

# 上海市健促中心发布安全就医“三部曲”

## 提醒广大市民做好日常健康监测、个人防护

**本报讯**（记者唐闻佳）昨天，上海市健康促进中心发布就医“三部曲”提示，提醒广大市民做好日常健康监测、个人防护，原则上主张“非必须、不就医”，如果必须去就医，一定要做好防护措施。

上海市健康促进中心呼吁，疫情还在继续，高血压、糖尿病等慢性病患者“药不能停”，建议使用长处方，减少就医次数；若病情有变化或者有疑问，可以先和自己的家庭医生联系，也可以通过线上医疗平台咨询再确定是否就医。但如果出现心绞痛、大出血等急症，一定要及时到医院就诊。

上海市健康促进中心同时提醒，每个人要坚持做好自我健康监测，如出现发热、咳嗽等症状，切勿擅自用药，佩戴医用口罩及时就近前往发热门诊就诊。

对于确实需要就医者，上海市健康促进中心建议参照“就医前、就医中、就医后”的提示“三部曲”：

### 【就医前】

按需选择就近医院，错峰就诊，减少在医

院逗留的时间。做到“四提前”：提前进行网上或电话预约挂号、预约检查；提前了解疫情期间医院的就诊流程和科室布局，可关注医院官方公众号了解相关资讯；提前准备好就诊需要的材料、证件，以及想要咨询的问题；提前备好口罩及免洗手消毒剂或消毒湿巾。

### 【就医中】

全程规范佩戴口罩。尽量避免急诊、发热门诊等区域。坚持“一医一患一诊室”，

牢记“1米线”，与他人保持安全距离。如果身边有人咳嗽、打喷嚏，最好避开。尽量选择楼梯步行，若乘坐轿厢电梯，应分散乘梯，避免同梯人过多。注意手卫生，尽量避免接触公共物品，如接触后及时洗手或使用免洗手消毒剂。清洁双手前，不用手接触眼、口、鼻。如遇叫号等候时间较长，可选择通风处等候，尽量不要在人多的地方聚集。

特别注意的是：老年患者就诊，最好由子女陪同。家长带婴幼儿就诊，要注意看好孩子，不让他们随处爬、随意触摸公共物品。

### 【就诊后】

离开医院后，及时更换口罩。回到家后，及时使用“流动水+肥皂/洗手液”按“七步洗手法”洗手。鞋、衣物可放在门口或阳台等通风处晾晒，及时清洗。及时用消毒湿巾擦拭手机等随身物品。

上海市健康促进中心表示，非常时期需要大家共同努力，防未病、治已病，看病也要“门道清”，健康上海，大家共同守护。

# 教育部明确要求“中小学生原则上不得将个人手机带入校园”，看似是规范手机的使用，实则是帮助学生学会自律

# 管好中小手机，是一门家校协同的“必修课”

■本报记者 王星

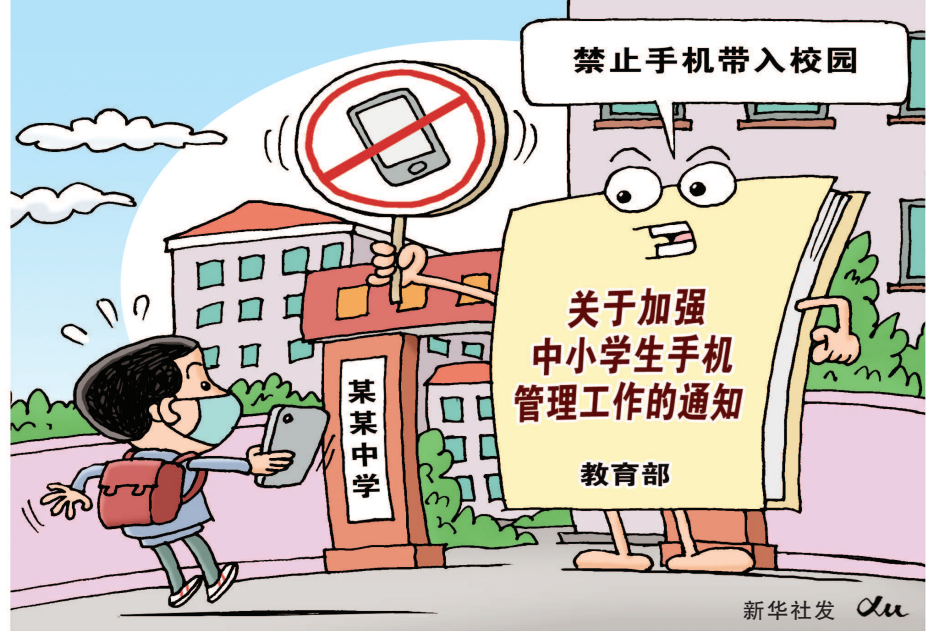
昨天，一条“中小学生不能带手机进校园”的信息霸榜热搜话题。教育部办公厅发布《关于加强中小学生手机管理工作的通知》（以下简称《通知》），明确要求“中小学生原则上不得将个人手机带入校园”。“学校应加强课堂教学和作业管理，不得用手机布置作业或要求学生利用手机完成作业”。这让近年来日渐成为家庭教育和学校教育中难题的手机问题有了明确的“说法”。同时，也引发思考，在智能设备越来越成为生活中必需品的当下，究竟如何管好中小手机？

## 家校合作，让孩子摆脱对手机的依赖

教育部此次发布的《通知》明确，学校应当告知学生和家长，原则上不得将个人手机带入校园。学生确有将手机带入校园需求的，须经学生家长同意、书面提出申请，进校后将手机交由学校统一保管，禁止带入课堂。《通知》强调，学校要将手机管理纳入学校日常管理，制定具体办法，明确统一保管的场所、方式、责任人，提供必要保管装置。应通过设立校内公共电话、班主任沟通热线等途径，解决学生与家长通话需求。

同时，《通知》也明确规定“学校应加强课堂教学和作业管理，不得用手机布置作业或要求学生利用手机完成作业”。有教育界专家在接受采访时直言，这一规定不可或缺。“如果学生习惯了在手机接收作业，完成作业，甚至认为手机是学习工具之一，如何说服他们手机不应该带进校园？”

记者注意到，在相关微博评论区讨论的家长，有不少都经历过孩子要通过手机接收老师布置的作业。尤其是随着去年疫情发生以来在线课堂的推广，学生从手机上接收的作业和“打卡指令”越来越多，让很多家长直言“压力山大”。



其实，随着智能手机近年来日益普及，学生的手机使用给学校管理带来诸多麻烦，对很多中小学生家长而言，也成为家庭教育中最让他们“头疼”的难题。一旦孩子成了“手机控”，不仅耽误学习，还让视力直线下降。

国家卫健委公布数据显示，我国儿童的儿童、青少年的总体近视率已经达到53.6%，其中6岁儿童的近视率为14.5%，小学生、初中生、高中生的近视率分别高达36%、71.6%和81%。

2020年6月，教育部曾对9个省（区、市）中小手机使用情况进行调查，接受调研的14532名手机学生，半年的近视率同比2019年底增加了11.7%。其中，小学生15.2%，初中生8.2%，高中生3.8%。

在上海，不少中小手机其实早已将手机使用规范纳入校规。罗店二中自2017年9月创办以来就明确规定，学生原则上不能带手机入校园。除此以外，学校还要求学生在双休日每天使用手机的时间不超过一小时，以此减少学生对手机的依赖，引导他们正确使用电子产品。

宝山实验学校德育主任邵若莹告诉记者，每年新生第一次家长会，学校就会明确，只有家长提出申请，学生才能带手机来校，并且必须严格遵守“进校关机，离校开机”的约定。在校关机期间，如学生要联系家长，也要通过班主任对接，一旦有学生违反约定，班主任就会联系学生家长，取消学生带手机来校的“权利”。“目前绝大多数学生已养成了不带手机来校的习惯，真有事要打电话，他们都会去学校门卫室以及教师办公室寻求帮助。”邵若莹说。

## 更重要的是家校联手教会孩子真正的自律

其实，手机不仅仅是规范使用的问题，

更是教会孩子如何学会真正的自律。“既然信息时代无法让孩子与智能设备隔绝，那该如何让孩子在使用智能手机时也能做到自律呢？”

为此《通知》明确，学校要通过多种形式加强教育引导，让学生科学理性对待并合理使用手机，避免简单粗暴管理行为。各校要做好家校沟通，家长应切实履行教育职责，形成家校协同育人合力。

上海市特级校长、市八中学校长周政认为，对学校而言，教学生学会正确和管理手机本身就是一门必修课。“对于高中生带到学校的手机，我们通过学生会自律部让手机自我管理，可以将手机交由班主任保管，也可以在班级开设‘养机房’，大家把关闭的手机放在‘养机房’里，放学后时再取，这样既能让手机在学生的视线范围内，又可以让学生之间互相督促。”在她看来，学会正确和管理手机看似是小事，实则是培养自我管理能力，未来走上社会也能从容“驾驭”自己的生活。

上海市特级教师、特级校长、民办打一外国语学校校长卞松泉指出，要管好学生的手机，除了学校发力，家长也同样“给力”。《通知》出台，可以还全国学生一个更安静的校园学习环境。但更重要的是，学校要和学生、家长沟通好，一起细化出三方认可的手机管理方案，通过家校紧密联动，帮助学生养成科学合理使用手机的好习惯。

“有些孩子也许不能很好地遵守约定，但是，学校和家不能简单地把他们的手机一收了事，而应先了解他们放不下手机的原因和诉求，有针对性地进行引导。有些家长图省事，在放假期间任由孩子无限限制地使用电子产品，还有些家长自己终日捧着手机。如今是不是自己也能带头放下手机，通过阅读、运动等方式充实家庭生活，不要在孩子面前做‘低头族’。”卞松泉说。

# 上海启动新一轮中医药发展三年行动计划

**本报讯**（记者唐闻佳 通讯员陈容换）最新下发的《上海市进一步加快中医药传承创新发展三年行动计划（2021年-2023年）》（以下简称《三年行动计划》）明确提出，上海将助力构建中医药深度参与的强大公共卫生体系。同时，上海将建设4个示范性“预防、治疗、康复”中医治未病服务中心，多个中小学中医药特色基地、多个社区太极拳健康特色基地等，将“未病先防、既病防变”的理念融入市民健康行为养成，为公共卫生体系夯实根基。

对标长三角一体化高质量发展、“健康上海”建设以及本市公共卫生应急体系建设总目标，由上海市卫生健康委、上海市中医药管理局日前联合印发的《三年行动计划》明确5个方面、16项重点任务，将全面推进中医药医疗、保健、教育、科研、产业、文化与国际交流合作，率先构建中医药治理体系和治理能力现代化的“四梁八柱”基本框架。

《三年行动计划》提出，上海将按照“平战结合、专兼结合、协调联动、快速反应”的总体要求，建设1个国家中医药病防治基地和1个国家中医急诊医学救援基地，开发2-3项防治疫病特色方药，凸显中医药在疫病防治的参与度。同时，将推动打造长三角一体化发展“中医药高地”，计划建成5家中西结合“旗舰医院”，构建几个示范性区域中医康复三级网络，建设4家示范性互联网中医医院，打造15个中医非药物疗法示范中心，形成5-6个机理清晰、特色鲜明的优势病种“上海方案”，完成3-4个有国际影响力的高水平中、西医结合重大临床方案循证研究，多措并举发挥上海中医药引领作用，助推长三角区域中医药整体性发展。

围绕医联体及本市“五个新城”建设，促进中医药服务网络提质扩容，根据《三年行动计划》，到2023年将实现“区域+”四大中医医联体全覆盖，推动中医药人、技术资源向基层流动，发展50个社区中医特色专科，培养100名基层中医药骨干人才。通过优化中医药服务布局，提升基层服务水平，改善居民对高质量医疗服务的可及性。

中医药天然蕴含健康服务的要素与潜力。做大做强中医药产业，未来，上海将推动中医药与科技、旅游、保健、休闲、娱乐、人工智能、大数据等产业融合发展，搭建临床科研一体化转化平台、产业共性技术平台和技术交易投融资平台，支持医疗机构和企业联合，对现有中药大品种进行上市后再评价研究，并打造4-5个中医药人工智能（AI）应用场景，向行业内外提供线上线下开放场景体验，满足人们对生活质量日益提高的需求。

# 我国科学家开发出植物学领域首个基因定位导航系统 水稻育种开启个性化“速达”时代

**本报讯**（首席记者许琦敏）有没有一款大米符合你理想中的“最佳米饭”？同一方水土可以种出不同口感、不同用途的稻米吗？不久的将来，人们对于水稻种质的个性化需求，或许能得到满足。

今天凌晨，国际顶级期刊《自然-遗传学》杂志以封面文章的形式发表了上海科学家的一大创举：上海师范大学生命科学学院教授黄学辉团队开发了一款智能化水稻基因定位导航系统，可水稻育种提供精准“解决方案”，从而开启了水稻育种的个性化“速达”时代。

水稻是全球三大主粮之一，人类驯化、栽种水稻有着8000多年的历史。传统水稻育种往往需要十年、几十年时间，近年来人们对稻米的需求增加、种植地域的拓展以及气候变化的影响，对水稻新品种培育提出了更为迫切的需求。

最近二十年，人们发现了大量水稻基因信息，但这些基因的关键位点变异信息尚未被精准、系统地梳理

过。经过多年努力，黄学辉团队收集了来自26个国家的404份包含各类稀有等位基因的实体种质库，系统、精准地绘制出了一张包含348个变异位点、562个等位基因的水稻分子图谱。在此基础上，研究团队开发出针对普通用户的RiceNavi网站平台，以及针对服务器用户的离线版RiceNavi软件包，能够为用户水稻设计育种提供遗传分析、选配指导和育种路线优化。

“这款智能化水稻基因定位导航平台和软件包，为水稻遗传研究提供了全面的数量性状基因信息，建立了水稻分子设计育种新方法，有望为水稻新品种的快速培育提供技术支持。”黄学辉介绍，该系统对所有水稻基因进行了深度“挖掘”，可达到传统育种难以企及的“导航精度”。

比如，控制口感软糯的基因往往和植株倒伏、抗病弱等人们不想要的基因“锁”在一起，传统育种很难将其分开。但水稻基因定位导航系统却可通过精准识别，打破这种基因连锁关系。黄学辉解释，这就好比两个基因

住在一条街上，却不一定是紧挨着的邻居。传统育种要改良一个性状，往往需要把这两个基因之间的街坊都捎带上；而更精准的导航识别相当于给了每个基因一个特异识别信号，帮助人们根据育种需求，精准找到相应基因，从而设计出满足不同条件的育种路径。

目前，该研究成果已在水稻育种中得到成功应用。团队科研人员将该平台应用于水稻主要品种黄华占的遗传改良，仅用两年多时间就实现了对其株型、香味、花期等性状的改进。

作为植物学领域的首个基因定位导航系统，该平台有望将水稻设计育种像地图导航App一样直观、精确，为水稻遗传研究提供了全面的数量性状基因信息，为高产、优质、多抗水稻新品种的快速培育提供技术支持。黄学辉表示，目前水稻育种智能导航平台只是初步建立，未来研发团队还将为其注入新的知识和功能，对平台进行进一步优化，使之升级到2.0、3.0版。

# 上海劳模学院在上海第二工业大学成立

**本报讯**（记者储舒婷）昨天，上海市总工会与上海第二工业大学合作共建的上海劳模学院揭牌成立，全国著名劳模、二工大杰出校友包起帆受聘出任上海劳模学院院长。这也是全国首家省级劳模学院。

上海劳模学院将面向劳模和具有劳模潜质的产业工人，提供继续学习、

提升劳动素质的平台。学院将开办不同层次的劳模学历提升班，通过学历证书与职业资格证书“双证融通”，推进学历教育与非学历教育的衔接、互通互认。

上海劳模学院还将开展劳模精神进校园活动，探索劳模文化育人新模式。学院将组织劳模和大国工匠进校园、进

课堂，打造新时代劳模精神与创新创业创造、职业信用等品牌讲座、思政金课和特色教材，深化劳模和工匠进校园协同育人。

聚焦劳模文化的当代价值、弘扬传承、育人功能以及劳模工匠培育等课题，新成立的学院将进行劳模文化研究。通过记录劳模口述史等方式，研究劳模群体的时代特征、成长规律、发展变迁及其与新中国建设、变革、发展的历程。记者获悉，《上海劳模口述史》第二版将于年内出版。

## 体彩公报 超级大乐透第21014期公告

中类号码：  
07+13+20+27+29 04+09

排列3第21032期公告  
中奖号码：3 7 3  
直选每注奖金 1040元  
组选3每注奖金 346元  
组选6每注奖金 173元

排列5第21032期公告  
中奖号码：3 7 3 1 9  
每注奖金 100000元

一等至四等奖奖金表：  
一等奖 3 10000000元  
二等至四等奖略...

## 中国华融资产管理股份有限公司云南省分公司对云南瀾图像传输科技有限公司债权资产进行公开竞价的公告

中国华融资产管理股份有限公司云南省分公司(以下简称中国华融云南分公司)于在华融交易中心官网对实际拥有的云南瀾图像传输科技有限公司债权及相应从权利进行公开竞价活动。为了广泛征集意向受让方，现公告如下：

截止2020年11月30日，债权资产情况如下表：

序号	债务人	债权本金	应付利息	罚息及违约金	整体债权合计金额	担保措施
1	云南瀾图像传输科技有限公司	19,650.00	5,598.37	7,157.15	32,405.52	(1)上海瀾图像传输科技有限公司提供的位于上海市松江区中山街道总路518号共计45,972.27平方米的不动产为抵押担保；(2)上海瀾图像传输科技有限公司、刘勇、刘江、刘乐、宋琦云、张利华、丁莹提供连带责任保证担保。

注：1、拟处置债权标的为上述债权，基准日至转让日之间的利息、罚息等一并处置；借款人、担保人和担保人应清偿的利息、罚息等，按借款合同、担保合同的有关约定以及相关法律、法规、生效法律文书计算。2、上述债权及其项下权利义务一并转让。3、本公告内容如有错漏，以借款人、担保人等原已签署的交易合同为准。

二、对交易对象的要求  
交易对象须是具有完全民事行为能力、支付能力的法人、组织或自然人，要求受让人信誉良好，资金来源合法，并可承担购买债权所带来的风险。

但下列人员不得受让该资产：国家公务员、金融监管机构工作人员、政法干警、金融资产管理公司的工作人员、国有企业债务人管理层以及参与资产处置工作的律师、会计师、评估师等中介机构关联人，或者上述关联人参与的非金融类机构法人，以及参与不良债权转让的金融资产管理公司工作人员、国有企业债务人或者受托资产评估机构人员等有直系亲属关系的人员。

三、公告期及竞价方式  
公告期：将于2021年2月2日起在华融交易中心官网发布多次挂牌转让公告。意向受让方请于每一轮公告期限截止日16:00前，通过华融交易中心官网——公告中心——挂牌公告(网址：<https://www.cnamcfce.com/information-disclosure/notice.html>)提出受让登记申请，并交纳竞价保证金。如挂牌信息披露公告期内只征集到一名符合条件的意向受让方，将延长挂牌信息披露公告期。

详情请自行前往华融交易中心官网仔细阅读竞买公告及竞买须知。

四、联系方式  
欢迎社会各界意向受让方自行多方面了解该债权资产情况，并可进行电话或现场咨询。  
受理公示信息联系人：王先生，联系电话：0871-65726666；仅受理排斥、阻挠咨询或异议联系人：袁先生，联系电话：0871-65700937。联系地址：云南省昆明市金江路1号

中国华融资产管理股份有限公司云南省分公司 2021年2月2日