

战“疫”科普 每日二问

# 学生在校如何保持社交距离,该装备些什么

## 问 返校复学,学生该如何保持社交距离?

复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏:疫情期间,学校的管理工作需要多做一些创意。比如,为避开用餐聚集,学校可以开发更多用餐地点,引导学生分批用餐、隔排用餐;要鼓励学生勤洗手又要避免洗手时的人群聚集,学校可适当增加一些洗手池,同时鼓励学生自带免洗手液

■本报记者 李晨琰

开学在即,迎接“神兽”归笼,沪上的中小学已在积极准备中。如何保障学生的安全?张文宏认为,疫情期间,学校的管理工作需要多做一些创意,围绕的核心应当是如何让学生在在校期间保持社交距离。

首先,全市各学校应按市教委要求,提前储备满足一周用量的口罩、防护服、晨检器械、消毒药

品等防控物资。学校可引导学生分批错峰进校,通过红外线体温检测正常,且无其他不适症状的学生才可允许入校。疫情期间,学校应尽量避免组织开学典礼等大型集体活动,有条件的学校可在教室内配备保持一定距离的单人座、消毒柜等。就餐时,学生必须保持一定距离,避免用餐聚集。张文宏认为,学校可以开发出更多用餐地点;引导学生分批用餐,隔排用餐等。

在校期间,学生和老师们都应佩戴

口罩,这点毋庸置疑,但许多小朋友难免会碰到口罩戴不久、戴不牢的问题。对此,张文宏建议,教室应时刻保持通风,不使用空调,通风时,还要注意保暖,防止冻感冒。同时,要保证学生合理作息。在校期间,老师也要多多督促学生勤洗手,随时提醒学生保持社交距离,为减少学生洗手时的人群聚集,学校可以适当增加一些洗手池,同时鼓励学生自带免洗手液。学生放学后,学校应对每间教室进行紫外线消毒。

## 问 该带什么装备去学校,如何做好自我防护?

上海交通大学医学院附属新华医院儿感染科副主任医师俞慧菊:学生每天上学时,必须戴口罩,同时书包中要有备用口罩、消毒纸巾、免洗手液等用具;学生出门前,应先在家中测量体温,评估身体状况;在校期间,勤洗手、戴口罩,不到室外人多聚集的地方;放学后,不在学校逗留,尽量选择步行或家长开私家车接送

■本报记者 李晨琰

开学在即,学生上学应该带些什么装备,并且如何做好自身防护?俞慧菊建议,出门前,学生应先在家中测量体温,评估身体状况,如有发热、咳嗽、乏力等不适症状应及时就医,向老师请假。

学生上学时,必须戴口罩,同时书包中应放置备用口罩、消毒纸巾、免洗手液等用具。学生在校期间口罩不应摘下,同时勤洗手,每次洗手时间不少

于30秒。注意不用手揉眼睛、触碰面部。进出教室,尤其在接触了公共场所的把手、水龙头后应洗手或使用免洗手消毒凝胶擦手。遇有咳嗽、打喷嚏时,不可摘下口罩无遮挡地打喷嚏,必须用纸巾遮挡或用衣服袖子挡住嘴和鼻子。

俞慧菊提醒,学生在课间休息时,除去卫生间外,尽量不要前往人多聚集的地方。午饭时,除了错峰就餐、分散就餐,避免扎堆就餐、面对面就餐以外,餐前一定要洗手,在坐下吃饭的最后一刻

摘下口罩,吃饭时不要说话,减少同学间交谈。餐后及时洗手,戴上口罩。

放学时,一个班级一个班级有序地排队出门,人与人之间保持一米距离。放学立即回家,不在校逗留。俞慧菊建议,有条件的学生尽量选择步行或家长开私家车接送。如果乘坐公共交通,需全程佩戴口罩,避免用手触摸车上物品,如要拉扶手可用纸巾或一次性手套等隔开,乘坐出租车或网约车时要开窗通风。

### 活跃在云课堂的“网红老师”

## 需要满场飞奔的足球课,网上怎么教



课堂转移到线上,需要满场奔跑互相配合的足球怎么教?苏新全思索起来,解决了问题。图为苏新全在操场带教女足专项班。(复旦附中供图)

■本报记者 王星

这是一个附在复旦附中体育课后的匿名调查问卷:您如何看待特殊时期学校的体育课?A.不喜欢运动,挂机;B.不太喜欢运动,随便动动;C.喜欢运动,但内容和形式太烂,自己找方法练;D.喜欢运动,跟着老师一起练……

问卷的发起者、复旦附中体育老师苏新全在全校同学上了近两个月体育课后发出了这份问卷。有60%的同学选择了:“喜欢运动,跟着老师一起练。”

这让苏新全很欣慰:“这两个月我和同事们没有为网课白忙活。”他的在线运动课有“三不原则”:不勉强、不鼓励、不考核,每天一节安排在学校网课结束后,但是却有学生缺席,他的课还被选上了“学习强国”。

二月初,苏新全受邀参加为初中生编写《寒假生活》补充版“体育赛场”的内容。“特殊时期,这些体育作业,能让宅在家的孩子们动起来。但是,高中生怎么办?”苏新全说,当时他就在想,应该再编一套体育作业给同样宅家的高中生。

说干就干。苏新全立刻向区体育教研员李荔提议,得到肯定的答复。当晚他便拉上几位年轻的同事和同行一起行动,很快拿出了一套名为“杨浦高中寒假体育‘宅’系列课程”,2月11日在上海杨浦教育官微上线后,不仅点击火爆,还登上了学习强国平台。

上海的高中体育是“专项化教学”,平时,苏新全带的是女足专项班。课堂转移到线上,需要满场奔跑互相配合的足球怎么教?苏新全思索起来,普通家庭2米乘2米的无障碍空间总是有的,四张椅

子拼起来那么大的地方,就能解决问题。在家踢足球,楼下邻居投诉怎么办?拿卷筒纸放到布袋里,妥妥的“静音足球”。他告诉记者,前几节课,他的足球课学生把足球放在地上,绕着足球练习抢逼围,包括各种假动作,矿泉水瓶放在地上,也能练。一节课下来,足球没挪过地方,学生却满头大汗。苏新全说:“在线体育课,重点是让学生在动起来的,什么方式不重要。”

苏新全的体育直播课“课课须知”上写着:“本课程采取‘不勉强、不鼓励、不考核’的三原则,只针对具有强烈运动愿望的同学提供合适的宅家健身指导。”“三不原则”并没有让上课的人数减少。每天他的直播课,学生一场不落地跟着一起运动。对于那些无法按时上直播课的学生,苏新全特意申请了微信公众号,

把每天上课内容和练习视频推送给他们。对那些因为场地或器材原因不能一同上课的学生,苏新全另外为他们安排了每天的不同练习,比如俄罗斯转体、保加利亚深蹲等对活动场地要求较小的徒手体能训练,这样学生在书桌前、卧室里都能锻炼。

寒假里,苏新全给每个学生都发放了运动手环,他说:“其他学科都有回家作业,老师可以通过作业了解学生的学习水平和知识的薄弱点,但体育课后学生的锻炼情况,体育老师却无法观察。戴上这些手环,学生的运动情况和健康状况都逃不过我的观察,那些运动不积极、不达标的学生,我可能是会为他们对症下药。”

随着返校开学日的临近,苏新全又“出花头”了。为了“考核”学生在线学习的效果,他正在组织学校在读和历届女足专项班学生开“在线运动会”——仰卧起坐、平板支撑、颠球等比赛项目,“宅”在家的学生各自拍视频,他的奖品——运动健康可穿戴设备,早已准备好了。苏新全说,不管形式如何,最终目标就是要提高学生科学锻炼的意识、养成运动的习惯,“希望我的学生在追求一流学业成绩时,也要追求一流的运动兴趣,强健体魄。”

## 上海市儿童医院成功开展首例POEM微创手术

本报讯(记者李晨琰)“医生,我什么时候能吃海鲜?我可馋了。”在上海市儿童医院外科重症监护室,13岁的小刚(化名)一边喝着牛奶,一脸期待地看着医护人员。谁能想到,曾经的他连喝水都十分困难。原来,小刚患上了儿童罕见的“贲门失弛缓症”,所幸,在上海市儿童医院遇到了巧手医者:为救治小刚,该院成功实施了首例POEM(经内镜下食管括约肌切开术)微创手术。

家住东北的小刚一年前开始偶发吞咽困难,起初,家人并没有重视。而到春节前,情况越来越严重,原先吃饭很快的他不进进食缓慢,且容易噎着,总要喝水。短短三周时间,孩子瘦了近20斤。家

长带着小刚辗转多家医院,最终被诊断为贲门失弛缓症。这是一种由于食管-胃交界部神经肌肉功能障碍所致的功能性疾病,主要特征是吞咽困难,吞进嘴的食物咽不到胃里。

对于贲门失弛缓症,传统的治疗方法损伤大、风险大,且术后恢复较慢,费用也较高。家长多方打听得知,上海市儿童医院可以开展内镜微创手术,遂辗转来沪。转院时,小刚病情已经进一步加重,喝水困难。经过对患儿病情认真商讨后,市儿童医院副院长刘海峰率内窥镜手术团队联合麻醉科对患儿实施目前最先进的内镜下POEM微创手术。

4月8日,经过充分的术前准备后,

手术团队利用内镜等器械在患者食管表层“开窗”,打通一条“隧道”;沿食管夹层切开食管壁固有肌层,在胃镜直视下使用电刀自上而下、由浅入深依次切开贲门口处的环形肌束,让患儿的食道重新“畅通无阻”;最后冲洗创面,将“隧道”内、食管及胸腔内气液液体吸净后,使用金属夹夹闭“隧道”入口。

在团队共同努力下,这台POEM微创手术一气呵成,用时仅50分钟,孩子外表几乎看不出伤口。小刚也很争气,恢复迅速,术后4天已能喝牛奶了。刘海峰表示,目前,小刚已转入普通病房,随着不断康复,再过段时间,就可以进食容易消化的流质、半流质食物。

## 培养科技创新人才 助力青少年科技创新教育

### ——上海市闵行区青少年活动中心科技创新教育发展纪实

上海市青少年科技创新大赛由市科协、上海市教委等16家单位联合主办,是一项面向全市在校中小学生的规模大、高层次青少年科技教育品牌,以鼓励和带动更多青少年崇尚科学、学习科学、运用科学,培育创新精神,集聚创新力量。

据悉,本届大赛共有16个区737所学校参与,闵行区就100多所中小学积极参与,申报了青少年科技创新857项,青少年科技创意903项,科幻画10幅,青少年科技实践活动5项,科技辅导员科教创新成果4项,其中青少年科技创新项目80个一等奖位列全市第一。不仅如此,闵行区青少年活动中心荣获总数更是位列全市校外教育机构前列,并获得了优秀组织奖。闵行区科技创新的成果离不开全区各参赛学校师生的共同努力,也离不开闵行区青少年活动中心老师们在大赛前精心做好各类组织和申报及培训工作,有效促进了创新大赛在闵行区普及率的提升、成果的优化,并在大赛过程中对参赛选手进行专业指导,就出现的问题共同商议共同解决,使得每一位参赛选手在大赛时以最好的成果展现。闵行区学子的优异表现,是闵行区过去一年青少年科创教育成果的集中体现,同时再次展示了闵行作为科创强区的风采。

### 聚焦科技创新教育

近年来,培养学生创新能力已成为关注的热点,也是教育改革和发展所追求的目标。闵行区青少年活动中心紧跟课程改革的步伐,通过扎实推进,早已抓牢大规模因材施教趋势,实现了基于信息技术的规模化教育与个性化培养的有机结合,创新教育模式和教学方法,构建了支持个性化教育学的智慧学习环境,并紧紧围绕“科技启明星”后备人才培养计划,每年精心组织开展区青少年科技创新大赛,选拔和辅导优秀项目参加市赛,孵化出了青少年科技创新的累累硕果。在上海市乃至全国青少年科技创新大赛中始终保持领先水平,为“智慧闵行、创新闵行”的区域定位作出了应有的贡献。

闵行区青少年活动中心发展科技创新教育过程中,在依托市、区青少年科学实践基地、青少年科学创新实践工作站等优质资源,加大自身学生培养力度的同时,培养了一支专业化能力较强的科技辅导员队伍,为青少年学生科技创新素养培养提供强有力的专业保障;除此之外,闵行区青少年活动中心也在不断探索区域青少年科技创新教育活动的运作机制和载体途径,不断探索区域青少年科技创新教育活动的形式,搭建区域科技创新教育

活动多样化的精彩舞台,形成具有闵行特色的市、区、校三级联动的科技创新教育之路。

少年强则科技强,科技强则中国强,新时代新政策,如何进一步推进青少年科技教育工作、培养青少年科技创新人才以应对人工智能时代的到来,是当下的重要议题。闵行区青少年活动中心将继续增强闵行青少年乃至全社会的科技创新意识,充分发挥现代传媒作用,广泛介绍科技发展状况和成就,展望现代科技发展趋势,引导学生学习,并着眼科技人才的选拔与培养,努力提升广大青少年科学素养、科学精神和创新能力,尽最大能力为全区各校搭建平台、整合资源、提供服务,为闵行科技教育发展不懈努力!



## 新华医院:“大象腿”或比“筷子腿”更有益心血管健康

本报讯(首席记者唐闻佳)如果你还致力于把“大象腿”瘦成“筷子腿”,那么上海新华医院的一项研究结果或许能让你改变这个“小目标”。日前,上海交通大学医学院附属新华医院内分泌科苏青教授和杨震教授课题组在《柳叶刀》发表了一项基于9520人的社区流行病学调查,与拥有细大腿的人群相比,在超重和肥胖人群中拥有粗大腿的人群患高血压的风险反而有所下降,分别降低了近30%和50%。

研究还发现,粗腰合并细腿,即苹果形身材人群患高血压风险最高,而细腰合并粗腿,即梨形身材的人群患高血压风险最低。该研究近期发表在《柳叶刀》杂志上。

现有的研究已经表明,对于人体的测量,特别是周长,是一些慢性疾病早期得以发现的方法,这种方法还具有简单、方便、无害且成本低等优点。因此新华医院内分泌团队将研究的重点定在了大腿围与高血压之间的关系,并发现了大腿围与较低的高血压患病率的可能相关性。

粗壮的大腿带来的心血管代谢益处归因于腿部更多的脂肪和肌肉。苏青解释称,不同部位的体脂分布,对心血管代谢的影响大相径庭。过多的沉积于腹部内脏的脂肪会带来一系列有害影响,但

与之相反的是,储存在腿部的脂肪可分泌大量有益的生物活性物质来调节血压和血管机能,以维持体内代谢平衡。

另外,骨骼肌是能量摄取的主要部位,腿部骨骼肌质量过少可能诱发或促进能量代谢异常,而一定量的肌肉量对心血管代谢乃至生命活动的维持至关重要。

因此,并非所有存储在体内的脂肪都有害而无一利。超重和肥胖人群中,粗壮的大腿比纤细细腿更有益于血压和心血管健康。该研究结果提示那些拥有苹果形身材,即粗腰合并细腿的人群,应重视血压状态,并定期进行血压检测和心血管疾病预防。

## 上海发起12小时“接力”,全球古典音乐超强阵容百余名家用音乐温暖世界

(上接第一版)韩国大邱交响乐团音乐总监、德国指挥家朱利安·科瓦切夫,是许忠在法国巴黎国立高等音乐学院就读时的同学。科瓦切夫接到邀约后,毫不犹豫地选择了肖斯塔科维奇《第七交响曲“列宁格勒”》。“这部作品象征着人道主义的胜利,人性的光辉会照亮一切。”科瓦切夫说。

在意大利,帕尔马歌剧院、佛罗伦萨五月歌剧院等团体的乐手和多位歌唱家,送来“歌剧之乡”的祝福。意大利女高音克劳迪娅·帕沃尼去年曾在许忠执棒亮相上海,今天她要通过“电波”唱响普契尼的名曲,《蝴蝶夫人》中的咏叹调《晴朗的一天》。线上音乐会将以一首“云端”合奏推向高潮。来自上海歌剧院交响乐团、苏州交响乐团及世界各大乐团的60多位乐手,将共同演奏埃尔加《爱的致意》。温柔浪漫的乐曲在“云”中交织回响,通过电

波送出全球音乐家最深情的祝福。

“宅家”期间,艺术的力量将给予最美好的心灵陪伴

疫情期间,身居世界各地的华人音乐家心系祖国,距离从未隔断他们对家乡的思念和对艺术的执着。

虽然暂时不能与乐迷面对面接触,但音乐家们以各种方式按下“播放键”。旅居德国的小提琴家宁峰在家中一人分饰“多角”完成门德尔松《八重奏》录制,钢琴家左章不久前与深圳交响乐团在深圳音乐厅录制了一台没有观众的音乐会,奏响勃拉姆斯《第一钢琴协奏曲》,此次直播也是这段实况录音首次播出。

大提琴家王健在芬兰的家中借着一台“贝多芬”的契机,向乐迷推荐了贝多芬

的《第三交响曲“英雄”》。他说,现在中外音乐家最期待的就是“复工”,“乐迷通过线上音乐会积蓄起期待和热情,艺术家们也渴望早日回归舞台,通过真正的现场为大家带来最直接的艺术审美感受。”

因教场萨尔斯堡音乐节而引发轰动的女高音和慧,在意大利的家中向乐迷推荐贝多芬经典的《第九交响曲》。今年1月-2月,和慧在中国和父母待在一起,3月因工作回到欧洲。“这段时间我一直在家中练习新的音乐会曲目”,和慧说,“艺术的力量将给予人们心灵的陪伴,直至世界回归到原来的发展轨迹。”

值得一提的是,乐迷不仅可以在经典947、咪哩咪哩、阿基米德等中国平台收听或收看直播,这场线上音乐会的精华版还有望在全球最大古典音乐在线平台mediaviv、巴黎爱乐大剧院、澳大利亚歌剧院官网等海外平台播出。

## 中国华融资产管理股份有限公司上海市分公司与上海德载投资管理(上海)有限公司债权债务催收联合公告

根据中国华融资产管理股份有限公司上海市分公司(以下简称“华融公司”)与债权人(详见公告清单债权受让人一栏)达成的债权转让安排,华融公司将对其公告清单所列的借款人及担保人享有的借款合同、担保合同和其他相关协议项下的全部权利(包括但不限于贷款本息、诉讼保全费等)依法转让给债权人。华融公司特此公告通知与该等债权有关的各借款人、担保人及其他相关当事人下列债权已转让的事实。

公告清单

基准日:2020年2月21日 金额单位:人民币元

序号	债务人	借款合同编号(或合同编号)	担保合同编号(或合同编号)	原贷款行	本金	欠息及其他费用	受让人/联系人及联系方式	
1	上海天劲国际物流有限公司	52141002763 网贷通循环借款合同	杜海根、方昱	52111001349101号 最高额保证合同	中国工商银行股份有限公司上海市分行	1,158,381.48	209,906.45	上海德载投资管理(上海)有限公司,联系人:钱先生,联系电话:13701604874

注:1、本公告清单所列的贷款本金余额为截至基准日2020年2月21日的本金余额。相应利息及其他费用以相关协议为准。2、本公告清单所列贷款本金余额、借款人(主债务人)和担保人(从债务人)应支付给华融公司的利息按借款合同、担保合同、其他相关协议及法律法规的规定计算。3、若借款人(主债务人)和担保人(从债务人)因各种原因更名、改制、歇业、吊销营业执照或丧失民事行为能力,由相关承接主体及/或主管部门代为履行义务或履行清算责任。4、担保人包括保证人、抵押人、质押人以及其他连带清偿责任人。特此公告。