

“五一”假期将至，市健康促进中心发布三条健康“锦囊”

外出不要扎堆 踏青不忘形 放松不放纵

本报讯（首席记者唐闻佳）“五一”假期即将来临，上海市健康促进中心昨天发布健康提示：目前仍在疫情防控阶段，广大市民欢度“五一”佳节，请记住三句话：外出不要扎堆、踏青不忘形、放松不放纵。

小长假里，走亲访友、外出购物是很多人的“必选项”。市健康促进中心提醒，外出首先要注意不扎堆、不拥挤，进入商场、超市前务必戴好口罩，购物过程中和他人保持一定距离。

春光正好，不少市民也想趁“五一”踏青游玩。市健康促进中心建议，以近郊或市内公园游玩为宜，如果准备离沪游玩，应提前了解目的地的防控政策，做好相应准备。

■外出首先注意不扎堆、不拥挤，进入商场、超市前务必戴好口罩，购物过程中和他人保持一定距离。其次，要尽量减少触摸公共物品，不揉眼、摸鼻子，优先采用扫码支付方式。避免在通风不畅的室内打牌、聚会。若要外出享受美食，也应注意错峰用餐，并且选择清洁、通风较好的位置就坐，最好间隔落座或同侧用餐，两人以上应使用公筷公勺。

■在景区内，有序排队，与他人保持一定距离，根据要求主动出示健康码；在人员密集场所及时佩戴口罩，可随身携带一个清洁、透气的纸袋，以便临时存放摘下的口罩；减少触摸公共物品，可自备免洗手消毒液或消毒湿巾，随时保持手卫生；在景区餐厅就餐时避免拥挤，可错峰就餐或打包外带享用。

■在景区内，有序排队，与他人保持一定距离，根据要求主动出示健康码；在人员密集场所及时佩戴口罩，可随身携带一个清洁、透气的纸袋，以便临时存放摘下的口罩；减少触摸公共物品，可自备免洗手消毒液或消毒湿巾，随时保持手卫生；在景区餐厅就餐时避免拥挤，可错峰就餐或打包外带享用。

假期里，有人喜欢“野”，有人热爱“宅”，但无论在外还是在家，市健康促进中心提醒大家：劳逸须结合，张弛要有度，健康莫透支，放松不放纵。

饮食上仍要规律，避免暴饮暴食，注意营养均衡和食品安全。喜欢上网冲浪的朋友，每天上网时间不要超过3小时，每小时让眼睛休息5-10分钟；想要“狠狠补觉”的人，须知并非睡得越多越好，正确方法是利用假期调整好自身作息；“运动达人”要注意控制运动量和运动强度，建议以健步走、做操、羽毛球等单人或非近距离接触的群体运动为主，并且要注意保暖，切莫着凉，带好干净毛巾及时擦汗。

亚洲最大单口径全可动天线主体结构建成，预计10月具备火星探测数据接收能力

聆听来自4亿公里之遥的火星问候

本报讯（首席记者许琦敏）记者日前从中国科学院国家天文台获悉，由该台承建的我国火星探测器科学数据接收关键设备——70米高性能接收天线，近日在天津武清站完成反射体整体吊装。

在第五个“中国航天日”上，备受关注的中国行星探测任务被命名为“天问系列”，首次火星探测任务被命名为“天问一号”。根据计划，今年我国将实施首次火星探测任务，“天问一号”火星探测任务要一次性完成“绕、落、巡”三大任务。

火星距离地球约为5600万至4亿千米，地火最远距离约为地月距离的1000倍。国家天文台副台长、中国首次火星探测工程副总设计师兼地面应用系统总指挥李春来介绍，由于火星距离地球甚为遥远，火星探测的数据接收任务是一项严峻挑战。

李春来说，从火星来的信号衰减非常厉害，信号非常弱，没有这个大口径天线，就不可能完成数据接收任务。



反射体正在被吊装上天线。

（中国科学院国家天文台供图）

云的50米天线和40米天线，以及昆明的40米天线，四个天线同时接收数据，再进行信号合成，才能完成火星探测数据的接收任务。

据介绍，70米天线为轮轨式全可动卡塞格伦天线，总重约2700吨，高72米，主反射面直径70米，由16圈共1328块高精度的实面板组成，面积相当于9个篮球场大小，

相当于3个40米天线。该天线于2018年10月开工建设，计划于2020年竣工验收，整体吊装完成意味着天线主体结构的基本完成。

据介绍，70米天线为轮轨式全可动卡塞格伦天线，总重约2700吨，高72米，主反射面直径70米，由16圈共1328块高精度的实面板组成，面积相当于9个篮球场大小，

国首次火星探测工程任务以及后续的小行星、彗星等深空探测提供坚实基础。

中国首次自主火星探测不仅是要探究火星生命的存在和演化过程等问题，更可借此了解地球的演化历史，预测地球的未来变化趋势，同时也为人类开辟新的生存空间寻找潜在目标。

著名骨科专家、中国显微外科开拓者、“中国手”缔造者于仲嘉教授病逝，享年91岁

他留下一个世界最大断肢再植中心

■本报首席记者 唐闻佳

上海市第六人民医院骨科鼎鼎有名，其中一项绝活就是“断肢再植”。遗憾的是，这个辉煌学科的缔造者之一永远离开了我们。

在于仲嘉的行程中，有一件事无法绕开。那是在1978年，一位愁容满面的老人带着一个青年农民来到于仲嘉面前，他叫高天社，21岁时在一次修建水库的爆破中，被雷管夺去了双手。

于仲嘉的行程中，有一件事无法绕开。那是在1978年，一位愁容满面的老人带着一个青年农民来到于仲嘉面前，他叫高天社，21岁时在一次修建水库的爆破中，被雷管夺去了双手。

年来世界上许多专家学者都在探索而无法解决的难题。但对于于仲嘉来说，这个病例又有些许不同，因为他的背后是上海市第六人民医院。

1982年8月1日，卫生部推荐于仲嘉参加在法国里昂举行的国际显微外科医学会议。大会临近结束时于仲嘉赢得了宝贵的15分钟发言时间，他宣读了“全手指缺失再造”论文。

他基于此发明的“手或全手指缺失的再造技术”在1985年被授予国家发明一等奖，是迄今为止医疗领域唯一的一等奖。

他基于此发明的“手或全手指缺失的再造技术”在1985年被授予国家发明一等奖，是迄今为止医疗领域唯一的一等奖。

他基于此发明的“手或全手指缺失的再造技术”在1985年被授予国家发明一等奖，是迄今为止医疗领域唯一的一等奖。

月后，新手就有勾、抓的能力；半年后就能用新手吃饭、写信了。后来，高天社用两只手指竟可以提起15磅（1磅约合0.45千克）重的东西。

1982年8月1日，卫生部推荐于仲嘉参加在法国里昂举行的国际显微外科医学会议。大会临近结束时于仲嘉赢得了宝贵的15分钟发言时间，他宣读了“全手指缺失再造”论文。

他基于此发明的“手或全手指缺失的再造技术”在1985年被授予国家发明一等奖，是迄今为止医疗领域唯一的一等奖。

他基于此发明的“手或全手指缺失的再造技术”在1985年被授予国家发明一等奖，是迄今为止医疗领域唯一的一等奖。

他基于此发明的“手或全手指缺失的再造技术”在1985年被授予国家发明一等奖，是迄今为止医疗领域唯一的一等奖。

人才。于仲嘉开创的肢体再造技术已成为六院骨科的特色传统，并形成一支显微再造手术技术队伍。

六院骨科是国家级重点学科，从20世纪60年代开始，围绕骨科创伤修复，这里不断有新的技术产生，解决了一个又一个临床疑难的重要疾病。

他基于此发明的“手或全手指缺失的再造技术”在1985年被授予国家发明一等奖，是迄今为止医疗领域唯一的一等奖。

他基于此发明的“手或全手指缺失的再造技术”在1985年被授予国家发明一等奖，是迄今为止医疗领域唯一的一等奖。

他基于此发明的“手或全手指缺失的再造技术”在1985年被授予国家发明一等奖，是迄今为止医疗领域唯一的一等奖。

战“疫”科普 每日二问

外套、试卷和练习册需要消毒吗

问 学生外套是否需要每日换洗？

上海市东方医院感染科主任屈莉红：没有必要每天对外套进行消毒，把外出穿的衣服和在家穿的衣服分开即可。

■本报首席记者 许琦敏

开学之后，学生每天上学、放学可能会搭乘公交、地铁，外套在学校也难免穿穿脱脱，回家之后是否需要及时消毒、清洗？

不过，有一类情况例外。那就是，如果外套被污染，比如当天同班同学有发热、咳嗽、腹泻等情况被隔离，就需要对外套进行消毒处理。

消毒衣物时，如家里有带温控或烘干功能的洗衣机，可采用普通洗衣液，将洗衣机设置为60℃至90℃水温清洗，或使用烘干机把温度调至80℃以上、烘干20分钟也可以达到消毒的效果。

屈莉红强调，学生每天放学回家后一定要先洗手，有条件的最好同时洗个脸。

问 试卷、练习册回家要消毒吗？

上海市徐汇区中心医院感染管理科副主任医师李俊：在使用试卷、练习册等纸质文件的前中后期都要注意手卫生，做作业时不要用手揉眼睛，不要吃东西，以减少感染几率。

■本报首席记者 许琦敏

重回课堂，每天交作业、传递练习册和试卷不可避免。其间，这类纸质文件难免在多人手中传递，这会在无意间传播病毒。

当然，师生及学生之间传递纸质文件（作业、试卷），也可事前先洗手或使用免洗洗手液，这样也可减少纸质文件被污染的几率。

家长可为孩子准备几个文件袋，用来专门放置学校的作业和试卷，将学生的课本、笔记本等个人物品，与在学校上交和发回的作业、试卷等公共接触物品分开。

李俊强调，回家后一定要先洗手，最好将书包、课本、作业放置在家中固定区域，不要把作业、课本等带到床上。

沪“专升本”考生今起网上填报志愿

今年共有22所普通高校参与招生

本报讯（记者储舒婷）从今天开始，上海“专升本”考生可在网上填报志愿。据悉，今年本市共有22所普通高校招收“专升本”新生。

市教育考试院发布通知，凡符合“专升本”报考资格的考生，可于4月29日9:00-21:00和4月30日9:00-12:00登录“上海招考热线”网站进行网上报名及填报志愿。

参加“专升本”考试的考生还须于5月18日（星期一）9:00-21:00登录“上海招考热线”网站进行网上报名。缴费完成的考生须于5月19日（星期二）-22日（星期五）进行准考证下载打印，具体时间另行通知。

1亿件优质外贸商品将上线购物节

精心办好“五五购物节” 打响“上海购物”品牌

（上接第一版）上海东隆绒制品有限公司生产的羽绒被、枕头、服装等产品大部分出口欧洲市场，受到疫情影响，很多客户取消了订单。

整合资源，推出力度空前优惠价格

参加“五五购物节”，上海海琛国际贸易有限公司拿出了诚意。杨燕凤举例说，一款出口的20英寸红色旅行箱，原价1580元，如今在i百联平台上售价299元。

记者获悉，本次上线的首批百家企业，绝大部分为拥有自主品牌或拥有国内商标的外贸出口企业。

在昨天的启动仪式上，拼多多与百联集团签订合作协议，双方将在“五五购物节”期间启动“万物百联嗨购多”活动。

拼多多与百联 Mall 旗舰店等三家百联集团线上店铺已经上线。同时，拼多多还将利用“玩购”消费场景，推出限时秒杀、百亿补贴等活动。

通过合作，不少平台也与外贸企业对接上了。好美家装潢建材有限公司总经理陈捷告诉记者，公司在与外贸企业摩尔舒的对接中，发现对方产品无论是质量、款式，还是环保系数，标准都非常高。

“我们这两年做了一个B2B采购平台，聚集了1000多家上海中小家装企业，为他们提供建材，未来我们会联合会员一起去寻找更多外贸企业，互相扩大销售名单”。

副市长许昆林出席启动仪式。

副市长许昆林出席启动仪式。

副市长许昆林出席启动仪式。

副市长许昆林出席启动仪式。

副市长许昆林出席启动仪式。

副市长许昆林出席启动仪式。

副市长许昆林出席启动仪式。

副市长许昆林出席启动仪式。

副市长许昆林出席启动仪式。

副市长许昆林出席启动仪式。

副市长许昆林出席启动仪式。

副市长许昆林出席启动仪式。

副市长许昆林出席启动仪式。