

“600号”专家提醒：日常听歌与专业的音乐疗愈大不同 选对听觉药物 真的能治“不开心”

今天是一年一度的“世界精神卫生日”。“上海健康播报”第九期发布会特别聚焦“音乐疗愈，美丽心灵”。与会的“600号”医生谈到，迄今已有大量研究证据支持音乐在促进心理健康和幸福感方面的作用。普通大众也可以用这类“听觉药物”给自己解压。

记者了解到，今年“中国医师节”前夕，上海市医师协会在国内首创成立音乐与艺术疗愈专业委员会，上海市精神卫生中心主任医师谢斌、上海民族乐团著名二胡独奏家马晓晖等跨界专家与艺术家们携手，通过交流与合作推动艺术疗愈专业化发展，通过音乐与心灵的深度对话，让更多人在美妙旋律中获得情感共鸣与自我疗愈的力量。

可以帮助情绪宣泄

中华预防医学会精神卫生分会主任委员、上海市精神卫生中心主任医师谢斌说，音乐起到疗愈作用，并非只是一种模糊的“感觉”，而是有坚实的科学依据。

“在生理层面，音乐能直接作用于我们的身体。其节奏对心率和呼吸有强大的引导作用，舒缓的音乐能使心跳和呼吸同步放慢，放松身心、降低血压。音乐还能影响脑电波；更为关键的是，音乐能触发神经化学物质的释放。”谢斌介绍，“在心理和情感层面，音乐作为一种强大的情感语言，能提供情绪共鸣与宣泄的渠道，让我们感到被理解，实现心理的‘净化’；

在认知和行为层面，某些结构稳定的音乐(如巴洛克音乐)被认为能帮助改善专注力。”

AI生成“音乐处方”

上海市医学会科普专科分会委员、上海市精神卫生中心主任医师乔颖说，喜欢听音乐的习惯与专业的音乐疗愈，既有联系，也有区别——前者是一种有效的自我调节方式，而后者是一种系统的临床干预。

“日常听音乐是一种主动的‘自我照顾’和‘自我调节’。当你根据心情选择放松或激励的音乐时，实际上正在进行健康的压力管理。这个过程的核心在于自我选择、情绪调节和身心放松。”乔颖解释，“专业的音乐治疗是由认证治疗师主导、目标导向的临床过程。不止于聆听，更强调互动与疗愈目标。”

她指出，自己听音乐如同日常散步，是重要的自我保健；而音乐治疗像在康复师指导下的针对性训练，具有明确的治疗计划和目标。

“新技术应用将推动音乐疗愈向个性化、沉浸式方向发展。比

如，AI可通过分析生理数据、听歌历史及实时情绪，动态生成‘音乐处方’。”乔颖说。

有助改善认知功能

中国心理卫生协会婚姻家庭心理健康促进专业委员会青年委员、上海市精神卫生中心副主任心理治疗师刘乐介绍，可以创建与自我情绪匹配的“播放列表”。例如，当感到焦虑时，可以先听节奏较快的音乐，逐步过渡到舒缓的旋律，引导情绪恢复平稳。另外，唱歌也有疗愈作用。唱歌不仅能表达情感，还能刺激大脑的奖励中枢，提升情绪。研究还表明，唱歌有助改善认知功能和情绪状态。

对于失眠人群，睡前30—60分钟聆听节奏缓慢、旋律平稳的音乐，有助于缩短入睡时间。可选择旋律平和的音乐，如每分钟60—80拍的乐曲，有助放松神经系统；还有如雨声、风声、海浪声，本身就是大自然的低频音，有很强的放松安抚作用。

谢斌补充说，音乐疗愈在普及中也存在一些认知误区。比如，认为“存在通用疗愈歌单”，其实音乐偏好极具个人化，对一人镇静的音乐可能让另一人烦躁，网络流行的“疗愈歌单”可作参考，但绝非标准答案。

需要明确的是，音乐疗愈可作为补充手段，增强疗效、减轻不良反应，但不能替代传统治疗。

本报记者 郜阳

十月的蚊子 咬人更“凶”

上海健康播报提醒防蚊灭蚊多管齐下

近期，有市民在社交平台上讨论，上海蚊子开始多起来了，七八月份倒没怎么被蚊子咬，但9月底在外面站一会儿就被咬了七八个包；也有市民直言，明明都10月了，蚊子却没变少，反而叮人更“凶”了，这是为什么？该如何应对？

昨天，在由上海市卫生健康委、市中医药管理局、市疾控局、市爱卫办主办的“上海健康播报”第九期发布会上，上海市健康促进中心副主任丁园发布秋日防蚊提示：重视秋季防蚊灭蚊，积极维护周边环境卫生。

据介绍，10月，上海气温整体有所下降，温度适宜、雨水较多，对蚊子来说特别舒服，让它们代谢更快、活动更勤。有些蚊子会在秋天多吸血，把营养变成脂肪存起来，用于支撑生殖营养周期，完成产卵、繁殖后代；同时，还有些蚊种开始为越冬储备能量，吸血较多的蚊子更容易存活到第二年春天，这也是秋蚊叮咬更厉害的原因。

因此，秋季控制成蚊，更重要的是显著降低蚊虫(卵)越冬的基数，降

低越冬蚊虫的密度，这是实现来年蚊虫早防早控、事半功倍的关键，能有效降低来年夏秋季蚊媒密度与疾病传播风险。

科学防蚊灭蚊要多管齐下，做到“防灭结合”。社区、单位、公共场所要经常开展爱国卫生运动，对各种可能滋生蚊虫的水体依据滋生地性质分别采取翻、清、通、填的分类管理与处置原则；对于无法清除的积水如地表雨水井、地下室集水井等水体可投放灭蚊幼体缓释剂。公共绿地的成蚊，以居民区、公共绿地、市民集中活动场所作为重点区域，开展空间喷雾灭成蚊。同时各类地下室(车库)、车棚、楼道、地下通道等场所温暖潮湿，也是蚊虫越冬的适宜栖息地，应作为秋季灭蚊的重点场所，开展滞留性喷洒灭成蚊。

市民朋友也要保护好自己，防止秋蚊的“骚扰”，室内外清除各类积水容器等蚊虫滋生地，做好家庭的防蚊灭蚊工作，外出尽量穿着浅色长衣长裤，使用有效驱蚊产品。

本报记者 郜阳

本报讯(记者 马亚宁)下周是2025上海国际生物医药产业周，记者从昨天下午举行的新闻通气会上获悉，以“链动全球 赋能产业”为主题的2025上海国际生物医药产业周，将于10月13日—17日在上海举行。本届产业周采用“1+1+15+N”架构，包括1场开幕活动，1场同期举办的成果展览，15场系列专题论坛，以及全年举办N场各具特色的产业周系列主题活动。

产业周自2021年起开始举办，持续搭建国际生物医药科技创新和产业发展的交流合作平台，已成为全景展现上海生物医药高质量发展成效的闪亮名片和链动全球创新和产业协作交流的战略平台。本届产业周将系统呈现上海在“十四五”期间服务国家战略，构建世界级生物医药产业集群的相关举措和阶段成绩，全景勾勒上海从创新策源、临床转化、金融赋能到成果落地的全链条创新生态。本届产业周汇聚了顶尖得主、国内外院士、数百位学术界和临床医疗专家，以及百余位知名药企、投资机构、生态服务伙伴代表。这其中，2019年诺贝尔生理学或医学奖得主、约翰斯·霍普金斯大学医学院教授格雷格·塞门扎，中国科学院院士、中国科学院外籍院士、百济神州联合创始人王晓东，中国科学院院士、北京大学李兆基

上海国际生物医药产业周下周举行

大咖云集 重磅成果集中发布

讲席教授谢晓亮等顶尖科学家将出席产业周开幕活动并发表演讲。赵国屏、林国强、岳建民等多位中国科学院院士以及清华大学药学院创始院长丁胜等高校机构代表将出席专题论坛。

作为全链条要素集聚的“一站式”交流合作平台，一系列重磅成果将在本届产业周上发布呈现，主要包括：(上海)生物医药技术性贸易措施研究评议基地揭牌、2025上海国际计算生物学创新大赛获奖名单发布、上海国投生物医药产业生态合作基金签约仪式、上海高端医疗器械集聚区启动等。

作为上海新一轮生物医药产业布局的两个重要集聚区——浦东新区和闵行区将分别带来两区的相关政策并通过政企沟通闭门会等系列专题论坛，进一步呈现区域生物医药特色布局和发展优势。

与此同时，15场系列专题论坛将更加全面地展现上海生物医药创新和产业的蓬勃活力和澎湃动能。例如，上海生物医药产业促进中心将主办“生物医药全球战略布局与合规运营高阶论坛”，为企业“出海”提供宏观指引和实战方略。作为新型科研机构，上海尚思自然科学研究院将主办“细胞与基因治疗专题论坛”，深度剖析“细胞疗法与基因疗法”(CGT疗法)从基础研究到商业落地全链条中的痛点与机遇。



田间练本领 实操学真技

昨天，上海农林职业技术学院36名学生走进松江五厍实训基地，开展《园艺机械》课程现场教学，通过操控植保无人机、无人辅助驾驶拖拉机、果园智能弥雾机等设备完成实操训练，为今后从事园艺机械研究或生产指导等工作奠定坚实基础。

本报记者 陶磊
通讯员 姜辉辉 摄影报道

为抗衰老干预提供新靶点 同济团队揭示裸鼯鼠能长寿的独特机制

本报讯(记者 张炯强)一种栖息于东非地下的啮齿类动物裸鼯鼠何以能长寿不衰?原来，它们能通过cGAS蛋白的适应性演化，将人类细胞中的DNA修复抑制因子转化为修复增强因子，这为抗衰老干预提供新靶点。

同济大学生命科学与技术学院、附属妇产科医院毛志勇教授团队的这一科学发现10月10日发表于国际顶级学术期刊《科学》(Science)，论文题目是《裸鼯鼠中一种由cGAS介导的增强DNA修复及衰老延缓机制》。

既往研究表明，DNA修复能力是决定物种寿命的关键因素之

一。近年，学界开始尝试从非经典的长寿模式生物中探索衰老与长寿的调控机制。裸鼯鼠寿命可接近40年，且对多种疾病表现出高度抵抗力，因此成为长寿研究的理想模型。

早在2018年，毛志勇教授团队与同济大学医学院、附属上海市肺科医院戈宝学教授团队合作发现人类cGAS蛋白在DNA损伤后会入核并抑制同源重组修复，导致基因组不稳定。基于此合作研究，研究团队发现裸鼯鼠cGAS的功能发生颠覆性逆转——它可显著提升同源重组修复效率。

团队利用前期开发的DNA修

复报告系统对关键区段及功能位点进行筛选，最终锁定了裸鼯鼠cGAS的C端结构域中4个进化特异的氨基酸介导了这种功能的逆转。突变裸鼯鼠cGAS的上述位点导致其功能丢失；而将这4个位点引入人类cGAS，可消除其对同源重组修复的抑制。

团队成员发现，表达裸鼯鼠cGAS蛋白不仅显著降低细胞衰老，还可以延缓果蝇肠道、运动及生殖能力随年老而来的衰退。最振奋人心的是，裸鼯鼠cGAS可明显延长果蝇的寿命。而将4个位点突变引入人类cGAS，可逆转其对细胞及个体衰老的促进作用。