



申城夜生活人气火爆。黄浦区以“夏燃黄浦·全时精彩”为主题，满足市民多样化、多方面的需求，引爆夏日消费新热点，也为中外游客提供多元消费新场景。图为新天地的动感之都—香港艺术装置通道缤纷炫彩  
杨建正 摄影报道

# 申城夏夜

上海是座不夜城，吃喝玩乐精彩纷呈。上海的夏夜可以有N种正确打开方式：宁静的夜晚，去“夜公园”拍照打卡探索生物奥秘；下班后，邀三五好友荡马路乘风凉，去网红

餐厅聊天小酌品美食，到剧场看一场心仪的演出……夜上海同样是便民的。当华灯初上，医院的“夜门诊”也为市民留着灯，满足不同人群的就医需求。

## “夜公园”好逛好玩 “夜门诊”便民利民



市民在思南公馆夜市品尝美食  
杨建正 摄



夜晚的新天地露天餐饮外摆位人气爆棚  
杨建正 摄

夜消费

### 夜公园



暑假已到，在宁静的夏夜中，神秘而多彩的“夜公园”又开启了。记者从本市多家公园获悉，暑假期间的夜游活动已纷纷开启招募，按往年经验，不少场次名额须拼手速“秒杀”。是去动物园看动物在黄昏和晚上的不同表现，还是去植物园寻找暗夜精灵？抑或是去世纪公园与蛙类交朋友？市民可关注各公园微信公众号了解详情。

#### “动物奇妙夜” 成人亲子都能报名

当夜幕降临，动物王国的夜猫子们的主场才开启。今年暑期，上海动物园将继续推出“动物奇妙夜”活动，招募成人和亲子家庭或儿童独立夜宿等场次。哪怕没有孩子，18周岁以上的成人也可以独立报名参加。此外，主打傍晚游园的“夕郊”动物园 Zoo Walk 活动也接受成人或亲子家庭的报名，傍晚时分漫步在动物园中，游客可以看到动物们真实、本真的生活状态，了解它们的“松弛感”。根据园方公布的排期，今年7-8月的暑假期间，“动物奇妙夜”将招募亲子场15场、

幼童场3场、成人场2场、独立儿童夜宿2场。加上萤火虫等主题科普、“夕郊”动物园 Zoo Walk 等，园方夏季各类科普活动总计将接近100场。

#### “蛙蛙奇妙夜” 深入了解两栖蛙类

喜爱两栖蛙类的小朋友，不能错过世纪公园的“蛙蛙奇妙夜”世纪夜猫子活动。园方介绍，今年活动以青蛙为引，带领参与者深入了解蛙类作为生态系统“晴雨表”的重要生态价值和独特的生存智慧，通过“趣味科普”“夜歌者大探秘”“听声辨蛙大挑战”“蛙知道”等多个环节，激发大家对两栖动物的好奇心和探索欲，认识蛙类面临的生存困境，

境，从而提升生物多样性保护意识。活动中，孩子们不仅能看到牛蛙、稻田蛙、角蛙、树蛙等，还可以将夜观环节捕捉到的害虫投放进去，给蛙蛙们加餐。此外，每位小朋友都将领取一只用于放生的本土稻田蛙和一只适合家养的宠物蛙及饲养套餐。7月5日至8月31日期间，每个周六、周日晚上都将分别组织一场活动，共18场。目前，招募通道已开启，可关注公园微信号了解详情及报名。

#### “暗夜夜精灵” 探索“虫虫特工队”

上海植物园的“暗夜夜精灵”活动的“夜观”小分队，也即将集结出发。跟着专业的自然老师们，游客将进入不一样的夜精灵王国，探索“虫虫特工队”“神秘水世界”两大主题，其中“虫虫特工队”在南区举行，“神秘水世界”则在北区探秘。园方表示，“暗夜夜精灵”活动预计于7月初开始，暑假期间的每周五、六、日晚上开展。

自然老师们，游客将进入不一样的夜精灵王国，探索“虫虫特工队”“神秘水世界”两大主题，其中“虫虫特工队”在南区举行，“神秘水世界”则在北区探秘。园方表示，“暗夜夜精灵”活动预计于7月初开始，暑假期间的每周五、六、日晚上开展。

昨天起，上海野生动物园的“夜公园”也正式回归。园区运营时间从常规的9:00-17:00调整为9:00-21:30，现场售票时间相应延长至20:00。记者获悉，夜公园运行期间，游客可以坐上特色投喂车“夜探猛兽”，在黑暗中看狮子、老虎组团“压马路”，揭秘狼群的夜行生活。园方还将组织夜间大巡游，将梦幻氛围拉满。

本报记者 金雯雯

## 申城各大公园开启“夜游”报名 夜探猛兽或暗访夜精灵

### 夜门诊

## “主任的号白天没抢到，晚上居然挂上了！” 别样“夜间诊疗交响曲”

#### 开篇的话

暑气蒸腾，热浪席卷。当城市褪去白日的喧嚣，沉浸在夜幕之中，医院的夜门诊却如同明灯，打破了传统医疗服务的时间壁垒，让健康关怀真正实现“全天候在线”。

今起，本报开启“夏·夜门诊”系列体验式报道。记者将走进本市各大医院和社区卫生服务中心，带您直击夜门诊的繁忙与有序，体会“不打烊”的人文关怀，见证上海医疗体系对民生需求的温柔回应。

“下班就能带孩子看病，太方便了！”主任的号白天没抢到，晚上居然挂上了！暑假大幕拉开，学生族就诊高峰随之而来。昨晚，上海市儿童医院沪定路、北京西路两院区同步开通呼吸科夜门诊。当晚，记者踏入沪定路院区门诊2楼，只见内分泌科、呼吸科、肾脏风湿免疫科等夜门诊候诊区人头攒动，此起彼伏的叫号声、孩童的哭闹声、家长的安抚声，交织成了一首别样的“夜间诊疗交响曲”。

在呼吸科诊室，儿内科主治医师周维海告诉一名患儿家长：“孩子白细胞数值很高，精神状态也差，这种情况建议住院治疗。”周医生说，来夜门诊就诊的患儿，还是以常规呼吸道感染、哮喘、过敏性鼻炎等为主，有的是白天没挂上号，有的是白天家长没空陪。虽然是第一天开夜门诊，但已经挂了30多个号。

自昨天起，每天下午4时半到晚上8时，两院区呼吸科专科医生准时“上线”，为呼吸道感染、哮喘、慢性咳嗽等患儿提供专业诊疗。“暑期儿童就医需求暴增，夜门诊有效分流了患者，不仅缩短了家长和孩子的等待时间，也更方便家长在工作后陪诊。”呼吸科主任董晓艳说。

除新开通的呼吸科夜门诊外，上海市儿童医院已有多个夜门诊正在运行。昨晚的内分泌科候诊区，人群将诊室外的通道围得水泄不通。“真没想到能挂上郭盛主任的号！本来以为夜门诊都是普通医生坐诊呢！”10岁女孩甜甜（化名）的妈妈难掩激动。

甜甜已出现发育迹象，妈妈担心重蹈大女儿身高受影响的覆辙，特意带她前来就诊。郭盛一边安抚着紧张的母女俩，一边细致地分析检查结果。面对家长“孩子早发育是否与打疫苗有关”的疑惑，郭主任耐心解释：“您提到自己10岁来月经，大女儿也是早发育，这说明甜甜早发育主要是遗传因素导致的。”作为医院老牌夜门诊科室，内分泌科夜门诊每晚都人气爆棚，尤其到了暑假，不少外地患儿也慕名而来。郭盛主任翻看

着电脑挂号系统感慨：“一晚上挂了60多个号呢，比白天还忙！”据他介绍，夜门诊时间为每周一至周日下午5时到8时，涵盖所有内分泌遗传代谢疾病、糖尿病、矮小、性早熟、遗传代谢、甲状腺疾病、甲状旁腺疾病、内分泌肿瘤等。

同一候诊区的肾脏风湿免疫科，最近也新开夜门诊，昨晚是科室副主任匡新宇坐诊。一位来自安徽的家长告诉记者，5岁的孩子患有激素依赖性肾病综合征，因突然严重浮肿，于是马上就带孩子坐火车来上海市儿童医院肾脏风湿免疫科就诊。但下火车赶到医院时已经是下午5点，普通门诊已经下班，如果是以前，她可能得带着孩子过夜，第二天早晨再看专科门诊。刚好预检护士告诉她，肾脏科有夜门诊可以就诊。当天，该患儿就诊后收入病房及时得到了治疗。

肾脏风湿免疫科主任康郁林介绍，肾脏风湿免疫科夜门诊服务时间为每周周一至周五下午5点至8点，科室接诊的许多疾病如肾病综合征、过敏性紫癜、系统性红斑狼疮、幼年特发性关节炎等均属需长期管理的慢性病，频繁复诊给家庭带来不小压力。夜门诊的开设有效化解“时间冲突”，家长无需再为带孩子看病频繁请假，避开日间门诊高峰，也可减少肾病等免疫力较低患儿在医院的交叉感染机会。

上海市儿童医院门诊办公室主任史婧雯表示，夜门诊以及时、便捷、高效的服务，大大优化了患儿家庭的就医体验，消除了家长的后顾之忧。目前已有内分泌科、呼吸科、肾脏风湿免疫科、神经内科、普内科、骨科开设夜门诊，同时沪定路院区从2023年起开设每日儿内科夜间特需门诊，夜间就诊也能享有专家医疗资源。她建议家长根据孩子病情需要，合理利用夜门诊资源。

对于有手术计划的患儿，上海市儿童医院已在“互联网医院”平台开辟了“暑期直通车——手术专科团队暑期专属通道”。家长可通过该平台完成在线咨询、预约挂号和暑期手术预约。本报记者 左妍



夜门诊满满当当 左妍 摄

### （各大公园夜游看点）

#### >>> 世纪公园

我们身边有哪些常见蛙类？蛙蛙是怎样从小蝌蚪变身而来的？蛙蛙喜欢吃什么？……活动中，老师将通过多媒体演示、趣味问答等多种形式，带领小朋友们从分类、生物进化、自然栖息地、生态意义等角度认识蛙类。

随后，在科普老师带领下，学员们将在既定路线上寻找和观察夜间生物，探秘其中各类节肢动物、软体动物与蛙的生存关系，走进树林、滩涂、池塘等蛙类的真实生活场景，实地了解它们的栖息环境，观察鸣叫、运动、捕食等生活习性。

夜游环节最后阶段，将开展一场别开生面的辨蛙挑战赛，在每次蛙声响后，参与者们将选择对应的青蛙科普牌，获得可爱的蛙蛙贴纸，积分最高者还能获得一大只可以放生的稻田蛙。

#### >>> 上海植物园

在沉水栈道漫步，看睡莲在夜色中闭合的娇羞；在小池塘边观察，看龙虱一口吃蝌蚪的凶险；在树丛中穿梭，看蜘蛛如何结网与捕食……“暗夜夜精灵”自2009年开展以来已举办了15年。夜游前，园方会安排科普讲座，为大家讲解夜行动物在夜间出没的原因及其具备的“特异功能”。随后，领队老师将带领大家去园内探索。

去年夏天，夜游活动首度来到开园不久的植物园北区。在那里，水中有睡莲、荷花等水生植物，由此会吸引昆虫、鱼类等水生动物，夜游看到的生物也与南区不同。

上海植物园目前园内地保育活植物原种1.05万种(含品种)，包括华东地区野生植物1916种，珍稀濒危和国家重点保护植物341种，保存标本2万份和种子2500份，是国内珍稀濒危植物收集最为丰富的

#### >>> 上海野生动物园

区域之一。植物园也是中心城区最佳的生物多样性保护场所，全年观测到鸟类150多种，蝴蝶30多种，两栖和爬行类10余种。

在全国首个“夜探猛兽区”中，游客可与上万只野生动物共度奇妙夜晚。在夜幕中，大家可以坐上特色导览车，每个座位前均有铁签和食物，游客可以将铁签穿过车辆两侧的双层圆孔伸出去喂食。

进入车入区后，一场刺激的“穿越猛兽区之旅”即时开启。黄鼬鹿、矮马、斑马、长颈鹿、骆驼在车边穿行，熊、猎豹、非洲狮、东北虎、狼群等猛兽也如同“夜行侠”。随着车辆缓缓行驶，车上的工作人员还会为游客做讲解。

在“水域探秘”项目中，游客可以坐船去水上看动物。在步行区，游客可以探访夜色笼罩下的丛林景象，偶遇万羽鸟雀归巢的壮观，邂逅悠闲漫步的非洲象、亚洲象、独角犀等巨兽……



① 夜游植物园，讲解老师带领孩子们观察夜晚生物  
② 古猗园夜游  
③ 上海野生动物园“夜间动物园”  
均为资料照片  
本报记者 周馨 通讯员 朱琳 摄