

上海青春经济白皮书发布,现有5万“主理人”和83万从业者

梧桐树下喝咖啡 老洋房里玩烘焙

本报讯 (记者 陆梓华)如今,在上海,有5万主理人和83万青春经济从业者,成为城市年轻态的塑造者和传播者。日前举行的上海市政协团青界别、经济界跨界别活动中,上海青春经济白皮书正式发布,指出青春经济是指以青年为创新创业主体和核心消费客群,以满足青年成长发展需要和美好生活需求为主要目标,聚焦青年群体个性化消费需求、体验式消费偏好、社交型消费特征、成长类消费目的,提供商品与服务的经济形态。

目前,上海青春经济的主要业态涵盖主题零售、休闲餐饮、沉浸体验、兴趣社交、自我成长等五大领域。

在四大年轻人气商街,年轻人可以尽兴探索城市——其中,“巨鹿路—富民路—长乐

路”是本土品牌孵化地,街区零售店铺中80%以上是本土品牌;“武康路—安福路”构成国际时尚风貌区,涵盖潮流时尚、文艺业态、标杆零售和展览演出;愚园路是主理人共生焕新场,开创“前店后企”的营商服务和公益性共创空间,“东湖路—延庆路”则是复古与潮流共生的潮玩乐活街区。从徐汇的西岸梦中心、静安的苏河湾全球年轻力中心到奉贤的青溪乡野乐享区、临港的环滴水湖商圈,青春引力场遍布全城。

上海懂得年轻人的热爱。上海在全国动漫、游戏主题商场百强中占据15席,拥有794家知名品牌潮流杂货店,其中包括泡泡玛特全球旗舰店、名创优品IP乐园全球壹号店、Loft中国首店。在上海,每个橱窗都是

一种态度,拥有覆盖时尚买手店各类形态的完整光谱,包括全球买手店品牌、海外设计师品牌代理买手店、本土设计师新生代集合店。在已初步具有较强影响力的青年主理人品牌中,时尚服饰领域有160余家,家居领域有50余家。

梧桐树下喝咖啡,老洋房里玩烘焙,在上海,年轻人可享美食乐趣——上海目前拥有11086家咖啡馆,是全国唯一破万城市;有10141家环球美食餐厅,覆盖全球各大菜系;有7127家面包烘焙店,中心城区门店密度达到每平方公里8.7家;有10543家新茶饮店,消费热度位于全国前列;还有550家精酿啤酒吧,特色夜生活遍布全城。在上海,年轻人也可享精神大餐——上海拥有全国规模最大、

密度最高的剧场群,诸多全球顶流艺术团将这里作为“中国唯一站”。

上海宠你,也宠“它”。全市有839家宠物医院,4831家各类日常服务店铺、12万家宠物相关注册企业。徐汇滨江、BFC、苏河湾万象天地等众多宠物友好商场、公园、酒店、餐厅等,构建了“宠物友好”的消费环境。

今年初,团市委立足促进青年消费,扶持青年创新创业开展调查研究并推动形成相关提案。活动现场,团市委、市商务委等12家单位共同推出支持青春经济创新发展若干措施,发布了政策服务包,将围绕创业孵化、主理人成长、品牌培育、政务服务等方面支持青年创新创业,引导青春经济健康有序蓬勃发展。

普陀共建 性教育课程

本报讯 (记者 马丹)当孩子们问起“我从哪里来”,老师和家长不再支支吾吾。昨天下午,2026年普陀区家庭教育宣传周主题活动在普陀区业余大学举行,普陀区教育工作党委、上海市妇幼保健中心与上海市儿童医院三方签署合作协议,依托“教联体”机制,联合开发学校性与生殖健康教育课程,为青少年身心健康筑牢专业防线。

长期以来,学校性教育面临着“老师不敢讲、家长不会讲”的尴尬局面。此次三方携手,正是要打破这一困局。根据协议,三方将组织相关领导和教师共同研讨并建立性教育和生殖健康教育课程,编制教学大纲、教案、课件和读本,确定课程形式、组织授课,并建立教学质量评估和改进机制。

师资短缺是制约性教育落地的核心瓶颈。为此,三方将共同探索建立性教育任前教师上岗前培训和继续教育机制,为每所试点学校培养至少1名专(兼)职性教育教师,保障课程的持续性和专业性。同时,协议明确要为普通教师和家长建立性教育培训和沟通协调机制,提升他们对性教育的重视程度以及常见问题的识别能力。上海市妇幼保健中心将提供互动式、沉浸式科普馆实践活动,上海市儿童医院则配合开展面向老师、学生和家长的系列讲座与培训。

华东师大举办 生态艺术疗愈展

本报讯 (记者 易蓉)昨天,“健康中国·五育润心:生态艺术疗愈主题展”在华东师范大学普陀校区开幕。展览以华东师大心理与认知科学学院教授严文华团队开展的36场生态艺术治疗活动中的经典作品,呈现一场回应:源自西方的生态艺术治疗,如何在中国文化土壤中落地生长。

展览以“天玄地黄,艺心术理”追溯表达性艺术治疗在中国时空的源起;“天时地利,心随物安”以二十四节气与天人合一为线索,引导参与者循自然节律安顿内心;“情绪调节:联结告别”通过接力画承载悲伤与共鸣;“艺术之境,照见真我”则借大师作品帮助观众看见真实自我。严文华解释,生态艺术疗愈把“隐形的、无法用言语描述的情感具象化”,比如悲伤、怀念和爱,或许难以仅靠语言说清,但若变成一朵花,便有了颜色、大小、枯萎或生长的形态,“看见、听见、被看见、被听见,都很有作用”。展览作品来自学生、教师、社区居民等普通参与者,他们用画笔、枝叶、种子、茶汤和中药材,在专业引导下把难以言说的情绪化为可见的图像。

展览将持续至7月3日,周一至周五上午9时至下午4时30分面向公众免费开放,其间还将推出音乐治疗、正念太极、自然正念舒压、植物禅绕画等互动体验活动。

金山清网护水 筑牢生态屏障

日前,金山区漕泾镇开展河道“清网行动”,对全镇范围内河道开展拉网式排查,采取“日常管护+专项整治”同步推进的方式,做好河面保洁和岸线养护,打造岸绿景美的河道环境。

本报记者 陶磊 摄影报道



吃水果“尿发红”别慌 久坐族“尿不尽”要防

专家详解 排尿“冷知识”

尿频、尿不尽、反复尿路感染、尿色异常……这在生活中十分普遍。大众对于泌尿健康普遍存在认知盲区,不少小问题长期忽视,最终拖成慢性疾病。前天,上海市第一人民医院泌尿外科副主任医师朱依萍做客新民晚报“医本正经聊天室”,一次讲清那些你不好意思问的问题。

没想象的那么脏

“大众对尿液存在很多错误认知。其实尿液没有大家想象中那么脏。”朱依萍说,身体健康、无尿路感染的普通人群,尿液本身无菌、洁净,野外求生常识中,健康人应急状态下可少量饮用自身尿液,正是基于这一生理特点。只有膀胱、尿道出现炎症感染后,尿液才会滋生细菌与炎性分泌物。

日常可通过观察尿色,初步判断身体状况。正常饮水状态下,尿液呈清亮淡黄色;尿液浑浊、伴有絮状物,多提示尿路感染;尿液发红需警惕血尿;茶色、酱油色尿液,需立即就医。

她提醒,日常服用维生素补剂,可能造成尿液发黄;食用红心火龙果后,可能出现尿液轻微发红。若明确由饮食、药物引发,且年度体检尿常规指标正常,无需治疗与过度紧张,停药后尿色即可自行恢复。

针对体检尿检需留取晨尿的原因,朱依萍解释:尿液在体内停留时间较长,成分浓缩、性质稳定,可客观反映泌尿系统真实状态。大量饮水会稀释尿液,掩盖炎症、隐性出血等异常,极易造成漏诊。尿常规是

便捷、基础、高性价比的筛查项目,诸多肾脏、尿路早期病变无明显体感症状,仅能通过尿检提早排查。每年体检切勿遗漏此项检查,及时发现隐匿性健康问题。

改变不良习惯

前列腺炎是中青年男性高发疾病,大多由长期不良生活习惯累积诱发。朱依萍表示,首要诱因便是久坐。长期久坐办公、刷手机、打游戏,尤其习惯倚靠沙发、厚坐垫,会持续压迫会阴部,导致前列腺长期充血、循环不畅,阻碍盆腔血液流通。前列腺长期处于充血水肿状态,易引发会阴坠胀、尿不尽、小便分叉,进而诱发慢性前列腺炎。因此,她建议选择硬度适中的座椅,合理分散身体压力,减少局部压迫;每45分钟起身活动,避免长期久坐。

其次为饮食管控不当,长期饮酒、摄入辛辣刺激性食物,会直接刺激前列腺,加重腺体水肿充血,不少患者病情反复,多由饮食刺激诱发。此外,长期熬夜、精神压力大、作息紊乱,会导致免疫力下降,慢性炎症迁延难愈。

“前列腺炎完全可以临床治愈。业内常说,前列腺炎三分靠药物治疗,七分靠日常养护。药物可缓解炎症、改善不适,想要减少复发、实现长效稳定,关键在于纠正久坐、酗酒等不良习惯。”她说。

不少运动爱好者关心,长期骑行是否会损伤前列腺?朱依萍表示,适度运动可改善盆腔血液循环,对前列腺健康有益。但长期连续骑行则存在健康隐患:自行车

坐垫窄而偏硬,持续挤压会阴部,压迫前列腺区域,造成腺体充血水肿。普通上班族短途骑行无需顾虑;若已存在会阴坠胀、尿频、前列腺炎等问题,建议减少或暂时避免骑行。

临床中因长期憋尿诱发排尿功能损伤的患者也不在少数。“曾接诊一名女性患者,因工作繁忙长期憋尿,久而久之膀胱功能受损,出现持续性尿频、尿急,无法正常控尿。”朱依萍说,此类症状多与长期憋尿密切相关。

针对上班族常见的两难选择——憋尿与少喝水,朱依萍提醒,两种习惯均不利于泌尿健康。相较而言,短期适度减少饮水量,也不要刻意憋尿。长期憋尿会破坏膀胱正常收缩功能,造成不可逆损伤,诱发尿道炎、膀胱炎;男性还可能因尿液反流,持续刺激前列腺,加重局部充血与炎症反应。

临床中,常有家属陪同中老年男性就诊,普遍反映小便滴漏、污渍残留马桶圈等问题。朱依萍解释,年轻男性排尿肌力充足,站姿排尿顺畅;而高龄人群、前列腺病变患者,排尿费力者,不妨试试坐姿排尿。坐姿状态下盆底肌肉放松,排尿更彻底,残余尿量减少,可有效减轻尿道与前列腺代谢负担。

本报记者 左妍



扫码看视频