某个

问题与网民争论好一会儿呢。

上海市园丁奖、松江区第六、七届学科名师，第十三届松江区教育科研先进个人等30多项荣誉，是对刘超教书育人的褒奖。“教师为什么不能圈粉？粉丝越多，不正说明爱学习的人越多吗？”前晚，刘老师在日记里分享了一道在房间里铺地砖的应用题，铺满同一间房间到底用了几块砖，在粉丝中竟然出现了不同答案。刘老师写道：“答案不重要，关键是思考探索的过程！”

本报记者 王蔚 通讯员 王梅

# 人工晶状体国采降价惠民 全程视力可望可及

白内障是高发于老年群体的代表性眼病之一。据中华医学会眼科学分会统计，中国60岁以上人群白内障发病率约为80%，90岁以上人群白内障发病率达到90%以上。随着我国老龄化程度的加深，白内障的患者数量和治疗需求正持续攀升。

根据上海医疗保障局发布《关于本市做好国家组织人工晶体类及运动医学类医用耗材集中采购和使用有关工作的通知》，自2024年9月10日起中选产品的人工晶体等耗材执行国采价格，多款功能性人工晶状体价格大幅下降，而且国采范围内医保支付的中选产品以中选价格作为医保支付标准，全额纳入医保支付范围，按本市基本医疗保险有关规定支付。患者不仅负担减轻还能收获更好的视觉质量，此举将促进本市老年群体眼健康水平的提升，进一步推动白内障手术技术的高质量发展。



▲ 上海交通大学医学院附属同仁医院眼科主任医师 邱庆华



▲ 上海市静安区市北医院眼科中心主任 陈吉利

目前临床比较常见的来自德国的三焦点人工晶状体和散光矫正型三焦点人工晶状体为例，国采后价格降幅至少超40%，这意味着患者能够更加关注自身的用眼需求，以更低费用选择符合治疗期待方案，从而获得更优的术后视觉质量。”邱庆华补充道。

上海市静安区市北医院眼科中心主任陈吉利认为，对于老年朋友来说，及早接受白内障手术，改善视觉质量不仅有助于他们继续参与社会活动，更可以预防因视力下降而造成的摔倒、踏空，从卫生经济学角度来说节省了更多医疗费用，促进实现健康老龄化。

在陈吉利的印象中，随着国采落地，不仅白内障手术量上去了，功能性人工晶状体的用量也从10%提升至33%左右，患者对高质量的视觉期待只增不减。国采执行首日就有不少患者就诊咨询，甚至还有国外专程回国就诊的患者。

随着生活条件的提高，中老年人用眼习惯与过去大不相同。近距离使用手机、看报，中距离开车看仪表盘、看电脑，远距离的旅行、摄影，这些活动的增多需要远、中、近不同距离的视觉支持，更凸显白内障对工作和生活的影响。因此，人工晶状体的选择至关重要。

郭涛表示，人工晶状体主要分为单焦点和多焦点等种类。其中，单焦点人工晶状体相当于定焦镜头，只能选择看远清晰或看近清晰，患者术后还需要佩戴眼镜。多焦点人工晶状体则相当于变焦镜头，尤其是全视觉三焦点人工晶状体，在治疗白内障的同时还可以解决老花、近视、远视等屈光困扰，并满足患者对远、中、近全程清晰视力的高要求。但是，人工晶状体仍然无法与我们的自然晶状体相比，希望大家务必重视眼部健康。患者可根据自己的实际情况做慎重选择，医生也会根据患者眼部生物测量的参数以及患者的术后预期视力给出合理的治疗方案。



▲ 上海交通大学医学院附属第九人民医院眼科主任医师 郭涛

“主要还是因为降价，患者接受程度高了，加之医院诸多精密的检查设备保驾护航，患者也更安心。但是选择人工晶状体还是需要专业医生根据用眼需求、眼部条件来评估，例如会考虑晶状体的阿贝数、平板四瓣设计的稳定等。”陈吉利表示，“对于医生来说，能够给患者放更好的晶状体，恢复更好的视力，医生成就感也不一样，我们都愿意把更好的技术、服务和耗材让患者使用上。”

## 自然晶状体浑浊 换“镜头”必不可少

上海交通大学医学院附属第九人民医院眼科主任郭涛介绍，白内障属于晶状体疾病，随着年龄增长，自然晶状体透光能力减弱而导致视力下降。目前白内障的唯一有效治疗方式就是手术，即将浑浊的晶状体更换为透明的人工晶状体。通俗来说，如果把眼睛比作照相机，晶状体就是“镜头”，白内障相当于“镜头”模糊了，需要及时换上作为“新镜头”的人工晶状体。

## 国采红利持续释放 全程视力可望可及

作为白内障手术中的必备耗材，功能性人工晶体因综合了光学、材料、精密加工等前沿技术，科技含量高，价格也让更多有意愿享受更好视觉质量的患者“望而却步”。

上海交通大学医学院附属同仁医院眼科主任医师邱庆华介绍：“中老年人群的用眼需求日益多样化，他们不再仅满足于看得见，而是看得好、看得清，追求全程、年轻态的视觉质量。国采政策落地后，个人承担费用非常少，费用已经不是老百姓主要考虑的问题了，医生的选择面也更广了。”

“我认为功能性人工晶状体是未来的潮流，白内障以及散光、老视等屈光问题均可以同步解决，尤其是散光基本是应矫尽矫。以