

40多岁女子头痛十几年,术后喜极而泣

别硬扛 偏头痛不是“忍忍就好”

不要强撑 可手术缓解

40多岁的王女士(化名),被头痛折磨了十几年,患的是典型的先兆性偏头痛(属于原发性头痛)。每次头痛发作前,身体都会出现特殊信号,让她提前预知“痛苦要来了”;更让她煎熬的是,她极度畏光,光线刺激会直接诱发头痛。

常年头痛让她不敢出门、无法工作,逛街更是遥不可及的奢望。每次外出,包里的止痛药必不可少。有一次,为了给女儿买生日礼物,她提前吞服止痛药,全程卡着时间选购,生怕药效一过,剧烈疼痛再度袭来。

王女士跑过多家医院,吃过无数止痛药,却始终无法摆脱头痛的纠缠。一次偶然的机会,她来到上海第九人民医院神经外科求助。李轶回忆:“王女士的头痛特征很鲜明,发作时是搏动性疼痛,太阳穴处像有小鼓在敲,我们临时阻断颞浅动脉时,疼痛会立刻消失。”

为明确责任病灶,李轶团队为

“你敢想象吗?一个40多岁的女人,最大的愿望竟然只是安安心心逛一次街。”上海交通大学医学院附属第九人民医院神经外科李轶主任医师,对一位患者的遭遇印象深刻。这位女患者的包里永远装着两盒止痛药,不是应急,而是头痛发作太过

第 医 线

频繁,出门就可能被疼痛缠上。

李轶介绍,全球有近30亿人受头痛困扰,在我国18至65岁成年人中,每年约有一半人至少经历过一次头痛,发病率极高。部分类型头痛若未及时有效治疗,会对身心造成极大伤害。

其开展头痛诱发试验,通过向颞浅动脉注射造影剂进行血管造影检查。结果显示,王女士的头痛并非疑难杂症,而是颞浅动脉搏动压迫后方颞浅神经所致,在临床上属于神经血管压迫性头痛。明确病灶后,李轶团队为王女士实施手术,将颞浅动脉与颞浅神经分离,解除动脉对神经的压迫。手术过程顺利,术后效果立竿见影。“她术后一直在哭,我起初以为手术出了问题,”李轶说,后来才知道,患者是喜极而泣——困扰她十几年的剧痛,竟然瞬间消失了。

切勿轻视 有可能致残

“头痛不是病,痛起来要人命”,

这句俗语道出了头痛的煎熬,却也低估了偏头痛等原发性头痛的危害。李轶主任强调,根据世界卫生组织数据,偏头痛是第二大神经系统失能性疾病(卒中为第一),绝非“忍忍就好”的小问题,甚至可能致残。

其致残性主要体现在三方面:一是严重损害生活质量,发作时无法正常开展逛街、出游、做家务等日常活动;二是大幅降低工作学习能力,一次发作可持续4至72小时,超半数患者会伴随恶心、呕吐、畏光、畏声等症状,长期还会影响职业发展;三是诱发心理疾病,长期反复头痛易导致抑郁、焦虑,形成“头痛—情绪恶化—头痛加重”的恶性循环。

李轶提醒,若偏头痛患者出现这些情况,请尽早前往头痛专病门诊就诊:头痛每月发作≥2次,发作前有视觉模糊、闪光、暗点等先兆,需依赖止痛药维持生活且药效渐差,头痛已明显影响工作学习或家庭生活。

别乱吃药 需全程管理

现实中,滥用止痛药的现象十分普遍,很多人认为头痛是小事,便随意买些止痛药应付。“这是危险的误区。”李轶强调,止痛药使用不当,反而会引发更难治的药物过度使用性头痛。他提醒,若每月服用止痛药超过10天,或发现药效变差、头痛发作更频繁,需立即就医,切勿自行加量或换药。

不同病因的头痛,治疗方式也不同,包括药物、神经阻滞、外科手术等,但这些治疗手段分散在不同科室,患者往往需在神经内科、神经外科、疼痛科之间来回奔波,缺乏连续性管理。

“头痛忍无可忍才求医,是很多人的通病。”李轶感慨,头痛属于慢性病,需长期跟踪随访、动态调整治疗方案,而非看一两次门诊就能解决。

为实现头痛的精准治疗,上海第九人民医院神经外科计划于今年下半年设立头痛一站式服务中心,涵盖就诊、诊断、治疗、随访、方案调整全流程,患者无需东奔西跑;同时,中心配备药物、神经阻滞、外科手术等全套治疗手段,可为患者提供个性化治疗方案。

李轶同时提醒广大市民:是否用药、如何用药,应由医生进行专业判断。头痛必须早诊断、早干预、早治疗。别等它已经严重拖垮生活质量才匆匆求医,那时不仅疗效大打折扣,治疗之路也会更加曲折复杂。

本报记者 左妍 实习生 张依文

从“借还书”到“文化枢纽”

《全民阅读促进条例》施行后,大学图书馆上演“变形记”

法治护航

“软倡导”走向“硬支撑”

“《条例》的施行,标志着全民阅读从政策引导全面迈入法治护航、规范推进、体系完善的新阶段。”上海市图书馆学会秘书长杨荣斌的话,道出了与会者的共识。

对于高校图书馆而言,这种“法治护航”意味着什么?上海市高校图书馆情报工作委员会副秘书长郭晶坦言,在大学里做阅读推广,“看似门槛不高,做好实则很难”。

而《条例》的出台,尤其是第33条明确要求高校“应当将阅读作为重要的教育教学方式,组织开展阅读活动,提高学生的综合素养”,为高校图书馆的阅读促进工作提供了坚实的法治依据。郭晶认为,关键在于将法治要求转化为务实举措,从“锦上添花”变为“底线工程”。

“我们不仅要有高质量的实验室,更要有浸润心灵、滋养精神的文化高地。”上海电机学院院长龚思怡直言。在她看来,专业技术是立身之本,而通过阅读涵养出的人文精神与创新思维,则是支撑其走得更远、更稳的底层逻辑。

AI赋能

重新定义“阅读能力”

如果说法治为阅读推广提供了制度保障,那么AI则在另一个维度上,对大学图书馆提出了全新挑战。

上海图书馆副馆长徐强提供的一组数据令人印象深刻:上图近一年电子资源下载量突破1亿篇次,是往年的2倍。此外,AI对古籍手写体的成功破译,则大大降低了经典阅读的门槛。“人工智能将推动图书馆角色重塑——从资源

教育新观察

四月春光好,正是读书时。

今年2月1日,《全民阅读促进条例》(以下简称《条例》)正式施行,全民阅读从柔性的政策倡导迈入刚性的法治保障阶段。本周,我们将迎来《条例》施行后的“世界读书日”。

上周五,“书香沪韵”2026上海阅读推广论坛在临港举办。来自全市高校及公共图书馆的200余位专家学者齐聚一堂,从他们的讨论中,记者发现,大学图书馆的角色正在被重新定义——它不再仅仅是藏书楼、自习室、借还书的地方,而正在成为高校文化育人的“新高地”、AI时代阅读能力的“训练场”,以及连接校园与社会的“文化枢纽”。

提供者到知识导航者,从服务执行者到体验创造者,从被动响应者到主动预测者。”徐强说。

在上海电机学院图书馆,这种转型已初现端倪。AI馆员“智书童”辅助检索,静音舱、主题研讨室为学生提供沉浸式与协作式学习空间。该馆还承办“创新树杯AI素养挑战赛”,在他们看来,AI时代的“阅读能力”已被重新定义——从过去的“能读书”,升级为“会提问、会批判、会创造”。

上海海洋大学图书馆馆长高晓波认为,“AI不会让馆员失业,反而会让‘这碗饭’端得更稳。”她提出,AI技术未来可能扮演阅读推广

的“超级大脑”,通过动态绘制读者画像实现“书找人”,成为馆员的“创意工坊”,甚至成为读者全天候在线的“阅读伴侣”。

重塑角色

关注书也要关注人

“图书馆促进阅读的关键,是既要关注书,也要关注人。不仅仅把供给端做好就行了,还要高度重视需求端。”郭晶告诉记者。

“不是学生不读书,而是我们要主动把好书送到他们面前。”同济大学图书馆党委书记郭骥介绍,同济大学将专业经典阅读与人文素养培育有机融合,推出“弘文之星”书单。“我们曾在阅览室门口精心挑选了238本经典图书,一周内借阅率达到98%。”

记者从论坛上了解到,当前,越来越多的申城高校图书馆采用贴近大学生兴趣与习惯的“接地气”做法,比如,将专业阅读、美育培养和心理咨询融合在一起,推出打卡活动、挑战赛等带有社交属性的互动形式,同时借助AI、短视频等,让阅读变得更加鲜活、更有温度。

“现在的00后是‘颜控’,我们用环境吸引他们进来,再用研习活动留住他们。”华东政法大学图书馆馆长朱俊表示,在松江校区,图书馆打造了“福莲阅览室”,其设计借鉴了宋式美学的神韵,整体氛围安静而雅致,因而深受学生喜爱。

上海电机学院图书馆则与顶科社区共建,与临港青年中心共建“临港青年读书会”,与临港科技智慧图书馆共建“新华悦读·名家讲坛”讲学点,让优质的学术资源惠及城市末梢。这种“高校+社区”的共生模式,让阅读推广不再是图书馆的“独角戏”。

本报记者 邵阳 实习生 张依文



“过街盲道”回归

曾于去年11月进行试点的广元西路“过街盲道”经过优化,近日重新上线。在广元西路恭城路、乐山路、昭平路近800米路段的路口斑马线都装上了“过街盲道”,路

口还设置了过街提示喇叭。新上线的“过街盲道”与路面基本齐平,既可以为视力障碍人士提供过街引导,也不会影响其他车辆和行人通行。本报记者 刘歆 摄影报道

想出海 看上海

上海外国语大学企业出海联合研究院成立

本报讯(记者 邵阳)“想出海,看上海。”上海市区域国别学会会长姜锋教授总结的六个字,让会场发出一片会意笑声。

昨天,上海市区域国别学会学术年会举行。沪上各高校、科研院所、智库机构与企业界专家学者齐聚一堂,共同见证上海外国语大学企业出海联合研究院揭牌成立,并围绕区域国别研究、服务企业出海实践路径等议题深入研讨。

记者获悉,上海外国语大学企业出海联合研究院是沪上高校首家企业出海专门服务平台,致力于打造出海服务领域具有广泛影响力与资源聚合力的枢纽平台。联合研究院的成立,将打通高校学术资源与企业实际需求之间的壁垒,聚焦国

别风险评估、跨文化管理、合规指导、语言服务等关键环节,为企业出海提供更精准的智力支持。

上海外国语大学校长孟钟捷教授表示,“企业要高质量走向世界,缺的不是资金,也不是技术,而是对异域文明的深度认知。”孟钟捷表示,这正是区域国别研究的核心使命——不仅是知识的生产,更是中国企业走向世界的“导航仪”“避雷针”和“翻译官”。

值得一提的是,就在不久前,上海还设立了“企业出海”与“国际文旅管理”两个新专业方向,探索服务现实需求的新模式。当天,上海外国语大学企业出海联合研究院联合上海市区域国别学会,发布《加强区域国别研究 赋能企业高质量出海》倡议书。