

工作结束后来扎针调理,陪老人就诊也省了请假 夜门诊亮灯 上班看病两不误

夏季,傍晚5时许,天还很亮,还很热。

南京西路,LV“巨轮”路易号点燃了市民的打卡热情。沿着道路漫步,拐入静谧的青海路,一条“中医方舟”——岳阳医院青海路名医特诊部,正静静诉说着海派中医的千年故事。

这儿的“海派”针灸推拿中心,汇聚了针灸推拿的众多名医。他们手持银针,让饱受颈椎病、失眠困扰的都市白领,以及被慢性疾病纠缠的老人,在这里体验到非药物疗法的独特魅力。现在,针推中心日间门诊和夜门诊开了,为上班族、亚健康人群提供了便利——工作看病两不误。

“经过几次针灸治疗,现在睡眠质量比以前好多了。”失眠,一度让年轻的徐女士苦不堪言,“由于工作压力大,晚上睡不着,好不容易睡着了还多梦易醒!”

听到针推中心开设了夜门诊,她抱着希望来寻求帮助。“我五点半下班过来,路上时间40分钟左右,来得及的!这能让我在不耽误上班的情况下得到很好的治疗。”完成了当天治疗的姑娘高兴地说,“失眠问题基本解决了,后面我还想再治疗一下颈椎问题。”

旁边的床位上,金融从业者王女士因工作压力,饱受痛经困扰,夜门诊解了她的燃眉之急,“在南京西路加好班顺路来做针灸,



让我多年痛经缓解大半,还治好了我的月经失调。”

岳阳医院针灸一科主任陈云飞告诉记者,到延时门诊来治疗的,还是以长时间伏案工作导致的颈椎病、腰椎病的患者居多,但也不乏失眠、肥胖、痛经等患者,“针灸治疗所能覆盖的病种范围很广,大多数患者的问题都能在这边得到有效解决。”

在延时门诊,记者还遇到了在女儿陪同下前来就医的李老伯。“白天工作忙,实在是走不开,但我爸爸中风后行动不便,妈妈年纪也大了,她陪着爸爸看病,我总是不大放心。”李女士一边说,一边还向记者展示李老伯治疗前后的状态,“比起当初已经好很多了!”

中风后,李老伯虽然得到及时救治,没有

瘫痪在床,但右侧肢体总是不如以往利索,需要定期前往门诊康复治疗。“幸亏我发现青海路名医特诊部开设延时门诊,这样就可以规律地帶我爸爸来治疗了。”李女士说,自己会继续利用好延时门诊这个“福利”,也期待爸爸早日康复。

“延时门诊,就是与人方便,有时候患者多了,看到晚上八九点也是常有的事。不过再晚我们也会认认真真把每一位患者看好!”陈云飞表示。

青海路名医特诊部办公室副主任严理告诉记者,医院开设的延时门诊,11时到13时、16时30分至18时30分提供诊疗服务。这一时间段能够更好地满足广大患者多样化的就医需求,尤其是那些因工作在白天难以就诊的上班族以及需要家属陪同前来就诊的患者。

“我们也欢迎病人在就医的同时,可以感受一下这里老建筑的魅力。这两幢始建于上世纪30年代的花园洋房,曾是上海巨富周湘云的宅邸,每一块砖石都浸润着岁月的气息。”严理说,患者和家属在候诊时,还能体验到特色茶饮文化,或清热降火,或健脾祛湿,在茶香中舒缓紧张的情绪,感受中医对生活细节的关怀。

本报记者 郜阳

我的就业故事

从课题研究到企业实习,她不断挑战自我,积累经验

不惧跨界 在“实战”中练就真本事

上海音乐学院 张韫池

音乐科技专业——这一融合艺术与科技的前沿交叉领域,以“艺术+科技”为特色,涵盖音频技术、计算机音乐编程、电子音乐理论与技术、多媒体及新媒体技术等核心知识体系。学习之初,我便笃信扎实的理论根基是专业精进的基石,在校期间连续斩获奖学金并获评“三好学生”。随着认知的深入,我越发领悟到:将知识付诸实践、于真实项目中锤炼能力,才是贯通理想与现实的桥梁。

就读研究生期间,我积极参与专业创作与科研实践,跟随系部走访多地,进行作品展演,所创作的作品也有幸获得多次国家级奖项,在导师于阳教授的悉心指导下,从纯粹的创作实践到音乐与科技的创新融合与应用,我不断拓展认知边界。

从课题研究到企业实习,我不断挑战自

我,积累经验,力求在艺术与科技的结合中走出一条既扎实又鲜活的职业路径。然而,实现目标的道路并非一帆风顺。最开始,我投递了很多结合音乐与科技相关的岗位,大多杳无音信。于是,我整理心态并调整策略,寻找一些公司业务与音乐科技相关,但岗位关联度稍弱的机会。终于,我获得了第一份实习工作,从事视频剪辑工作,并初步接触了面向真实用户场景的内容设计与落地。2024年暑期,我在滴滴出行实习,担任汽车调音工作。在封闭座舱中还原自然的声场,不仅是一次次对专业技术的打磨,更是对韧性耐力与团队协作力的持续锤炼。

2024年底,我进入字节跳动实习,开启了我对人工智能与音乐结合的探索,这也成了我职业规划中的重要转折点。我参与了音

乐标签体系的重构与优化,提升了大模型对音乐场景的理解;此外,我协助搭建音乐理解能力评测体系,并带领学生标注团队完成高质量数据产出,为音乐生成模型的优化提供数据支持。这段经历让我坚定了“在‘音乐x AI’方向继续深耕的信念。

实习期间,我持续关注行业动态与招聘信息,积极参与学校组织的招聘会。春招期间虽屡次受挫,但我始终保持热情,将每次简历与面试视为自我迭代与沟通表达提升的契机。最终,我成功获得字节跳动的正式录用通知,将在熟悉且充满挑战的模型运营岗位上继续成长。未来,我期待将音乐的温度融入技术逻辑,推动更多智能音乐产品的落地。站在艺术与科技交汇的浪潮之上,拥抱多元、链接未来。

本报记者 张炯强 整理

新民随笔

降维打击

吴强

没有3C认证的充电宝,不能上飞机。一石激起千层浪,一方面是机场大量截留存放的充电宝,另一方面还有不法商家找到“商机”,卖起3C贴纸。想来,之所以主管部门下这样的禁令,劣质充电宝的危害,应该是很大了。

然而,解决问题的方式有很多。头痛医头、脚痛医脚,固然没错,因为至少说明有针对性。就充电宝来说,至少一禁了之就可以保证飞机上的“纯净”。不过,要是劣质充电宝的质量确实那么差,具有重大安全隐患,那么,不仅飞机上,其他地方也不应该出现。高铁地铁有风险,家里办公室也有风险,甚至,那些做着共享充电宝生意的场所,一堆充电宝在一起,岂非更是风险叠加?

充电宝大行其道,是智能手机出现之后。在此之前,手机可以换电池,基本上至少能轻松撑过一天。智能手机出现之后,换电池这件事情逐渐消失了,电池都被做成内置的。智能手机屏幕大、色彩好、显示度高,刷抖音、看电影、打游戏,能做的事情又实在多。于是乎,电池电量越来越不够用。充电宝应运而生,劣质充电宝也随之大行其道。

要想“消灭”劣质充电宝,无非两个途径:一个是釜底抽薪。市场技术监督工作要加强,最大程度地让生产、售卖劣质充电宝的商家没有存在空间。既然消费者随时能够在市场上买到“定时炸弹”般威胁飞机安全的充电宝,想来有关部门也能够随手抽查、严格监管。买不到劣质充电宝,自然也带不上飞机,带不进家门。

另一个是降维打击。手机厂商往往花费巨额精力、财力每年推出无数款新机型,又花费大量资金打广告,让消费者眼花缭乱、难以选择。何不抽出一部分来,好好研究一下怎么样让电池能够具有更大的能量,或者让机器耗电量大大减少,又或者能够使用太阳能等新能源。我不是这方面的专家,说不出专业意见,但我盲目乐观地相信,这应该不是当下技术上无法克服的问题,而是有没有在上面投入的问题。

如果只能选一个途径,我作为消费者呼吁降维打击。

AI助力 批量设计“热量快递员” 上海交大发布创新热辐射超材料研发范式

本报讯 (记者 易蓉 实习生 朱其乐)贴贴涂涂的新材料能够在晴朗的正午降温5.9℃,比传统涂料有更好的降温效果,能够为建筑节能、城市热岛效应的缓解带来新方案。不仅地面建筑受益,在太空干燥环境、高温热辐射隐身功能、沙漠降温等场景中都能发挥作用的新材料或将井喷而至。昨天,在上海交通大学吕志和科学园,上海交大材料科学与工程学院周涵教授发布最新成果,团队领衔的研究在人工智能(AI)热辐射超材料领域取得重大原创突破,构建的热辐射超材料逆向设计AI模型突破传统“试错式”方法,

能够大批量生成热辐射超材料候选设计方案,并从中“优中选优”。相关成果于北京时间7月2日晚登上《自然》杂志。

热辐射超材料可以把多余的热量“打包”传递到外界,穿上这种材料制作的“外衣”就像穿了一件降温神器。周涵研究团队从大自然中获取灵感,提炼出了多种三维结构单元和空间排列方式,通过首创的“三平面建模法”建立了庞大的数据集,并以机器学习技术训练出性能卓越的热辐射超材料模型,能够根据需要输入光谱等参数,快速、精准地生成超材料的多种设计方案。研究团队

还以实验验证了AI模型设计出的4种热辐射超材料,涵盖了柔性薄膜、涂料、贴片等多种实际应用形式,创制的热辐射超材料可广泛应用于建筑节能降温、航天热控等诸多重要领域。

这一AI模型不仅能“发明”新材料,还能从中挑选出那些更适合大规模使用、成本更低的超材料。以典型的双波段选择性超材料为例,该材料仅需简单的溶液法就能在室温下制备,以涂料的形式可直接应用在砖墙、金属、塑料和玻璃等常见物体的表面,就像给物体用上了防晒降温霜。