



申城八大网红地标率先控游烟

武康路、外滩等场所将疏堵结合倡导室外不随处抽烟

九成市民反感“游烟”

上海成人吸烟率虽已降至19.2%，但人群二手烟暴露率仍高达47.6%，室内控烟状况不断向好，但室外二手烟情况却不乐观。2024年市爱卫办联合市健康促进中心、市控制吸烟协会开展的万人调查显示：近六成市民经常遭遇“游烟”，逾九成市民对“游烟”表示反感。市民普遍认为“游烟”不仅危害他人健康，还存在安全隐患、影响市容环境和出行体验。市民遭遇“游烟”最多的前五位场所为室外排队等候区域（如景区、饭店、饮品店等）、人行道和路口红绿灯等候区域、室外游乐场、公交车站、商场及商务楼出入口等。此外，人大代表、政协委员及市民多次呼吁加强室外控烟管理，境外游客也反映“游烟”影响城市体验。

市爱国卫生运动委员会办公室、市委社会工作部、市精神文明建设办公室、市商务委员会、市教育委员会、市交通委员会、市文化和旅游局、市卫生健康委员会、市市场监督管理局等九部门联合发布《关于进一步加强室外二手烟控制 推进无烟健康环境建设的通知》，加强“室外不随处吸烟”文明健康行为的倡导与实践，强化无烟环境建设。

规范设置室外吸烟点

徐汇区爱卫办联合区文明办、文旅局及湖南街道以武康路文化街区为核心，创新打造

本月中旬起，上海将率先在武康路、豫园商城、新天地、外滩、南京路步行街、陆家嘴商圈、今潮8弄、蟠龙天地等8个中外游客集中、人群密集的网红地标场所重点推进室外二手烟控制，形成示范效应。据了解，这在全国室外场所控烟工作中，也属引领创新之举。



武康大楼和周边商户放置“特色控烟台卡”
本报记者 刘歆摄

“控烟+艺术+文创”特色宣传体系。通过在武康大楼、武康邮局、武康庭、大隐书局、武康路旅游咨询中心以及“梧桐生活圈”的多家网红商户布设电子屏宣传、艺术化控烟标识和特色台卡，结合规范设置的室外吸烟点，将健康理

念深度融入历史街区文化场景。同时组织控烟志愿者现场巡查，并定制健康徐汇主题印章、文创杯垫等宣传品，融入年轻人热衷的打卡场景传播控烟理念和营造健康环境。

黄浦区在豫园商城、新天地、外滩及南京

路步行街等重点区域加强控烟宣传，通过海报、易拉宝、栏杆围挡等多种形式，结合室外吸烟点指引，构建全覆盖的控烟宣传网络。同时，引入智能语音提示设备，形成“视觉+听觉”双重提示。对于适用法律规定的禁烟场所，如豫园、城隍庙等文物保护单位，实行室内外全域禁烟，并通过增设禁烟标识、强化巡查执法等措施落实禁烟要求。外滩滨水公共区域则通过规范设置吸烟点和引导标识，执行《上海市黄浦江苏州河滨水公共空间条例》规定，确保吸烟行为在指定吸烟点进行。

浦东新区在陆家嘴金融城打造“地标+交通+商圈”三位一体数字化宣传体系，通过陆家嘴中心绿地大屏、商务楼宇户外屏、地铁站信息屏及东方明珠周边行人指示屏滚动投播控烟宣传，营造无烟健康的良好环境氛围。

市民可通过平台举报

下一步，8个网红地标场所管理方将进一步强化控烟管理制度建设，明确将控烟要求纳入员工工作规范及游客引导系统，通过场所地图、指示系统清晰标注室外吸烟点位置，加强劝阻引导，“疏堵结合”控制室外“游烟”。市民公众可通过12345控烟投诉举报平台和“控烟热力地图”，提供法定禁烟场所的控烟问题线索，加强社会监督，督促场所加强控烟管理。

本报记者 左妍



新民随笔

谁管谁

吴强

说是国家要“管”个人的体重问题了，朋友圈上看起来是一片欢腾，好像从此以后不必再担心自己“管不住嘴”“迈不开腿”自控力不足的问题了。

说国家要管，是因为有关部门宣布将持续推进体重管理年行动，实施首期三年体重管理行动的目的是要在全社会形成重视体重、管好体重，健康饮食、积极参加锻炼等良好的生活方式。这当然是好消息，难怪不少人会欢欣鼓舞了。然而，恐怕未必能那么如意——

真要说国家“管”，国家为了个人的幸福生活“管”的事情并不少，操了很多心，也未必见得“一管”就完全不折扣地应验了，比如：说了交通法规要遵守，不能乱穿马路，非机动车要各行其道，但总是有人图方便或者图快捷，非不服“管”；再比如：说室内公共场所禁烟，不能抽，但还是有不少人图享受或者图放松，吞云吐雾，非不服“管”。这只是日常生活中随处可见的两件事情。可见，国家“管”而并不能完全杜绝的事情，还是有的。当然，“管”，问题肯定还要严重千百倍。

国家之所以出手，是因为意识到问题的确严重了。个人体重管不好，看起来只是个人的事情，似乎可以哈哈一笑，以自嘲来开解了之，累积起来却是整个社会的问题；如果太多个人体重管不好，会给健康带来许多问题，也会给社会带来高企的成本。这一点，其实西方发达国家已经有覆辙警示了。可是，国家再怎么“出手”，也不能抓住每个人的手。归根到底，吃多少、怎么吃、动多少、怎样动，还在每个人自己。如果自己的主观意识跟不上，危害认识不清楚、健康心理不重视，不能自省自律，那么，很可能终究是国家归国家说，自己归自己胖。

国家确实是出手了，但重要的还在自己。毕竟，体重问题如果管不好，由此可能引发种种健康问题，吃苦头的，可还不是自己？

归根结底在每个人自己手上。

血糖血压控制不好 当心肾脏病“入侵”

患者并发肾病的比例就会低。同时，要保持健康的生活方式。

遗传性肾病有了特效药

那么，肾脏病会遗传吗？上海市医学会肾脏病分会前任主任委员、新华医院蒋更如教授说，糖尿病、高血压是中老年人常见的引起慢性肾脏病的原因，但我们要重视儿童和年轻人当中的不明原因慢性肾脏病患者，尤其是有家族史的。因为这部分肾脏病往往属于遗传病，且较为难治。数据显示，约80%的罕见肾脏病为遗传性肾病。“要关注这部分人的病因诊断，其中基因检测就是一个非常重要的手段。现在，基因检测的费用比以往下降了很多，所以在临床应用也更加广泛了。”蒋更如表示，尽管大部分遗传及罕见肾脏病现阶段仍然缺乏特效治疗药物，但是在遗传性肾病领域，精准诊断和治疗还是带来了非常重要的帮助，因为现在有一些遗传罕见性杂病，已经有了精准的特效药物。

少吃高盐高脂高糖食物

我国一直以来以原发性肾小球肾炎为主，近年，随着糖尿病和高血压患病率不断增加，肾脏病的疾病谱也发生了变化。如今，糖尿病已经超过肾小球肾炎成为我国慢性肾脏病的第一大原因，而且还有逐渐升高的趋势。

专家指出，保护肾脏健康，首先要从生活方式入手：保持健康的饮食习惯，减少高盐、高脂、高糖食物的摄入，多吃新鲜蔬菜和水果；适量运动，控制体重；戒烟限酒；避免滥用药物，特别是肾毒性药物；保持充足的水分摄入，促进体内废物的排出。保持良好的心态，避免过度劳累和精神压力，也有助于维护肾脏健康。此外，定期进行尿常规、肾功能、肾脏超声等检查，则是早期发现肾脏病的重要手段。全社会都应重视肾脏健康，加强科普宣传，提高大众对慢性肾脏病的早期识别能力，倡导定期体检，做到早发现、早治疗。

本报记者 左妍

植物光合作用效率，增加农作物产量。尽管ATP运输蛋白的研究已有50多年，然而其具体的ATP识别和跨膜运输机制仍不清晰，阻碍了药物设计和蛋白改造的进展。

范敏锐研究团队与合作者首次对照肺炎衣原体和植物叶绿体ATP运输蛋白的高分辨率三维结构，发现二者结构高度相似，印证了叶绿体ATP运输蛋白来源于衣原体的假说。“研究还揭示ATP结合位点位于蛋白中央，天冬酰胺等关键氨基酸对ATP识别至关重要。此外，该蛋白的前后两半部分可相对摆动，促进ATP或ADP+Pi的结合与跨膜运输。”范敏锐说。据悉，这一研究为开发针对专性胞内病原体的新型抗生素提供了分子基础。该研究不仅深化了对叶绿体内共生过程中跨膜能量传递机制的理解，也有助于改造ATP运输蛋白提升作物光合作用效率和农业增产。

沪浙科学家在《自然》发表研究成果

为相关药物研发及作物改良提供新思路

本报讯（记者 郜阳）所有生物体都依赖能量来维持基本的生理功能，而ATP（腺苷三磷酸）则是细胞内的主要“能量货币”。北京时间今天凌晨，中国科学院分子植物科学卓越创新中心范敏锐研究团队联合西湖大学、复旦大学、浙江大学研究团队，在国际顶尖学术期刊《自然》上发表最新成果，首次揭示了病原体与植物叶绿体ATP运输蛋白的三维结构和分子机制，为相关疾病的药物研发及作物改良提供新思路。

在自然界中，有一类特殊的病原体必须寄生在宿主细胞内部才能存活，它们被称为

专性胞内病原体。研究发现，它们由于自身能量代谢能力退化，无法独立产生足够ATP，因此必须从宿主细胞获取能量。在它们的细胞膜上存在一种特殊的ATP运输蛋白，通过等量交换ATP及其水解产物ADP（核苷二磷酸）加磷酸根（Pi），持续从宿主细胞获取能量，确保自身生存繁殖。有趣的是，类似的ATP运输蛋白也存在于植物叶绿体中。考虑到ATP运输蛋白对病原体生存的重要性，早期研究提出若能抑制其活性，则可能开发出新型抗生素或治疗药物。另一方面，增强叶绿体或淀粉体ATP运输蛋白的活性，可能提高



世界肾脏日

今天是第20个世界肾脏日，上海市医学会肾脏病专科分会昨天举行第20个世界肾脏日主题发布会，同时拉开了第12届上海肾脏周系列科普活动的帷幕。上海市医学会肾脏病分会主任委员、上海市第六人民医院肾内科主任汪年松介绍，慢性肾脏病发病率呈上升趋势，然而大众对其早期症状认知不足，导致许多患者错过最佳治疗时机。

糖尿病肾病早期难察觉

由糖尿病、高血压、肾小球肾炎引起的慢性肾脏病患者越来越多。糖尿病肾病在早期可以没有任何症状，或者出现的症状很隐匿，不会让人往肾病这方面想，通常只有到了肾功能很差、水肿严重的时候才会想到去肾科检查，往往发现它时已是中晚期。

“早期发现肾脏疾病对于改善患者预后至关重要，要养成定期体检的习惯，尤其是有高血压、糖尿病等基础疾病的高危人群，更应关注肾脏健康指标。”汪年松表示，糖尿病患者疾病管理中，首先要控制好血糖水平，避免糖尿病早期微血管病变。血糖控制好，