

这条人民建议果真能减肥

参加“中医体重管理”,百余定海社区居民减重超两千克

今年3月,在基层人民建议征集联系点——杨浦区定海社区卫生服务中心(以下简称“中心”)的一次健康指导活动中,不少居民反映“要是能通过中医调理身体顺便减重就好了”。适逢国家开展“体重管理年”三年行动,中心分析调研发现社区居民在体重管理方面存在共性需求后,推出中医药减重方案和配套服务。半年下来,已有256人次受益,在138名连续接受干预时长超过三个月的居民中,74.6%取得了减重逾两千克的效果,让人民建议的“金点子”转化成了市民健康的“金果子”。

“中医调理减重”建议获落实

记者昨天在中心看到,走进中医诊疗区的居民络绎不绝,有的来做针灸,有的来做耳穴压丸和穴位埋线。服务台上摆放着“周三限定”款茶饮方,主打一个祛湿养心。医务人员介绍,一周七天每天都有一款不同功效的养生茶推荐,益气降糖、减脂轻盈、舒解降压……主打一个“天天不重样,必有一款适合你”。

据介绍,中心的服务对象中,老年人占比高,大多数体重管理一般是通过运动干预和饮食调整手段,缺乏适配老年人关节退化、基础疾病较多等身体机能特点的辅助治疗技术,难以满足老人安全高效的减重需求。中心基于中医科丰富的临床经验与中医理论体系,制定了结合中药内调和中医外治两种方式的减重方案,内调以中药茶饮方为主要形式,通过辨证施调助力体重管理,外治则包括针灸、耳穴压丸与穴位埋线等适配性疗法。

项目推出以来,已有106名中老年人接受连续干预。一位阿婆欣喜地发现,减重十余千克后,年轻时穿过的旗袍,如今又能穿上了!这次,她把老伴也带了过来,要让老伴也像她一样科学减重。对于老年人来说,减重不仅关乎美丑,更有益健康。因为,针对中老年群体常伴随的代谢问题,中医干预方案在减重的同时,更能帮助改善身体机能,降低慢性病风险,利于生活质量的提高和医保资金的高效使用。

群众诉求成服务优化“金钥匙”

当然,中心也不仅仅服务于中老年人,今年暑假,就来了一些高中毕业生。例如身高185厘米、体重突破100千克的小刘同学,日常行动多有不便,人也变得沉默。医生与小刘深入沟通后,为他量身打造了一套融合中医外治疗法与现代健康管理理念的综合性体重管理方案:初期以针灸治疗为核心,帮助调整身体

代谢机能;同时,对接运动干预门诊,提供三个月的社区市民运动健康中心免费健身卡,鼓励他将运动融入日常。经过一个暑假的系统调理,小刘成功减重十余千克。9月走进大学校门时,整个人变得阳光自信。考虑到小刘就读的大学离家较远,为巩固治疗效果,医生贴心调整了后续方案。

为服务好上班族和学生群体,中心周一至周五全天候开放,中午开设两小时午间门诊,双休日也开放上午半天门诊。同时,中心通过家庭医生签约服务,为居民提供“预约优先、全程跟进”的个性化健康管理,以中心为核心枢纽,将体重管理及中医健康服务延伸至定海路街道5个社区卫生服务站。

据悉,这一由基层人民建议成功转化落地的特色健康服务还将继续探索 and 开展,未来,中心还将在健康指导、宣教授课等各类活动中同步设置建议征集环节,让群众诉求成为服务优化的“金钥匙”。 本报记者 孙云

《上海市普通高中高质量发展实施方案》近日印发,市教委解读相关内容

长周期贯通培养并非取消中考

本报讯 (记者 陆梓华)近日,上海市教委印发《上海市普通高中高质量发展实施方案》。其中,“试点长学制贯通培养模式,支持优质高中向下延伸、优质初中向上延伸办学,推动建设一批高质量的完中和含高中的一贯制学校”这部分内容,在家长中引起热议,也引起一些猜测,其中包括“上海是否要取消中考”“初高中是不是要合并了”等。

市教委昨天发布解读表示,长周期贯通培养的实质是对课程进行统一设计,实现资

源的贯通使用,并非取消中考。一直以来,上海部分学校探索长学制贯通培养并取得了系统性的工作经验。方案提出试点长学制贯通培养,是在已有工作基础上的进一步深化,通过构建一体化培养链,让学生成长路径更连贯,提升人才培养的整体效能。

方案提出,“支持优质高中向下延伸、优质初中向上延伸办学,推动建设一批高质量的完中和含高中的一贯制学校”。市教委表示,这是落实“优化高中教育资源配置布局 and 育人方

式改革国家战略”的具体举措之一。实现资源弹性优化与充分利用。从中学学龄人口变化趋势来看,教育资源的精准供给面临着学龄人口“梯次达峰”的压力和挑战。推动建设一批高质量的完中和含高中的一贯制学校,结合学龄人口变化趋势适时调节不同学段规模,在学位供需波动时更具弹性,也能促进跨学段实验室、图书馆、剧场、特色课程等优质教育资源共享,有助于进一步优化教育资源配置,避免教育资源的不足或浪费。

实干绘答卷 接力新蓝图

上海“十四五”规划成果系列发布会

宝山

『三箭齐发』打造科创中心主阵地

今天上午,市政府新闻办举行“实干绘答卷 接力新蓝图”上海“十四五”规划成果系列新闻发布会,围绕“勇担转型重任,勇当科创尖兵,打造新时代现代化转型样本”主题,介绍宝山区“十四五”以来建设发展成果。

“十四五”以来,宝山区锚定“上海科创中心主阵地、国际大都市主城区、全市绿色低碳转型样板区”战略目标,发展“六大产业”深化产业转型,推动“三箭齐发”深化空间转型,建设“四个城区”深化治理转型。

经济实现质的跨越。地区生产总值突破2100亿元;区级一般公共预算收入年均增幅超过GDP增幅;工业总产值达2600亿元;前四年累计完成固定资产投资超2400亿元,工业投资占比提升至20%;社会消费品零售总额突破3600亿元,年均增长5.7%;商品销售总额突破40000亿元;规上服务业营收年均增长6.1%,服务业增加值占比超七成。

科技创新能级持续提升。研发投入强度达4.69%,高新技术企业数年均增长20.3%。建成市级以上创新创业孵化载体36家,与多所高校共建大学科技园,累计转化科技成果近300项。

产业转型升级成效显著。打造高端新材料、机器人等千亿级产业集群,上海机器人产业园集聚企业近300家。邮轮产业表现突出,2025年上半年靠泊艘次和旅客接待人次分别占全国51%和70%。绿色低碳产业规模突破千亿。

城市更新华美蝶变。推动吴淞、南大、滨江“三箭齐发”,打造老工业基地振兴样板。吴淞创新城加快启动,110平方公里“大吴淞”规划发布实施。高铁宝山站站城融合项目开工,吴淞艺术实践教育中心全面推进,宝钢特钢厂区更新项目投用。南大智慧城整体开发推进,中央公园初步建成,国际人才社区、上师大附中宝山分校等配套投用。

民生福祉持续改善。成功获评第七届全国文明城区,建成一批“家门口”好学校、好医院。

未来,宝山将围绕“活力宝山 科创新城”主线,加快构建“一核两翼”发展格局,努力打造新时代现代化转型样本。 本报记者 郭剑烽



桥下空间

南苏州路、恒丰路桥下空间近日经改造变身光影艺术长廊。桥下立体装饰面、阶梯侧面造型灯、步道投影灯光,将“蝴蝶”主题元素巧妙融入空间。处处都是“蝴蝶”的影子,就连两侧绿地里也增加了蝴蝶造型的LED灯。夜幕降临,桥下空间变换出多彩灯光,市民从这里经过,仿佛穿越光影隧道,驻足流连。

本报记者 刘歆 摄影报道

危重外籍患者原计划回国治疗,为何最后改变主意

规范先进的医疗技术让她留沪手术

近日,海军军医大学第三附属医院(上海东方肝胆外科医院)血管外科成功救治了一位复杂性胸主动脉穿透性溃疡合并巨大壁间血肿的在沪危重外籍患者。

这位外籍来沪女性突发剧烈胸痛,被迅速送往海军军医大学第三附属医院。刚到医院时,血压就已飙升至208/105mmHg,持续加重的胸痛让患者产生强烈的濒死感。急诊团队快速评估后,确诊她患上了极其凶险的复杂性胸主动脉穿透性溃疡合并巨大壁间血肿,情况危急需尽快干预。对此,家属陷入两难:“我们当时第一想法就是回国治疗,毕竟在熟悉环境寻求医疗帮助更安心。”

转机发生在与血管外科团队的深入沟通中——该院血管外科主任周建团队通过三维影像重建和手绘解剖图,将复杂的血管病变转化为直观的视觉语言,详细阐释了手术路径、风险预案及术后康复方案。“医生们的专业和沉稳让我们慢慢放下顾虑。”家属感慨,“最重要的不是在哪里治疗,而是规范先进的医疗技术。”

周建团队选择采用先进的“一体化分支型支架主动脉腔内微创隔绝术+体外开窗技术”,相较于传统开胸巨创,该技术只需通过几个穿刺点,就能微创实现在血管内部完成破口封堵和分支血管重建。“这一技术要求医生通过体外精准开窗,在支架上‘雕刻’出与患者解剖完全匹配的血管通道,在血流的冲击下,将支架的窗口与分支血管实现毫米级的精准对位。”周建告诉记者。

在麻醉科、导管室、重症医学科等多科室协助下,海军军医大学第三附属医院血管外科团队凭借丰富经验和精湛技艺,成功完成手术。患者恢复良好,术后第三天已能自如下床活动。说起这次治疗,患者满是感激:“医生仅用几个针孔大小的切口帮我解决这么危重的疾病,住院期间医护人员也一直密切关注我的情况,让我特别有安全感。这是一支拥有国际先进技术实力,值得托付生命的高水平团队。”

周建表示,中国血管外科诊疗水平已实现跨越式发展,在复杂主动脉病变微创治疗等领域已达到国际先进水平。外籍患者用亲身经历证明中国能提供与国际同步,甚至更具特色的医疗服务。

本报记者 郜阳 通讯员 曹希