

一堂生动的古树守护课,一场温暖的生命对话

# “树先生”成了校庆的“特别嘉宾”

本周日,位于闵行区七宝镇的明强小学就要迎来120周岁生日了。生日舞台上,该请谁来当嘉宾呢?秋末初冬的校园,既有落叶铺成的地毯,也有绿意依旧跃动在枝头。望着公园般美丽的校园,孩子们有了主意:我们要来给大家讲一讲这些“树先生”的故事!



## 拆木台通根系 为桂花树爷爷“会诊”

第一位“树先生”,是教学楼前的一棵金桂。年复一年,“树爷爷”看着一届届孩子在它身边嬉闹,一点点长大。

说起它的故事,校长姚凤有些动容。1905年,一位名叫杨光霖的乡绅发动七宝民众捐资办学,学校也从此和街坊邻里结下深厚情谊。1994年,明强小学迁入新校址,住在老镇上的校友李西塘老人也正逢老房拆迁,于是将自家院子一棵80多岁的金桂赠给学校,还特意附上了好几年的养护费用。

在明强的校园里,金桂就这样扎下根来。孩子们可以做小记录员,用画笔和相机记录古树生长变化;也可以做小小安全员,提醒同学们远离施工现场,注意安全;还可以做小小实习生,近距离观察专家和老师怎么给大树治病!

但近几年,细心的师生们发现,高大的桂花树身体变得有些弱,有的枝头开花稀疏,有的枝头落叶严重。孩子们成立了“古树护卫小队”,学校请来上海市古树名木保护工程办公室的专家和七宝镇绿化部门的工作人员,一起来为它“会诊”。问题很快找到了——“树爷爷”身下的防腐木平台虽然为孩子们提供了玩耍的空间,但是却把它自己的“脚”闷坏了,导致根系被封住,无法呼吸,也无法为

树叶输送足够养分;“树爷爷”的“手臂”也受伤了,一些枝干出现了腐烂的现象,需要及时救治。

问题之外,当然也有好消息。经过初步鉴定,“树爷爷”树龄的确超过百年,可以申请列入古树名木。

“我们要为桂花树爷爷申请‘身份证’,一起守护百年的陪伴!”“古树护卫小队”的同学们郑重地将一份“拯救计划”交到了校长姚凤手中。他们记录了专家的建议:拆除部分防腐木平台,换上松软肥沃的新土壤,设置透气的保护性“树池”,让根自由呼吸;请专业团队为树枝去腐,并做好防腐处理,让大树结构更安全,生长更健康。他们也提出了未来的设想,“我们可以做小记录员,用画笔和相机记录古树生长变化;也可以做小小安全员,提醒同学们远离施工现场,注意安全;还可以做小小实习生,近距离观察专家和老师怎么给大树治病!”

## 从“风空间”到气象公园 “树坚强”成了活教材

第二位“树先生”,可能是明强校园中最难看的一棵树了。2021年台风“烟花”来袭,这棵有着几十年树龄的雪松被台风折腰。将其连根拔走很简单,但是,老师们灵机一动

——何不将其保留下来,让孩子们见识到自然的威力,也激发他们探索科学的兴趣。

如今,5年过去了,“树坚强”成了校园中特别的景观。吹折的上半部枝干,被做成了一个个小板凳;下半部分枝干仍“歪着脖子”,在一束绳索的牵引下稳稳站立。绳索有着彩虹的色泽,让人看到了生命的力量。经过美化,雪松背后的变电站摇身一变,通过科普展板和装置的设置,变成了气象科普“风空间”。孩子们可以尝试在画板上勾勒风的形状,也可以转动“翻翻乐”做气象知识问答。

从“风空间”拓展开去,明强小学建成了全国首家气象公园。“风速跑道”上,孩子们惊讶地发现,自己没跑几步,飓风已经冲到了32.7米外的终点;孩子们也喜欢站在“人体日晷仪”上,以地面为“晷盘”,自己的身体为“晷针”,看着光影变化,验证古老的科学发现;龙卷风模拟装置前,伙伴们齐心协力摇动手柄,欢呼声中,“水龙卷”出现。

“我们希望让孩子们知道,自然有时候有可怕的地方,但是只要去学习、去了解,我们就能更好地面对气候变化,更好地去保护我们共同生活的地球。”姚凤介绍。言谈间,美术老师的林间课堂开讲了。浓淡相宜,疏落有致,一片片树林,正在孩子们的笔下,尽情生长。

本报记者 陆祥华

# 上海交大推行“柔性引才”

“交大这所百年学府,比以往任何时候都更加渴求优秀人才,也比以往任何时候都更有条件成就人才。”近日,上海交通大学“致远”国际青年学者论坛开幕,校长、中国科学院院士于奎岭率先发出“共迎百州交大,携手共创未来”的求贤邀请。

论坛通过“线上线下结合、主论坛与多学科分论坛并行”的方式,集中展示上海交大的科研平台、人才制度与发展环境。记者获悉,得益于“不看帽子看里子,不唯文章唯实力”的鲜明导向与“校长直通车”引才通道的搭建,上海交大成功引进包括拉斯克医学奖获得者在内的一批顶尖人才;设立“优秀青年教师破格晋升”机制,为青年人才特设的“打擂台”机会,至今已有140位青年才俊脱颖而出、破格晋升,最年轻的仅33岁……

具体而言,特别是针对青年人才,上海交大推行柔性引才机制,对海外人才“不强求短期全职入职”,最大限度减轻人才顾虑,打造全链条精准引才范式,引进一批研究真问题、真解决问题的优秀人才。同时,上海交大构建“引育并举”的人才金字塔体系,实施人才分梯队培育计划。通过“启航培育计划”,助力青年学者快速融入与成长,确保每位学者都能找到适合自身的发展路径。

本报记者 易蓉

# 华东师大发布AI数智冥想系统

本报讯(记者 王蔚)昨天是第二个“世界冥想日”,华东师范大学药学院联合华东师大附属精神卫生中心(长宁区精神卫生中心)推出AI数智冥想1.0系统。这个由华东师大自主研发的首个AI冥想平台,旨在推动冥想的数字化、机制化与规模化落地,探索心理健康服务的新范式,推动冥想进入智能辅助时代。

华东师大“AI数智冥想系统”研发团队介绍,与成年人不同,青少年的焦虑往往呈现反应快、症状前驱早、睡眠延迟、注意力涣散等特征,而这一个群体的神经网络仍处于发育阶段,情绪调节能力尚未成熟。

在既往的研究中,冥想被证明可以降低自主神经系统的紧张水平,改善前额叶皮层活动,从而对放松、专注和压力恢复产生积极作用。但传统的冥想方式往往被看作是一种“发呆”状态,缺乏反馈、激励和陪伴机制,效果并不理想,亟需针对青少年的行为特征对冥想技术进行升级改造。

新推出的AI数智冥想系统,核心思路是用AI理解情绪、用数据指导练习、用反馈驱动行为,实现从感知、训练到调节的闭环式干预。该系统采用移动端App、AR冥想眼镜,以及AI数智微厅“一套系统三种产品形态”的布局。长宁区精神卫生中心的临床结果表明,该系统让冥想首次具备“测量—反馈—建模”的能力,为缓解精神症状、调节情绪、康复训练与改善注意力提供了新的科学路径。

曙光医院医生在天突、肺俞、大抒等穴位贴敷“三九贴”  
本报记者 徐程 摄



专家提醒:“三九贴”并非人人皆宜的保健品

## “冬病冬治”正当时 申城“三九贴”受捧

昨天迎来冬至。冬至时节开始“数九”,不少人选择贴敷“三九贴”来达到“冬病冬治”的目的。

尽管不如“三伏贴”那样为人所熟知,但申城不少市民老早就惦记起“三九贴”了。“三九贴”适合治疗什么病?是不是谁都能贴?应注意哪些问题?记者走访了上海部分中医院。

### “慢功夫”见证实打实的改变

两年前的12月,72岁的李老伯第一次来到上海岳阳医院呼吸内科主任王振伟的门诊。那时,老伯面色憔悴,刚从一场流感的折磨中缓过来,但仍声音沙哑,咳嗽不止。更令他苦恼的是,这些年来,咳嗽发作频率似乎越来越高,自身免疫力也越来越差了。

在询问了李老伯的病史和生活习惯后,王振伟建议他通过“三九贴”进行调理,同时配合中药调养,帮助他增强体质,提高免疫力。

“第一个冬天,贴了‘三九贴’后,咳嗽还有发作,但不像以前那样剧烈了。”老伯回忆。第二年,李老伯准时来到了王振伟的门诊,他说,咳嗽的发作次数明显减少了,感冒的频次也少了很多。王振伟也注意到,相较于一开始就时虚弱的样子,李老伯的面色红润了很多,精神头也不错。

今年,李老伯又按期来到了王振伟的门诊,进行第三年的“三九贴”敷贴,希望通过规律持续的“三九贴”,帮助他的身体健康“更上一层楼”。“看到李老伯的变化,我感到非常高兴。”王振伟提到,虽然“三九贴”过程缓慢,但疗效却是实打实的。

### 针对虚寒体质和“寒性”疾病

在曙光医院,同样有不少市民前来咨询“三九贴”。该院肺病科徐贵华主任医师介绍,“三九贴”与“三伏贴”是中医“冬病夏治、夏病冬防”相辅相成的“组合拳”。“选在三九严寒天贴敷,是顺应‘冬至一

阳生’的自然规律。此时人体阳气最弱、阴寒最盛,通过温热药物刺激穴位,可顺势助阳、温通经络,起到‘雪中送炭’的调理效果。”徐贵华解释。

专家指出,“三九贴”并非人人皆宜,它有很明确的适应证,主要针对虚寒体质和“寒性”疾病。“三九贴”很适合怕冷、手脚冰凉等阳虚体质和易疲劳、易感冒等气虚体质。”徐贵华介绍,“在疾病调理方面,适用于冬季易发或加重的虚寒性疾病,如慢性咳嗽、过敏性鼻炎、反复感冒;以及风寒湿邪导致的关节疼痛、胃痛腹泻等。”

记者了解到,“三九贴”的作用机制是,辛温药物通过透皮吸收和经络穴位刺激的复合过程,同时刺激特定穴位,将药性通过经络系统传导至对应脏腑,从而温通经脉、调理气血,实现“内病外治”。

### 要在中医师辨证指导下调理

王振伟表示,“三九贴”存在一些绝对禁

忌,如皮肤破损、过敏、急性病发作、孕妇、严重慢性病患者是不适合贴敷“三九贴”的。儿童可以使用“三九贴”,但建议3岁以上儿童应用,贴敷时间不要过长,且应有专人观察;此外,由于老年人皮肤感觉迟钝,因此在做“三九贴”时需要注意防烫伤,并在贴敷前做好基础评估。

据了解,一个完整“三九贴”疗程通常每年贴三次(一九、二九、三九各一次)或者覆盖三九前后每周2次贴敷。一般建议连续贴敷至少三年为一个完整疗程。

“局部温热、轻微刺痛、瘙痒或麻木感,这是药物起效的正常反应,无需担心。”徐贵华指出,但当出现剧烈灼痛、刺痛、奇痒难忍或麻木,或贴敷处有大面积皮疹、水泡、溃破等,需立即取下并就医。

徐贵华特别提醒,务必在专业中医师辨证指导下进行“三九贴”调理,“它是一种严肃的‘治未病’医疗手段,而非人人皆宜的保健品”。  
本报记者 邵阳

### 结婚启事

三载知意,今朝缔约。  
执手同路,余生皆你。  
2025年12月22日(农历己巳年冬月初三),张中奕与董赞祺正式结为夫妻。  
特此登报,敬告亲友,亦作留念。