

### 针对疫情与秋冬季呼吸道传染病叠加风险,上海市健康促进中心发布防病提示

# “五要”秘诀牢记在心 赶跑秋冬季呼吸道传染病

本报讯(首席记者唐闻佳)口罩还是要戴,社交距离要留,咳嗽喷嚏要遮,双手经常要洗,窗户尽量要开!一阵秋雨一阵凉,季节转换,针对新冠肺炎疫情与秋冬季呼吸道传染病叠加的风险,昨天,上海市健康促进中心发布秋冬防病提示,做到“五要”,把疾病赶跑。上海秋冬季防病科普宣传月也同步启动。

目前,本市新冠肺炎疫情防控向好态势进一步巩固,但境外疫情持续扩散蔓延,境外输入性风险仍然较大。秋冬季是流感等常见呼吸道传染病高发季节,存在新冠肺炎疫情与呼吸道传染病流行叠加的风险。

此前,钟南山院士已指出,数据显

示,只要遵循保持距离、佩戴口罩、认真洗手的预防规律,几乎所有的传染病发生率都会大幅下降。世界卫生组织近期赞扬我国疫情防控成果时,也对我们认真保持社交距离等防疫行为表示肯定。

因此,上海市健康促进中心提醒市民,个人防护这根弦依旧不能松懈,继续保持良好卫生习惯,做到“五要”——

“**口罩还是要戴**”。提倡随身携带口罩,乘坐交通工具、进入医疗机构等有明确要求场所应佩戴口罩;在密闭空间、人群密集区或需要与他人密切接触时应及时佩戴口罩;出现感冒、咳嗽症状时自觉佩戴口罩;

“**社交距离要留**”。呼吸道传染病流

行期间减少前往人群密集处或室内密闭场所,在公共场所遵守秩序,避免拥挤,自觉与他人保持社交距离,避免与有呼吸道症状如咳嗽、打喷嚏等的人接触;

“**咳嗽喷嚏要遮**”。咳嗽、打喷嚏时尽量避免离开他人,用纸巾或弯曲的手肘遮挡口鼻,防止飞溅四溅,使用后的纸巾立即丢弃并洗手;

“**双手经常要洗**”。勤洗手是预防传染病简便有效的措施之一。饭前便后、触摸公共物品后、咳嗽打喷嚏遮挡口鼻后、接触生鲜食材后,都要及时用流动水和肥皂或洗手液,按照七步洗手法规范洗手,尤其牢记不要用脏手触摸眼口鼻;

“**窗户尽量要开**”。经常开窗通风能保

持室内空气流通,至少每日通风2次,每次30分钟以上,以形成空气对流为佳。

同时,为贯彻市委常委会暨市新冠肺炎疫情防控工作领导小组会议精神,落实疫情防控措施,9月15日至10月15日,上海市爱卫会、市健康促进委同步在全市启动“秋冬季防病科普宣传月”活动,持续提升市民自我防护意识和能力。

市健康促进委员会办公室表示,秋冬季防病科普宣传月将形成全行业动员、全社会覆盖、全人群关注、全过程推进、全媒体传播之势,引导市民科学防控、健康生活,努力为每一位市民穿上一件无形的“健康防护服”。

作为宣传月“重头戏”,“上海市百万

市民防疫知识与健康素养大赛”正在火热进行中,全市16个区、200多个街镇社区、6000多个村居委通过组织形式多样的竞赛活动,广泛发动社区居民、各行业在职人群、在校学生积极参赛,深入推进《健康上海行动》“第一行动”——健康知识普及行动,进一步提升市民防疫知识水平和健康自我管理能力和能力。

“宣传月”期间的“健康上海说”“健康公开课”“健康大讲堂”等系列特色健康科普活动,正掀起健康上海新浪潮。全市卫生健康系统也将全面发动医务人员结合自身工作做好秋冬季防病科普宣传,围

绕不同年龄段市民秋冬季发病防病特点进行有针对性的科普,重点做好儿童、青少年、老年人等人群的科普教育。本市各大新闻媒体和各区融媒体中心也将开设秋冬季防病科普专栏或频道。

本市还将充分发挥群防群控机制,开展爱国卫生运动,科普宣传将覆盖公共交通工具、农贸市场、建筑工地、住宅小区、沿街商户、办公楼宇等场所,确保科普宣传月活动覆盖全社会。

“人人参与、人人行动、人人受益”,本市将健康科普作为社会健康治理和城市精细化管理的抓手,进一步完善全社会参与的健康科普工作机制,让健康科普成为上海市民的“通识教育”。

## 新冠肺炎疫情下,上海医学院校迎来“铁杆”新生

# 跟着抗疫英雄步入医学殿堂

■本报首席记者 唐闻佳 记者 吴金娟

“疫情非但没有使我远离医学,反而更坚定了我走学医这条路。”一名武汉学子如是说。刚刚到来的新学期,他出现在上海交通大学医学院的新生报到现场,成为一名医科新生。

昨天,656名上海交大医学院2020级新生身着白袍,在入学典礼上许下医学誓言。“健康所系,性命相托……我决心竭尽全力除人类之病痛,助健康之完美,维护医术的圣洁和荣誉,救死扶伤,不辞艰辛,执着追求,为祖国医药卫生事业的发展和个人身心健康奋斗终生。”伴随着庄严的医学誓言,这些年轻人向医学生涯迈出了神圣的第一步。

连日来,上海多所医学院校迎来新生。这是一群2002年前后出生的学子,18岁的年纪,有的出身医学世家,有的是中医翘楚,他们一心学医。



瑞金医院重症医学科主任医师翟洪平(中)讲述在上海市公共卫生临床中心新冠重症病区救治患者的日日夜夜。(交大医学院供图)

思政教育搬上“开学第一课”,以国家最高科技奖获得者王振义院士为原型的大师剧《清贫的牡丹》为引,配以“对话抗疫英雄,践行大师精神”分享环节。

刚刚荣获“全国抗击新冠肺炎疫情先进个人”称号的上海交大医学院附属瑞金医院重症医学科主任医师翟洪平告诉大家,接到支援市公卫中心的任务后,没有丝毫犹豫,与兄弟医院的同行们共同救治危重症患者,从认识病情、诊断病情到治疗病情,他们一路摸索,反复推敲,克服了病情的不确定性。从医30多年,他说:“重症医学是病人的最后一道防线,挽救生命,帮助患者重回家庭和社会,至关重要。”他呼吁医学生要坚守初心,始终秉承仁心仁爱。

上海交大医学院党委书记范先群为新生送上新学期寄语:抗疫对全体人民来说是一场大战,对医疗队来说是一次大考,对医学生来说是一堂大课,希望在新生心中播下“大医”的种子,以实际行动传承抗疫精神,脚踏实地,担当时代重任。

### “第一次读医学誓言,我落泪了”

上海交大医学院2020级临床医学八年制法语班的汤昊雨作为新生代表在上海交大医学院入学仪式上说到,回望过去数月,新冠病毒肆虐时,这里涌现了

无数白衣执甲的最美逆行者,如今,自己也成了一名医学生,必将沿前辈师长的足迹,将心中的光融于这片灿烂星海。“医学知识的奇妙让我渴望探索,医学生的职责让我倍感震撼,第一次阅读医学生誓言时,我落泪了。无人能否认医学的局限,但我们要做的,是穷尽生命,突破局限,为世人换来生机——就像我们无数前辈所做的那样,前仆后继,因而生生不息。”

### 师长寄语:心无旁骛,厚植科学家精神和“大医”情怀

开学典礼,也有开学“礼包”。9月10日,上海中医药大学开学典礼上,校长徐建光希望新生通过知晓上海中医药大学的前辈,在“追求他们的追求”“执着他们的执着”中获得自己的人生最大化。徐建光不忘提醒新生,“不用活成我们想象的样子,因为我们这一代人已不足以想象你们的未来。”

时隔四天,交大医学院开学典礼上,中国科学院院士、上海交大医学院院长陈国强也发来“礼包”——为进一步鼓励研究生勤奋学习,刻苦钻研,减少后顾之忧,交大医学院决定:从9月起调整研究生最低津贴标准,除了学业奖学金外,硕士研究生津贴提高到2500元/月,博士研究生津贴提高到5000元/月。“医学院、附属医院和导师都下了最大决心,掏出‘真金白银’,来做你们的‘天使投资人’,就是希望大家能静下心来,心无旁骛,厚植科学家精神和‘大医’情怀。”

## “全国科普日”活动周六启动

本报讯(记者沈淑莎)记者昨天从上海市科协获悉,以“决胜全面小康,践行科技为民”为主题的2020上海市“全国科普日”活动,将于9月19日至25日集中开展。今年,上海将首推“科普全日大放送(大联播)”,本周六上午9点半到晚上9点半,主办方将12小时不间断推送科普内容,打造全时科普新模式。

“宣传月”期间的“健康上海说”“健康公开课”“健康大讲堂”等系列特色健康科普活动,正掀起健康上海新浪潮。全市卫生健康系统也将全面发动医务人员结合自身工作做好秋冬季防病科普宣传,围

## 欢迎更多企业参与第三届进博会

(上接第一版)展示优质商品,分享合作商机,实现共赢发展。

乌拉圭驻华大使卢格斯代表各国驻华使节对中方在抗疫等领域的支持帮助表示感谢,对中国及上海疫情防控和经济社会发展取得的成绩表示祝贺。他说,上海是一座充满活力的现代化国际大都市,也是拉美和加勒比国家与中国经贸往来的重要枢纽窗口。希望通过此次访问,进一步增进相互了解,挖掘合作潜力,深化抗疫国际合作和各领域交流交往,推动双方友好关系再上新台阶。第三届进博会对于促进世界经济复苏具有重要意义,愿积极助力展会取得成功。

牙买加驻华大使丘伟基、厄瓜多尔驻华大使拉雷亚、巴巴多斯驻华大使克曼、秘鲁驻华大使克萨达、多米尼克驻华大使查尔斯、智利驻华大使施密特、苏里南驻华大使陈家慧、巴西驻华大使瓦莱,哥伦比亚驻华大使蒙萨尔韦、哥斯达黎加驻华大使德尔加多、古巴驻华大使佩雷拉、阿根廷驻华大使克拉克勒、委内瑞拉、萨尔瓦多、特立尼达和多巴哥、多米尼加、巴拿马等国驻华使节,外交部副部长郑泽光,上海市领导诸葛宇杰、许昆林参加会见。

### 体彩公报

超级大乐透第20089期公告	
中奖号码:	13+16+20+22+27 01+02
一等奖	2 10000000元
二等奖(追加)	1 8000000元
三等奖	44 336720元
四等奖(追加)	18 269376元
五等奖	123 10000元
六等奖	387 3000元
一等奖基金积累数:	910070806.58元

## 上博四调档期,“黑石号”沉船珍品首回故里

(上接第一版)

“这是目前海外发现最大体量、最精美的唐代出水文物收藏。”上海博物馆陶瓷研究所研究员陆明华说,更为难得的是,这么多“易碎品”深藏海底千年,打捞上来时竟然大部分都是完好的。

发现之初,关于该沉船的具体年代是个谜。本次展览上,一个被海水浸泡得微微泛灰的长沙窑青釉褐彩纪年碗揭开了谜底。这个瓷碗的外壁,略近圈足的部分,刻了一行阴刻文字:“宝历二年七月十六日”。宝历是唐敬宗李湛的年号,从公元825年正月开始,终于公元827年。据透露,“黑石号”出水的完整唐青花瓷共有三件,此次借展了其中两件品相最好的。有趣的是,这些青花瓷上的纹饰特别,中间有一个菱形,周边为棕榈叶。“这在国内十分少见,估计是受当时阿拉伯地区文化的影响。”彭涛认为,这充分说明,以“黑石号”为证,千年前古丝绸之路之上,人类商业和文明沟通互鉴已具规模,“全球化”之实早于其名久矣。

除了贸易陶瓷“四组合”——越窑青瓷、北方白瓷、长沙窑彩瓷以及广东青瓷,“黑石号”船体的底部还发现了一批金银器、铜镜和玻璃器。比如,此次亮相的“黑石号”出水的金银器制作工艺极为精湛,八棱金杯、金盘及鎏金银盒的精美程度可与陕西何家村窖藏的金银器相媲美。

### 千年历史证明,没有什么能阻挡人类文明互鉴的步伐

说到青花,许多人想到的是元青花。但此次展出的两件完整唐青花瓷,有力地证实了中国的青花瓷器起源于唐代,将中国青花瓷的历史向前推进了几百年。据透露,“黑石号”出水的完整唐青花瓷共有三件,此次借展了其中两件品相最好的。有趣的是,这些青花瓷上的纹饰特别,中间有一个菱形,周边为棕榈叶。“这在国内十分少见,估计是受当时阿拉伯地区文化的影响。”彭涛认为,这充分说明,以“黑石号”为证,千年前古丝绸之路之上,人类商业和文明沟通互鉴已具规模,“全球化”之实早于其名久矣。

除了贸易陶瓷“四组合”——越窑青瓷、北方白瓷、长沙窑彩瓷以及广东青瓷,“黑石号”船体的底部还发现了一批金银器、铜镜和玻璃器。比如,此次亮相的“黑石号”出水的金银器制作工艺极为精湛,八棱金杯、金盘及鎏金银盒的精美程度可与陕西何家村窖藏的金银器相媲美。

研究部副主任彭涛告诉记者,长沙窑瓷碗上发现的诗作作品以五言为主,差不多有100首,但有10首在《全唐诗》中有记载,这为唐诗研究提供了全新的空间。

“因为疫情的不确定性,展览时间经历了四次调整,整个筹备过程像在‘走钢丝’,但办好这次国际合作展的初心没有变过。”上海博物馆馆长马志刚坦言,疫情对国际合作展的影响很大,此前该馆已经闭幕的“巴黎国立高等美术学院珍藏展”以及“唐招提寺鉴真文物与东山魁夷扇面展”的文物运回工作进展颇为艰难,现在依旧有部分滞留上海。“但是,更是在这特殊的时刻,博物馆之间更要携手展现博物馆的力量,坚持国际文化交流,只要一点可能性就继续推动合作。”他透露,这次展览能顺利举办,得益于中国和新加坡之间的快速通道,以及整个过程都是闭环管理完成文物的押运。这批海外唐代文物精粹首次集体亮相中国,是继2019年上海与新加坡开启全面合作新机制之后,进一步深化人文艺术方面的互通互鉴。

“文明因多样而交流,因交流而互鉴互学,因互鉴而共荣发展。千年历史已经证明,没有什么能阻挡人类文明互鉴的步伐,疫情不会,某些人也不会。”有观众在看完展览后发出如是感慨。

### 2020工博会高校展区巡礼②

## 同济大学程茜团队发明“多模态光声分子成像和肿瘤诊断系统”光引路、声回传,或可取代“B超+组织病理”的智能诊断仪来了

涂上凉凉的“糊糊”,圆圆的、滑滑的“扫把”就开始在患者的肚子上、脖子上平扫,随着B超画面的显现,医生根据医学影像将病灶疑似情况告知患者。根据需要,患者再进一步通过活检提取组织样本进行病理检查。

如今,这一常规、有创的诊疗步骤将可能改变。在第22届中国国际工业博览会高校展区中,同济大学物理科学与工程学院教授程茜团队带来了一套高端智能诊断仪——多模态光声分子成像和肿瘤诊断系统,通过采用超声、光声和光声谱三种生物识别技术,可对患者体内病灶展开实时跟踪与动态评估,无创且高效。

### 从“扫房子”到“扫家具”,影像传回更细致的信息

B超技术发展至今,已能通过人体组织的密度及弹性变化精准定位病灶位置与构成形状,但无法判断病灶类型等,因此不能作为单一确诊某种疾病的“铁证”。

针对这一点痛,2017年,程茜带领团队向该领域发起攻关,三年后,“多模态光声分子成像和肿瘤诊断”问世。采用超声、光声和光声谱三种生物识别技术,可对肿瘤展开探索、识别和判断。

“如果说B超检查作出的判断是‘这里有一栋房子’,即可能有个肿瘤;智能诊断仪可精准分辨‘房内有哪家具’,更为细致的信息,即确定肿瘤是否为恶性、恶性程度达到多少等更为细致、丰富的信息。”程茜介绍,这套成像系统可以发现人体内血红蛋白、胶原蛋白、脂质等大分子变化,而不仅局限于脏器结构的变化。

程茜表示,该系统在超声成像同时,还采用了激光照射以激发身体里大分子动起来,“运动”信息通过声波传递出去,多管齐下可获得丰富的数据。

### 引入全新临床影像技术,光声结合实时跟踪病灶

在“多模态光声分子成像和肿瘤诊断系统”中,科研团队所采用的光声成像和光声谱参数成像是全新的临床影像技术,对血红蛋白、胶原蛋白、脂质、骨矿物质等有很高的敏感性和识别能力,可以识别并辨识其团簇结构、形态和功能等,这样便

可轻松实现肿瘤演进追踪。

“光有很多波段,人体不同组织如血液、脂肪、骨头等对不同波段的光反应程度也各不相同。”程茜举例,比如血管喜欢红色光,当被红光照射时,它表现活跃,回声也更明显。

“当身体发生病变时,生物组织的血红蛋白、脂肪、胶原蛋白等生物大分子也发生了改变,而病变组织与正常组织对光的反应和回声的大小都是不同的。”参与该项研究的博士生陈盈娜和张梦娇补充解释,很多肿瘤在发生初期和发展过程中,大分子的变化比较显著,“我们从光声成像上可以看到很多肿瘤发生时,血红蛋白分子密集增加,而胶原蛋白分子和脂肪分子被打散、推开了”。

### 对接国家重大战略发展需求,与沪上多家医院开展合作

程茜的团队藏龙卧虎,其中不止有高校师生,更有来自同济大学附属同济医院、附属上海市皮肤病医院、南京医科大学、中科院上海技术物理研究所和深圳华声医疗技术股份有限公司等单位的多位专家。

这支理工、医交叉团队联合攻关、潜心研究的成

果如今终于登上第22届中国国际工业博览会高校展区的展台。目前程茜团队已经与同济大学附属同济医院、附属上海市皮肤病医院、附属东方医院、瑞金医院、新华医院等合作开展肿瘤、皮肤、脊柱、颅脑、神经、干细胞、心脏、微血管等方面的联合研究。

上海市皮肤病医院王秀丽教授表示,这项技术为皮肤病的临床检测提供了功能性分子量化信息,光声成像的检测深度和分辨率也可以满足皮肤病诊断的需求,期盼这套新工具早日投入临床应用。

程茜团队的科研成果也是同济大学赋能产业发展、加速创新驱动的一个缩影。同济大学现有17个国家级科研基地,已建成一批重大科研实验平台,面向国际科技发展前沿,精准对接国家重大战略发展需求,成为聚集创新人才、产生重大成果的重要支撑平台。(文/柯妍雯)



## 读书荐书评书 共建“书香政协”

(上接第一版)

为进一步加强委员队伍建设,丰富委员读书生活,全面促进政协工作,市政协将在全体委员中开展读书活动,共建“书香政协”。依托上海政协网上政协履职平台,在线上开设委员读书栏目“国是书院”,内设委员委员读书群组,开展读书、荐书、讲书、评书等活动。同时,在线下开设“丽都

读书会”,组织委员交流读书体会。在打造专委会专题学习报告会、委员讲坛、委员小型深度座谈会等常态化集中学习载体基础上,还将构建常委读书会、界别读书会、委员读书会。

会议审议了市政协2020年年末委员视察工作方案。今年10月至11月,市政协将围绕长三角生态绿色一体化发展示范区建设,养老服务高质量发展、自贸试验区临港新片区建设,乡村振兴示范村建设,旧区改造,增强科技创新策源功能,破解执行难问题,在沪少数民族学生生活就业,推进红色文化、海派文化、江南文化品牌建设,推进美丽健康产业发展等10个专题,组织开展年末委员视察。

会议审议了部分专委会履职任务清单。

市政协副主席方惠萍、周汉民、王志明、张恩迪、李逸平、徐逸波、金兴明、黄震出席。