

特殊时期推出多梯次节目,充实人们居家精神文化生活

# 让市民紧绷不紧张 上海广电化身“心理按摩师”



■本报首席记者 王彦

全民战“疫”需要每个人时刻紧绷防控的弦。能否紧绷而不过度紧张,关系着每个普通市民将以何种姿态继续前行,打赢这场攻坚战。特殊时期,上海广播电视台化身“心理按摩师”,以多梯次节目充实人们的居家精神文化生活,以此疏导疫情压力下可能产生的焦虑情绪,化解长期居家可能产生的疲惫心理。

特别编排的版面涉及上海广播电视台旗下所有频道、频率和新媒体平台。推出的节目旨在为广大观众、听众提供疫情相关的权威信息和正确的防护知识基础上,重点聚焦科学心理疏导、青少年教育。这些主题分别侧重权威性、服务性、教育性、娱乐性。

通过访谈、纪录片、文化专题、综艺娱乐、影视剧等多样的形式呈现给广大市民。

上海广播电视台提供心理疏导的第一步,从发出真实、科学与权威的声音开始,以此让公众安心,并提振战胜疫情的信心。

东方卫视思想理论类节目《这就是中国》将于2月17日播出特别节目。张维为教授将与复旦大学公共卫生学院胡善联教授,从与2003年非典的比较、防控措施的国际比较、“一方有难,八方支援”的中国模式、危机也是机遇等多重角度阐述,论证中国必然会在风雨之后迎来彩虹。纪实人文频道2月11日起播出系列微纪录片《城市的温度》,从抗击疫情的各个截面中撷取细节,展示上海的城市温度;3月还将播出纪录片

《不能忘却的记忆——影响中国疫情的档案》,翻开中国抗击、战胜重大疫情的历史档案。由《可见倾听》制作的《抗击疫情特别节目——中国人活得有气势》里,潘基文特地录制了声援中国抗击疫情的短视频。第一财经围绕“战疫情、促经济”主题,进行交易直播,分析逐步复工复产的有序状态,解读中国经济被激发的新行业、新热点。

突出服务性是此次“心理按摩”的重要一环。都市频道《36.7℃抗击疫情上海·人的力量》特别节目、《X诊所》、上海新闻广播《活过100岁》《万个为什么》,899都市广播《名医坐堂》等都立足医学专业,分别从一线抗疫的暖心故事、居家防疫知识、专家访谈等角度,引导观众和听众科学防控。其中,《活过100岁》在阿基米德社区“空中问诊”专

栏邀专家24小时线上答疑;899都市广播从2月17日起,每晚在《899心相伴》与听众实时互动,打造减压平台。

针对青少年,上海广电打造一批寓教于乐的节目。《课外有课》《少年爱迪生》《艺术课堂》以及一批优秀国产纪录片等,为孩子拓眼界、陶冶情操、激发科技创新活力。

丰富居家娱乐也是此次编排重点,各频道各展所长,满足人们不同的娱乐需求。其中,《全家都来赛·客厅大挑战》《冠军叫你动起来》和“情侣平板支撑大挑战”全民视频征集等,都通过大小屏互动,让观众宅家健身、做游戏、答题目。此外,包括《卖房的人》《大江大河》《悬崖》《追捕》《虎口脱险》《茜茜公主》等一批新老影视剧将持续陪伴观众。

■本报首席记者 黄启哲

疫情当前,剧场演出停了,不代表为观众提供优质艺术作品与服务也按下暂停键。坚持练功、云端排戏,用创作反映疫情中涌现的感人事迹,这是文艺人的本分。在此基础上,如何巩固观众群,利用新媒体做增量,提高传统戏曲的网络能见度,成为一道“附加题”。

眼下,许多上海的文艺院团和艺术家以“云剧场”“云课堂”“云教学”满足大众的文化需求。内容轻松、充满人文关怀的短视频、直播,缓解了人们的焦虑心情。

也正是非常时期的这场文艺战“疫”,让院团与艺术家在直面点击量、留言反馈的“冲锋陷阵”中,重新审视新媒体的传播规律与“网生代”的审美需求,努力探索进一步打通传统戏曲云端“暖渠道”。

### 老戏上抖音+网络挑战,传统艺术“上云”不只是简单搬运

非常时期,“云端”可以提供哪些内容?上海京剧院于2月2日率先给出答案。其“宅家赏戏”栏目每天推送“压箱底”的珍贵视频。紧接着,上海戏曲艺术中心旗下戏曲院团纷纷解封“库存”,遴选优质经典剧目,通过公众号、东方大剧院App等多个平台发布。

京剧院所演的《四郎探母》《狮子楼》等剧目视频,许多已有数十年历史。其中不少是未公开或仅有片段流传的“绝版”“珍藏版”。库房资料“重现天日”,戏迷雀跃不已。要知道,其中一些剧目片段视频曾在网络被高价叫卖,此次经由剧院重新制作,免费向公众开放,令戏迷大感欣喜。

“云剧场”可不只是艺术的搬运工,简单把录像转码成视频。如果说云剧场面向的是懂戏爱戏的“知音”,那么试水短视频,就是在“95后”“00后”中挖掘传统艺术的用户增量。京剧院老生演员、梅花奖得主傅希如就是“抖音”老手。如何抓住当下流行热点与传统戏曲的联结点,让更多人感受传统戏曲的魅力,傅希如就在艺术战“疫”中打造了几条“爆款”。这几日,傅希如先是京剧完成“PK 邓紫棋”35秒不换气趣味挑战,收获约20万次播放量,见反馈热烈,他再推一口气念完长达230字京剧念白视频,吸引不少网友参与挑战。

点燃网友热情,可不是“无心插柳”。傅希如告诉记者,京剧里虽然有很多大段念白的戏,但以慢节奏居多,若只是为了好玩“加速”,跟人物、情绪不符。而他选取的这段《白虎节堂》念白,是林冲在情势危急之下的申辩之词,不仅符合网络挑战的难度,趣味“加速”也不会折损传统戏曲的韵味。

### 化身“up主”+试水直播,拓展新渠道需要“圈住”年轻人

上海昆剧团面向青年白领的“昆曲 Follow Me”课堂,受到“昆虫”追捧十余年。战“疫”中,剧团特别以明星讲师版将其搬到了网上。前两节课由知名小生、梅花奖得主黎安做主讲人。而作为上海民营院团的领军人物,张军也从零开始,在年轻人聚集的B站化身“up主”在14日开启首场直播。

尽管有着20多年的校园普及经验,但面对直播镜头,艺术家坦言是“老同志遇到了新问题”。首次开播十分钟,张军二话不说,先来了100个踢腿。展现戏曲人练功日常,借网友的“围观”督促自己之余,也号召大家在疫情期间居家完成适当锻炼。面对首日2000多人在线观看,张军并不满足。他告诉记者,战“疫”直播不是一时兴起,他计划将每日直播持续至五月。未来三天,他就计划推出昆曲“曲牌体”的普及内容。“互联网的价值核心就是为受众创造价值。”在张军看来,网络不只是非常时期提高露出的窗口,更给予戏曲人一个实践平台,不断调整推广手势,以适应网生代的欣赏习惯。

如果说前两个课堂面向青少年,那么上海越剧院的越剧“云课堂”则着眼“10后”。15日起,越剧院陆续推送童谣《花灯赋》《春晨》,让孩子们在视频的引领下,于唱腔中亲近传统文化。“月光淡,小星星,晓光透天……歌颂春晨暗欢喜,笑人早起。”这些童谣歌词来自百年前的语文课本,经由越剧院全新编制的童谣,兼顾了童趣与文化内涵。上海越剧院院长梁弘钧介绍,对接幼儿园研发面向孩子的普及内容,是剧院今年艺术推广的“重头戏”。疫情当前,剧院选择提前“上线”,在战“疫”中为孩子们带去“越剧”温暖同时,也试水将新媒体传播纳入教学体系。

专家观点

### 食堂、家中用餐各有门道,疫情期须减少聚集

# 推行分餐制,严防病毒趁虚而入

■本报记者 李晨琰

新冠肺炎疫情发生期间,吃饭可以说是容易出现“漏洞”的一环,如何吃好每一顿饭?宅在家的人怎么吃?复工族在食堂怎么吃?返程族在火车、飞机等交通工具上怎么吃?

上海市第一人民医院营养科主任伍佩英日前接受记者采访时,给出了不少贴心建议,但她坦言,这些建议再管用,也不如“减少聚集”这个“金标准”。

#### 食堂

### 尽可能安排员工在工位上自行用餐

沪上企业2月10日起复工,如何让员工在食堂吃得安全?伍佩英说,条件允许的情况下,食堂应尽可能安排员工自取盒饭或提供送餐等服务,确保员工在工位上自行用餐。

“如果一定要到食堂用餐,那么员工应错峰就餐,有条件的话自带餐具。”

她表示,食堂也应尽可能延长就餐时间,为错峰就餐提供条件。

同时,进入食堂就餐的员工应检测体温,员工在打饭取餐过程中,应全程戴好口罩,饭前饭后做好手卫生。“需要注意的是,选择座位时,每个人都应与周围人员保持1.5米以上距离,最好背对背坐,避免就餐时说话,尽可能快速解决午餐。”伍佩英建议,5分钟快速扫饭的方式也不可取,用餐时间以15分钟为宜。用餐结束后,立即戴上口罩,洗手消毒。

当然,食堂应做好全面消毒工作,加强后厨管控,确保食物烧熟煮透。特殊时期,应停止供应生冷食品。

#### 家庭

### 专碗专筷、煮沸消毒

对大多数国人来说,饭桌是家庭团圆的象征。全家人一起吃饭,不仅是习惯,更是延续多年的传统。事实上,这也是一种餐饮隐患。不止是如今的新型冠

状病毒,大众熟知的幽门螺旋杆菌也极易通过这种方式传播。

“首先我们应该丢掉‘万筷齐发’的习惯。”伍佩英认为,防疫期间,正是推行分餐制的好时机。如果嫌麻烦,那么起码应准备专碗专筷并使用公筷进食。

同时,丢掉“热闹聚餐”的方式。进食过程中,家人间也尽量不要边吃边说,尽量拉大座位间隔,尽可能缩短用餐时间。对于家有幼儿的家庭来说,更应做到专碗专筷,将宝宝的食物提前作分餐处理,并单独清洗消毒餐具。

“为避免交叉感染,其他环节也应注意。”她建议,用餐完毕,碗筷应用热水洗涤、煮沸消毒,有条件的家庭可使用洗碗机进行消毒杀菌。

做饭时,菜刀、菜板和盛放食品的器皿等要生熟分开,勤洗涤、常消毒。洗碗的抹布也应一餐一清洗,随时消毒,定期更换,不要与擦桌布混用。

“饭菜做好应及时食用,不然可能产生新的污染。”伍佩英表示,对于有症

状的居家隔离人员,吃剩下的食物应进行消毒灭菌处理,严格来说,不宜混入生活垃圾一起处理。

#### 公共交通

### 火车飞机上也要错峰就餐

对于乘坐火车、飞机等交通工具的返沪人员,伍佩英也提倡错峰就餐的原则,“周围有人吃饭,你就不要吃,避免多人一起摘下口罩的情况。”她表示,如果不是太过饥饿,可选择少吃或不吃,尽量延长就餐频次,其余时间应乖乖戴好口罩。

特殊时期,尤其应避免到饭店堂吃,“特别是很多人下了火车觉得饥肠辘辘,就近到小餐馆用餐,这是不可取的。”伍佩英称,可以选择将食物打包带回自己的住所。“居民在家最好选择自己做饭,也不宜囤积方便面等速食,抵抗病毒,营养均衡不能少,这一点对于单身独居人士而言尤为重要。”

## 全国支援湖北医疗队员已超2.5万名

(上接第一版)

——武汉9家方舱医院开放,在院患者5606名。2月2日以来,武汉大力推动对“四类人员”的集中收治和隔离。如今落实情况如何?王贺胜介绍,武汉已将一批体育馆、会展中心、培训中心等改造成了方舱医院和隔离收治的场所,目前已经开放了9个方舱医院,6960多张床位,在院患者达到5606名。

——重症定点医院金银潭医院和肺科医院出院率超过30%。国家卫生健康委医政医管局副局长焦雅辉介绍,武汉的重症病例占有确诊病例和住院病例18%左右,这些重症病例和死亡病例的共同特点是年龄比较大、合并有基础疾病。为了加强重症和危重症患者救治,全国成立了多名院士领衔的国家医

疗救治专家组。

在前一个阶段救治经验的基础上,国家卫健委专门形成了重症和危重症患者诊疗方案,包括抗病毒治疗、氧疗、中西医结合治疗等。武汉市最早的两家重症定点医院武汉市金银潭医院和武汉市肺科医院,目前患者的出院率已经达到30%至39%。

新冠肺炎疫情发生以来,国务院新闻办公室首次将发布会前移至湖北武汉抗疫最前沿,确保更及时、准确、全面介绍疫情防控一线的情况。中外记者采用5G网络直播、视频连线提问的方式,提出了包括中西医结合治疗新冠肺炎、应收尽收难点、危重症患者治疗等7个问题。

新华社记者 谭元斌 喻珏 (据新华社武汉2月15日电)

## 让我们 稳坐家宅



## 让我们 见屏如面



## 让我们 笑眼相迎



## 让我们 欣「洗」相逢



## 让我们 别来无恙

