

寒潮来袭,申城各医院纷纷切入冬季模式,医生提醒广大市民——

做好个人防护,千万小心“冻出来的病”

■本报首席记者 唐闻佳

2020年即将进入尾声,一场寒潮呼啸而来。根据中央气象台发布的寒潮预警,我国中东部地区将出现秋冬以来最冷天气。受较强冷空气影响,上海未来几天将出现明显降温,郊区温度逼近零度。

申城不少医生发出提醒:请广大市民,尤其是老人、小孩以及患有呼吸道疾病、心血管疾病的慢性病患者,在这段时间要注意个人防护,提高自身抵抗力。

部分与降温相关的疾病,不得不防

上海这几天气温陡降,在申城各大医院,眼下已明显切换到冬季模式。医生分析,当环境温度大幅降低时,心绞痛、心肌梗死、脑卒中、感冒等呼吸道疾病和心血管疾病的急性发病率大大升高。尤其是中风、感冒、心梗等与降温相关的疾病,不得不防。

上海交通大学医学院附属瑞金医院神经内科医生王刚在接受记者采访时表示,天气寒冷刺激会导致人体交感神经兴奋,使心率加快、血压升高、血管收缩、血液循环的外周阻力增加、心肌耗氧量增多,容易引发心血管疾病的急性发病。

“自进入秋冬季以来,心脑血管疾病、心梗等患者相对增多。”新华医院急诊医学科主任费爱华介绍,在寒潮面前,呼吸道同样是需要重点守护的对象。近期,普通急诊病人大多以上呼吸道感染疾病为主,救护车(危重病人抢救)日均约50辆,出现发热、咳嗽等症状的患者会先安排至发热门诊,在核酸检测排除新冠肺炎后急诊就诊。

瑞金医院呼吸与危重症医学科医生周剑平提醒:“寒冷的时候,鼻腔内血管收缩,到达黏膜的白细胞减少,呼吸道中的病原体更易存活,并侵入人体。而吸入寒冷和干燥的空气对伴有呼吸道疾病的患者更是非常不利,因为呼吸道‘怕干、不怕湿’,呼吸道干燥将导致痰液干结淤积,病情因此加重。”

守牢呼吸道防线,一老一小加强防范

随着气温不断下降,感冒及上呼吸道感染等疾病尤其容易呈上升之势。不少医生呼吁,在常态化防控形势下,守牢呼吸道防线更凸显其重要性。

上海仁爱医院儿科主任范亚可介绍,冬天天气寒冷,部分呼吸道病毒猖獗,当人体免疫力下降时,外界细菌、病毒就会冲破呼吸道防线,引起一系列呼吸道感染,特别是儿童、老人,包括部分免疫力低下的成年人,都容易成为“中招”对象。

寒冬逼近,儿科目前运行情况如何?新华医院儿科感染科主任黄丽素介绍,近期儿科病人以儿童慢性病和急性哮喘等疾病为主,儿科门诊接诊量与前两周

相比尚无明显上升。黄丽素特别提醒家长:儿童不是“小大人”,尤其是低龄儿童,病情变化很快,如果讳疾忌医、一味硬扛,可能耽误病情,甚至造成严重后果。尤其要注意的是,秋冬季常态化防控不能松懈,在公共场所佩戴口罩,注意呼吸道礼仪。此外,幼儿园新入学的孩子容易出现发热、感冒,建议家长让孩子回家后洗手、漱口、清理鼻腔。

在新华医院呼吸内科,近期呼吸内科病人多以呼吸道感染疾病、肺部疾病如肺炎、哮喘、肺气肿等疾病为主。新华医院呼吸内科主任任连萍介绍,根据防疫的要求,发热病人均需至发热门诊就诊,目前门诊就诊量与前两周相比持平,没有出现因新冠疫情与流感叠加而导致的就诊高峰,医院门诊和住院情况相对来说处于平稳状态。“越是这种时候,越不能放松警惕,建议市民朋友依旧保持戴口罩、勤洗手、健康均衡饮食及坚持定期锻炼,预防流感。”

合理使用空调,洗手通风饮水三不误

在接受记者采访时,不少医生都提及一点:世界上并没有“金钟罩”“铁布衫”,做好个人防护,很多疾病是可预防的。

洗手的重要性,怎么强调都不为过。在医生们看来,洗手是最经济有效便捷的防病措施,尤其是咳嗽或打喷嚏后应在流动水下洗手或使用免洗消毒液。“手套不能代替洗手,脏手套和脏手一样会传播病原体,牢记不要用脏手触摸眼口鼻。”

周剑平还补充提醒,寒冷天气里,请市民们务必记得多喝水,维持体内有充足的水,稀释血液,防止血栓形成,这样也可以避免因血容量不足导致大脑灌注不足而诱发的脑梗死。尤其是外出的老人,在乘坐交通工具时,一定要每隔1-2小时起身运动并不断饮水,防止出现下肢血栓,更不要为了少上卫生间而不动、不饮,导致严重后果。

对于居家老人,上海远大心胸医院宋贺主任提醒,为避免诱发严重心血管事件,一些生活细节值得关注。比如早上起床,上厕所动作要缓慢,醒后不要立刻起床,上厕所避免久蹲,切忌排便用力过猛。另外,室内活动也要注意动静结合,不宜久坐看电视,久坐血流缓慢,容易形成血栓。不要去棋牌室等通风较差的地方,空气中的污染物、烟雾中的尼古丁等都是导致心血管疾病的危险因素。老年朋友还要避免喝太多浓茶,浓茶会引起大脑兴奋、失眠、心悸,导致血压上升,还会促使心跳过快、血流加快、呼吸加快,导致心律不齐或心动过速,诱发胸闷等异常现象。

专家还提醒,战寒潮期间,市民朋友要合理使用空调,不要硬扛着不开空调,也不要整日处于空调环境,要注意室内通风,减少和抑制室内病菌繁殖,确保室内空气清新。在此过程中,要注意减少室内外温差过大,因为温差过大,也会导致呼吸道疾病高发。



受寒潮天气影响,申城降温明显,市民外出裹紧外套抵御寒风。均本报记者 叶辰亮摄 制图:李洁



昨日初雪“了无痕”,今晨市区仅1℃

湿冷“魔法攻击”接档寒潮,本周气温在个位数徘徊

本报讯(见习记者张天弛)据上海中心气象台发布的消息,在寒潮天气影响下,昨日凌晨,嘉定、崇明、徐家汇等地出现短暂雨雪。同时,本市降温明显,昨天最低气温仅有2.5℃,最高气温止步于5.5℃。然而,今天气温更低,早晨市区最低气温仅有1℃。

虽然来去无痕,但这并不影响昨天成为今年的初雪日。记者从市气象局了解到,气象意义上,关于降雪日的记录有明确规定:即一日中凡有雪、阵雪、霰、米雪、冰粒、雨夹雪、阵性雨夹雪、雪暴,不论其量大小(包括微量),均记为降雪日。因此,当气象观测站报告有上述天气现象出现时,便可以定义上海出现降雪天气。

根据上海中心气象台预测,今天本市受冷高压控制,偏北风风力减弱至3到4级,最高气温略有上升,将在7℃左右。不过,最低气温将进一步下降,今晨市区最低

气温仅有1℃,郊区则更低,将直接跌至冰点以下,预计在-2℃至0℃之间,又是一个“速冻”的早高峰。

顶着寒风上班的日子并不止昨天和今天,明天早晨依旧寒意十足。据预测,明天市区最低气温也在2℃左右,郊区局部地方则可能降至-3℃。

此外,记者从市气象局了解到,寒潮过后,本周中后期还将出现一次小雨过程。体感则由晴冷转为阴冷,真正的南方湿冷“魔法攻击”将至。在寒潮与雨水的双重影响下,上海入冬几乎板上钉钉。

为何寒潮威力这么大?在气象学上,寒潮是一种大规模的强冷空气活动过程,其特点是剧烈的降温和大风,时有雨、雪、雨夹雪和霜冻,但并不是所有冷空气都可以叫寒潮。根据《冷空气等级》国家标准的规定,某地冷空气过境后,气温24小时内下降幅度达到8℃,或48小时内下降达10℃,抑或72小

时内下降达12℃,并且日最低气温在4℃以下,才可称为一次寒潮天气过程。寒潮天气一般发生于秋末或初春,最早开始于9月下旬,最晚结束于次年5月,以每年春季3月和秋季10月、11月活动最为频繁。

寒潮过境会对农牧业、电力和通信设施、交通等带来不利影响,还会影响人体健康。近日,市气象局宣传科科普与教育中心联合长三角环境气象预报预警中心出品的健康气象指南《气象防未病 健康早知道》中指出,当气温变化幅度超出正常的人体调节能力时,就会导致免疫功能下降,从而使病毒更易侵入人群。而不同年龄段人群对低温的耐受能力也是不同的——14岁以下儿童对低温耐受程度较差,感冒高发期的温度在10.9℃左右。成年人对低温的耐受程度差不多,14岁到64岁年龄段的耐受程度为6.5℃左右,而65岁以上老人能耐受的低湿则为6.8℃。

行人期待外卖小哥“慢一点”,非机动车车主希望不用胆战心惊去“抢道”——

“路权分配”更体贴,也让城市生活更有序

《上海市非机动车安全管理条例(草案)》征求意见,引发广泛关注和讨论

■本报记者 王嘉旻 张晓鸣

刚过去的这个周末,正处于市人大立法审议中的《上海市非机动车安全管理条例(草案)》公开征求意见,立刻引起市民广泛关注和讨论。“因为贴近生活,与每个人的日常息息相关,大家对这部法律的关注度很高,各方意见建议也不少。”市人大代表陈政在接受采访时说,这两天不少身边市民都主动联系她,表达各自建议和看法。

行人期待,那些抢时间、拼速度的外卖小哥能“慢一点”;非机动车车主希望,能拥有更完善、连贯的专用车道,让他们不必胆战心惊地“抢道”;外卖小哥则希望,公司能设置更人性化的奖惩指标,让心里不慌不焦,时时把安全放在第一。

在一些参与讨论的市民代表看来,更重要的是,这部法律的起草、征询还引导着政府重新思考“路权分配”问题——面对新时代,超大城市道路通行的新特点和新需求,如何不断改善存量公共服务设施,让行人、非机动车、机动车都能获得“体贴”、更平衡的路权?这不仅关系到减少安全隐患,也让城市生活更有序。

让外卖小哥“慢一点”,也让慢行系统更友好

逆行、闯红灯,甚至随意超车抢道,一些争分夺秒的外卖小哥不仅自身安全受威胁,更置其他车辆和行人于危险中。

《条例(草案)》征询过程中,围绕快递外卖小哥创设的一系列制度规则引起热议。譬如,核发专用号牌,将违法信息接入统一管理系统等。现有实践中,浦东交警支队在全国首创的“骑手”交通违法行为记分管理办法也曾引起诸多关注。根据该办法,一季度内累积记分达到一定数量的外卖骑手将被行业“拉黑”,无法继续从事外卖、快递等一线递送工作。

当然,这些措施可以更好地规制非机动车驾驶人的行为。不过,也有另一种声音——如何在有效规制同时,保留城市温度?

“交通问题不仅仅是单一问题,它涉及城市公共服务设施建设等诸多方面。”施政说,她经常在街面上看到一些打着电动车过天桥的外卖小哥。那些场景画面也不禁让人鼻酸。从交通规则来看,他们违反了相关规定,但同

时反映着非机动车道路在连贯性、可达性上依旧有待完善。

类似的机非混行道路不仅让外卖小哥“犯难”,也成了公交车司机的“心病”。“一些站点设在机非混合道路上,容易发生碰撞、导致意外。”巴士五公司四车队队长助理陈亮亮略带无奈地说。也曾有市人大代表在审议时指出,目前人行道、非机动车道越来越窄,有的路段甚至未设置非机动车道。

为此,《条例(草案)》拟明确:将城市慢行交通规划建设纳入计划。通过完善系统、连续的非机动车道网络,让外卖小哥出行时不再争分夺秒“抢道超车”。

破解非机动车充电乱象,既需柔性更要多方合力

还有一个话题引起广泛热议——屡禁不止的楼道充电、飞线充电现象。据不完全统计,上海电瓶车保有量约1000万辆,实际使用量约800万辆,由此也带来了多发的社区火灾事故。

社会领域的立法,总会面临50%对50%的“争议条款”,此次《条例(草案)》也不例外。

支持者说,禁止非机动车在楼梯、楼道间等公共部位停放、充电,可以最有效地避免火灾发生。反对者则抛出现实难题:既不让放楼道也不划公共停放区域,最后“一公里”如何破解?

审议过程中,市人大常委会法工委主任丁伟也表示:“刚性的制度规制外,制度设计也要注重‘柔性’。”

实践过程中,上海正加速解决老旧小区电动自行车充电难题。截至11月中旬已累计完成733个既有住宅小区新增电动自行车充电设施建设,同时注重在“精细”二字上下功夫,更关注百姓体验感,不同社区因地制宜出妙方——有的引入集中式充电桩,有的新添楼前“蘑菇头”式充电桩及“蜂巢”式充电桩。

市消防救援总队也正对现有停放场所的消防安全设施升级改造,增加简易喷淋、具有无线传输功能的独立式感烟火灾探测报警器和视频监控等消防设施;市商务委、市邮政局也积极约谈外卖、快递行业头部企业,要求全市80万名注册骑手严禁购买非标、伪劣整车及蓄电池产品,严格遵守安全使用、停放、充电规定。

减去除手头上“计时沙漏”,强化平台管理破解梗阻

《条例(草案)》在关注现象的同时,也注重从机制上入手,从根本上系统解决问题。

前段时间,《外卖骑手,困在系统里》一文爆红网络,也由此揭示了外卖骑手们拼命的原因——卡死的配送时间。同时,地铁口、马路边,成排的共享单车挤占着非机动车车道,逼得非机动车车主只好冒险驶入机动车道。

这两个“梗阻”的背后原因直指平台管理。只有从平台入手,解决悬在骑手们头上的“计时沙漏”,外卖骑手们才能心安理得地“慢下来”;只有靠平台有效管理,共享单车乱停放现象才能解决。

《条例(草案)》拟对此进行明确。譬如,针对外卖平台,提出要根据交通状况等因素,合理确定配送时间、路线等标准和要求;针对互联网租赁自行车运营企业,提出增加车辆日常调度,及时平衡区域潮汐车辆供给。

当然,破题均需要政府、企业、市民三方合力。为处理数量庞大的非机动车违法行为,上海交警近年来推出了一系列新技术。自去年起,给部分非机动车安装上“电子号牌”,就像一个电子标签,可以精准获取骑行及管理数据。

政企合作的模式同样在共享单车及共享非机动车领域试水。比如,提供共享服务的商业平台与部分区域合作进行智慧定位系统,有助于精准约束用户行为。公开征询的《条例(草案)》还进一步强调基层政府的管理职责。比如,考虑将区政府认定为非机动车道路停放点规划的主体,并有责任指定专门管理力量负责日常管理。

不少专家也指出,市民素质的提升有助于从根本上遏制乱象,推动治理取得实效。

高标准高水平高品质建设好守护好红色地标

(上接第一版)李强指出,要在“精”字上下更大功夫,工程建设要充分运用最先进的施工技术、最精湛的施工工艺、最精细的工程品质,展陈设计要精心用心、精雕细琢,落实到每一个细节、每一个环节,进一步突出主题,凸显特色,充分彰显建党光辉历程和伟大建党精神,充分展示中国共产党人的精神家园。

市领导就全力推进场馆建设、展陈设计及展址修缮等工作与项目建设、设计、管理等有关单位和市、区相关部门负责同志深入交流讨论。李强指出,

明年是中国共产党成立100周年,上海是中国共产党诞生地,要把中共一大纪念馆作为传承红色基因、践行初心使命的重要载体和平台,高标准、高水平、高品质建设好、守护好,使之更好教育引导广大党员、干部筑牢信仰之基、补足精神之钙、把稳思想之舵,不辜负以习近平同志为核心的党中央赋予上海的光荣使命,努力在新时代中国发展的壮阔征程上创造出令世界刮目相看的新奇迹,展现出建设社会主义现代化国家的新气象。

加快公共服务补短板强弱项提质量

(上接第一版)要聚焦深化重点领域、关键环节改革,谋划好各个民生领域的“牛鼻子”改革工作,更多从制度机制上破解难题。

龚正指出,要突出重点,精准发力,拿出更多实用管用的民生举措,扎实做好就业、社会保障、养老服

务、托育服务、教育、卫生健康、体育、退役军人事务等民生工作。

市领导彭沉雷、陈群、宗明出席。市教委、市民政局、市人社局、市卫健委、市退役军人局、市体育局、市医保局作汇报。

大数据时代的写作,仅依赖“二手经验”难抵达鲜活文学现场

(上接第一版)

申霞艳注意到一个现象,近年来,《我的二本学生》等非虚构作品引起广泛关注,或许和人们不太相信“书斋里的想象力”有关。“生活技术之变带来了便捷,但作家的田野调查能力还有待提升。不妨重新回望作家路遥,当年他为了写好省委书记,曾拜托书记家保姆带他偷偷观察书记家的角角落落,这种深入实地的处理方式依然有一定借鉴意义。作家应该以更虔诚的态度对待生活,更尊重体验的展开,留意细节的捕捉,将故事的丰富性和复杂性重新放到一个高度去考虑。”

无论写乡村还是城市,都需摆脱景观符号的套路堆砌

当前一些青年写作者多处于较为封闭的

状态,有的作家局限于个人生活或个体情绪,缺乏“照亮现实”的观察力与身体力行,但评论家韩松刚认为,写作者对自我的呈现、对现实的追问任何时候都是非常重要的。“照亮现实”,离不开写作态度的虔诚严谨,也需要艺术提炼上的创新。当鲜活的生活经验加工转化为文学作品,如何才能摆脱景观符号的套路堆砌?

一位不愿透露姓名的书评人发现,一些城市题材小说往往流于不开咖啡馆、摩天写字楼、奢侈品商店等地理景观“标配”,却没有精准捕捉到奔波于城市的人心变化;写乡村的部分作品依然没有摆脱陈旧视角,对山村扶贫、农产品直播带货等新经济、新现象视而不见。

加上新媒体信息的影响,不少人表达的欲望形态和现实经验,以及表达经验所用的语言、方式都日趋同质化。因此,写作者要从这种不假思索的同质化表达中突围,必须在表面的

生活秩序之下看到细节,探索深层次的城乡变迁密码,远离符号化景观。以爱尔兰人气作家萨莉·鲁尼为例,她的小说《聊天记录》(普通人)不断重印,被翻译成多国语言,但并没有充斥着咖啡馆、霓虹灯,看起来似乎是非典型性的城市书写,但这种充满个体化经验的作品反而传达出了真正的城市精神和城市气息。

与其泾渭分明地去刻意划分不同地域的经验,不妨接受生活中的“混沌、暧昧”。评论家、中国社科院民族文学研究所研究员刘大先曾走访内蒙古、广西、湖南等地的乡村,“有些城市是类似城乡接合部的存在,它不能被理解为乡村的升级版,也不能看作是城市的未成熟状态,它是一个独立的、不断变化的状态,写作者无法以乡愁式感悟来认识当下乡村问题,也无法以典型想象容纳所有城市经验。这种粗糙的、不符合符号化想象的未完成状态,半成品美学恰恰是写作者要去接受和认识的。”