



扫一扫 参与读者回应互动

热线电话:22898666

读者 回应你的关切

在医院门口堵堵半小时,在医院停车场兜兜半小时,好不容易停到车却错过了预约时间……

缓解医院“停车难”，哪些新招可以一试

■本报记者 李晨琰

人到人为患的大医院看病本就是件让人焦心的事，更让人烦心的是，开车去医院！不少患者都有相似经历：在医院门口堵堵半小时，在医院停车场兜兜半小时，好不容易停到车位，一看已经错过预约时间……

近年来，沪上各大医院不断优化医疗服务能力，停车场也在不断扩容。但是，“车多位少”始终让院方头痛不已。不仅如此，有的患者驾车到医院后，不得不为“抢车位”而引发纷争。医院在为患者解决“停车难”方面有哪些新招、妙招？又遇到了哪些瓶颈，需要和患者在进一步互动、谅解中更好解决问题？近期，本报记者进行了蹲点调查。

招数：内部挖潜外部借力，推出“代客泊车”服务

难点：很多停车便民设施，患者知晓度不高

周一上午8点半，某家位于市中心的三甲综合医院门口，等待进院的车辆已排起“长龙”，不少司机不时摇下车窗、探头张望。“周一一直是就诊高峰，门诊预约制下情况有所好

转，但仍免不了‘车满为患’。该院保安直言不讳，这个点排队还能停进医院，再过一个把小时，医院的停车位基本就满了，只能走一辆进一辆。

有业内人士分析，一些位于市中心地段的医院，用地本就有限，大规模扩建停车场并不现实。例如地处外环线内黄金地段的上海福利会国际和平妇幼保健院，对外开放停车位仅70余个，与年均130多万人次的就诊量明显不成正比。有患者诉苦，每天早上不到8点，车位就被一抢而空。

然而，多数人不知道的是，这70余个停车位也是院方“螺蛳壳里做道场”，不断自我加压腾出来的。国妇婴副院长许泓告诉记者，院方在车位的分配上动足了脑筋，“我们向上海交通大学徐汇校区借了近200个车位，供职工停车，将更多院内车位留给患者”。

此外，国妇婴还积极链入周边资源，与周边大型商场合作。在医院衡山路大门入口处，记者看到显眼的大型提示牌：停车位已满，请按照提示，自愿选择就近停车——建汇大厦停车场、港汇恒隆广场停车场、ITC国贸汇停车场、汇金百货停车场、汇银百货停车场。

从内部挖潜、外部借力，已成为不少沪上医院解决停车问题的共识，

医院管理者还从提高停车位周转率上入手，在疏导车辆快速通行上下功夫。比如增加交通引导人员、增加内部招牌标线、加装手机扫码支付设施、设置即停即走临时车位等。

上海市第一人民医院还与第三方机构合作，推出“代客泊车”服务，每天安排20名专业驾驶员在医院大门外的泊车点值守，患者把车开到门口交出车钥匙就可入院就诊；离开医院前，只需一个电话，会有代泊司机将车辆归还。针对患者可能出现的知晓度不高、错过停车入口等问题，每位成功预约门诊的患者都会收到一条温馨提示：医院停车场（从哈尔滨路/溧阳路进）提供代客泊车服务。

招数：郊区新建院区 加建停车场，提供泊位720余个

难点：“即到即停”，依旧很难实现

在上海，不少知名三甲医院集中在市中心，院内可调剂的车位本就极为有限，加之周边大多为老旧小区、窄小的马路和单行道，又让停车难题上加难。有医院保卫科人员透

露，由于车位紧张，还有不少病家直接到医院里吵起来，尤其是送老人及小孩来看病的家属，常常让保安们也感到为难。

不仅市区医院如此，郊区医院的停车难题也不少。某儿童专科医院刚到郊区建新院时，设立两处停车区域，随着诊疗量不断提升，停车位很快就不够用了。院方马上行动，与当地交通管理部门协商，加建一处大型停车区域。然而，扩容的停车场，仍无法达到患者“即到即停”的理想场景。

“目前，我们医院共有停车位720余个，日均进院车辆约2000余辆。”该院相关负责人告诉记者，医院虽毗邻地铁站，但地处郊区，加之儿童专科医院特殊性，病家大多是开车来院，医院的停车压力不小。这也是不少医院面临的窘境：停车场不断扩容，周边交通便利，却依旧无法满足患者所需。

“最好的方式当然是绿色出行，但生了病就不舒服，行动不方便，乘坐公共交通也不放心啊。”患儿家属张女士直白地说，医院停车看似是小事，但如果无法解决就会影响就医体验，甚至可能将停车困难产生的怨气转移到医护身上，影响医患关系。

招数：提供预约服务，精准匹配停车需求

难点：预约车未到未预约车已排队，不利于提升车位周转率

按常规，医院停车往往默认“先到先得”，在数字化便捷服务不断提升的当下，可否将医院有限的停车资源与最迫切的停车需求进行精准匹配？日前，上海共有10家医院提供预约停车服务，总计提供530个预约泊位。

为推出预约泊位，上海市肺科医院特地腾出12号楼前方空地，规划了27个预约泊位，院方还特地开辟政民路1号门，在医院门前分流车辆，引导预约车辆入院。

记者点开“上海停车”App，选择“同济大学附属上海市肺科医院”立即预约。用户可以预约次日3天内的停车位。每日从上午6点到下午16点每1小时分为一个时段，共10个时段，停车人可根据自己的就医时间，选择合适的时段预约进场停车。

目前预约停车已运行一段时间，令上海市肺科医院副院长周晓略遗憾的是，预约泊位在患者中知晓率还不高，停车位使用率仅20%，还有较大的提升空间。

位于普陀区沪定路上的上海市儿童医院，划出60个车位提供预约服务。较为特别的一点是，预约车位不在医院地下车库，而在相邻的长风11号绿地停车库。“医院本身停车位已处饱和状态，难以提供较多的线上预约车位。”该院相关负责人说，其地下通道与医院相通，患者只需步行5-8分钟即可到达院区。

那么预约是否真能解决停车难题？国妇婴保卫科科长罗曙敏表示，此前医院也想推行预约停车，但实际情况并不理想，“预约车辆还没到，没预约的车已在门口排起长龙，患者不满于有空位不能停，院方发觉此举对提升车位周转率不利，就此打消了这一念头”。

多位医院管理层负责人表示，医院停车难问题的解决，并非一蹴而就，需要多方不断研究解决对策，寻找矛盾的突破点，将资源与需求实现精准匹配。不过，目前可以明确的一点是，让医院内有限的资源得到合理利用，院方也在不断下功夫，不断满足患者停车的需求。

周晓说，上海市肺科医院明年将有一幢崭新的大楼投入使用，楼宇建造之初便将停车问题纳入规划，“我们引入了最新的机器人停车位，届时可扩容近300个停车位。”

当然，院方也发出呼吁，要解决医院内停车难的问题，离不开市民的积极配合，互相体谅才能让医患关系更加和谐。

熬夜、日晒为何会加速皮肤老化？

上海科学家揭开皮肤上皮组织衰老新机制

本报讯（记者许琦敏）熬夜之后皮肤状态会很差，经常风吹日晒容易看起来苍老，是什么在加速皮肤老化？有延缓皮肤衰老的办法吗？最近，上海科学家不仅找到了加速皮肤衰老的“黑手”，还找到了对抗它的方法。

中国科学院上海营养与健康研究所张亮研究员团队联合上海交通大学医学院附属第九人民医院李青峰教授团队日前在《自然-衰老》上刊文，他们通过小鼠模型研究与临床样本分析，发现一条由基因组或物理损伤激活的miR-31-CLOCK-ERK信号通路是驱动皮肤上皮组织衰老的关键分子机制，并发现临床抗癌药物曲美替尼可能具有抗皮肤老化的潜在新用途。

皮肤具有强大的再生能力，能够不断再生毛发、愈合伤口。这种再生能力主要源于藏在表皮和毛囊中的皮肤上皮干细胞。但在衰老的过程中，这些

干细胞会逐渐衰竭，导致表皮变薄、伤口愈合缓慢、毛发稀疏且变白。

皮肤干细胞为何会衰竭？科学家在皮肤干细胞中发现了一种应激动员机制，这是它们更容易在外来损伤刺激下大量出动的根源。研究团队发现，上皮细胞中名叫miR-31的小RNA是催促皮肤毛囊干细胞应激动员的关键角色。无论物理损伤还是日晒/辐射等损伤，都会促使它在皮肤中的含量迅速上升。小鼠实验显示，如果在细胞中数量众多且表现活跃，毛囊干细胞就容易倾巢而出，很快衰竭；一旦将它的基因敲除，毛囊干细胞就变得不疾不徐，皮肤衰老也随之减缓。有意思的是，研究团队在衰老的人类表皮和毛囊中都发现了大量的miR-31，这提示它很可能同时作用于人类表皮和毛囊的衰老。

这种应激动员机制可以临时强化皮肤对抗外来损伤的能力，对于动物应对野外生存压力自然是好事。“可

是，皮肤干细胞并非永动机，它们是会耗竭的。”张亮告诉记者，在皮肤衰老过程中，正是不断的应激动员最终导致了皮肤干细胞的衰竭。而一旦干细胞衰竭，那么秃发、白发、表皮变薄、伤口愈合缓慢等皮肤老化现象就会出现。

而且，研究团队还发现，miR-31会下调它的靶基因CLOCK的表达，从而激活经典的MAPK/ERK信号通路，进而驱动毛囊干细胞向表皮转化并耗竭。“CLOCK是一个节律相关的基因，这也许能够解释，为何熬夜之后皮肤就会变差，经常熬夜还容易脱发，而规律健康的生活可让皮肤和头发更健康润泽。”张亮说，这也提醒研究者，如能找到阻断这条miR-31-CLOCK-MAPK/ERK通路的药物，它就不会过度驱使皮肤干细胞工作了。其实，“现代社会中，人类已不那么需要像野生动物那么强大的皮肤修复能力。如果可以让皮肤干

细胞冷静一点，缓缓释放，那么皮肤和毛发就能延缓衰老。”

很快，他们又发现，以临床抗癌药物曲美替尼为代表的MAPK/ERK通路抑制剂能够显著拮抗电离辐射导致的小鼠皮肤早衰，无明显副作用，且在口服或皮肤涂抹给药条件下均可生效。

“肿瘤放疗用到的电离辐射也会使人类皮肤加速老化，导致表皮变薄、愈合缓慢、毛发脱落等难治后遗症。”张亮认为，他们在动物实验中开发出的外用型曲美替尼涂剂有可能造福肿瘤放疗患者，保护他们的皮肤。

“或许，未来基于此类药物还可开发出延缓皮肤和毛发自然衰老和日晒老化的新型护肤护发产品。”他提醒公众，从皮肤和毛发衰老的机理来看，通过防晒和涂抹护肤霜来减少外界对皮肤的刺激无疑是好办法；少熬夜、保持规律作息，也是很好的天然“护肤品”。

专家提醒：敏感性皮肤应加强防晒

由于日照时间长、紫外线加强，敏感性皮肤人群症状容易加剧，晒伤、紫外线过敏等患者普遍增多

专家提醒

- 敏感性肌肤的皮肤角质层较薄，对紫外线防御能力较差，容易老化，夏日应加强防晒，注意涂防晒霜、佩戴墨镜，使用遮阳帽、遮阳伞等
- 由于防晒品成分也是皮肤刺激源之一，可在基础保养品作为隔离后，再使用防晒品
- 敏感性皮肤人群应尽量使用成分简单的化妆品，或者温和、少含或不含刺激成分的产品，多吃水果、蔬菜，增加维生素C的摄入，保持皮肤水分，提高皮肤耐受性
- 远离烟、酒等刺激物品，也将有助于预防或减轻皮肤敏感症状

新华社发 制图：李浩

不唯流量，守初心的好剧才能选对人

（上接第一版）

可就是这部“背对市场”的作品完成了市场逆袭。凭什么？复盘《觉醒年代》的创作过程，编剧龙平平秉持历史的辩证和唯物史观，历七年打磨捧出了兼具思想性与艺术性的剧本；导演张永新“不惜成本”地追求场景与细节的真实，精工细作的拍摄经得起挑剔的目光。可电视剧是门综合艺术，倘若没有用心的表演，一场守初心、铸匠心的接力注定无法推进。幸而，《觉醒年代》的团队从未忘记他们为什么出发。张永新说：“先贤的思想之光洒在前进路上，指引我们堂堂正正地做人，堂堂正正地创作，用堂堂正正的方式拍出中国人的精气神。”

堂堂正正的选角逻辑里，一切“从角色出发”。找最接近角色的演员，考虑他们的互动关系，在整体上将他们调到同一个表演体系内。许多历史原型人物在剧中恰同学少年，某种角度看，谁来演“新青年”们，决定了剧作的半边天。

以陈延年的选角为例，张晚意去试镜时名气、流量、叫得响的作品，几乎全无。那天，是眼睛里的干净纯粹、是超乎年龄的沉稳与坚韧气质，让导演从他身上看到了符合陈延年的角色特征。同时，他当年收读一所大学表演系的录取通知书、复读一年考取自己理想中北京电影学院的求学经历，也从侧面证明了几分骨气和底气。于是，剧中与陈独秀有大量对手戏的角色，被交付给了这个一心向往正剧的年轻人。随后的事情观众都知道了，曾籍籍无名的90后演员在《觉醒年代》里熠熠生辉。荧屏上，陈延年慷慨赴死前回眸，眼神坚毅从容，革命先烈就这样从历史书上鲜活地走进了观众心里。

他们的“成名路”上，清晰刻着一步一脚印

在一些网友看来，有的演员是因爆款剧而“一夜成名”。可来时路证明，“一夜成名”的表象背后，其实不存在捷径。他们的成功一切有迹可循，矢志不移追求艺术理想的路上，一步一脚印清晰可见。

1955年出生的马少骅如今被年轻网友亲切地唤作“蔡公”“校长”。《觉醒年代》里，他将蔡元培身上待人接物之循循儒雅、三顾茅庐之恳切下士、求同存异的君子之风、力抗洋酋的浩然正气，演绎得立体而深入。年轻演员发现了“宝藏”，但翻翻马少骅的过往作品，《走向共和》《汉武大帝》《辛亥革命》《历史转折中的邓小平》等，每一部都是扎实的正剧、大剧。在全员“贴脸”的《觉醒年代》剧组，平心而论，演过孙中山、邓小平的老演员，在外形上与蔡元培原型有着一定差距。形似不足神似来补。马少骅一边做案头功课，一边反复揣摩历史文化运动时期知识分子的言行举止。看似简单的鞠躬动作，他练习了无数次，直到眼神的方向、身体的角度，都掌握得恰如其分。

曹磊今年四十出头，演过的影视作品不少，出彩的不多。直到这一回演鲁迅，他迎来了演艺生涯的高光时刻，被观众夸赞“影视版最佳”，对演员来说，单凭一张有棱角的脸，远不够演出“横眉冷对千夫指”的人物。曹磊先是“走形”，原型人物经常吸烟，他不吸烟，但他想办法把自己的指甲盖熏黄。不仅准备了那双经常吸烟的手，剧组前，演员还临摹了鲁迅的字，希望能借此抓住狂草的神韵。形神兼备后，他接着走心，细体会鲁迅内心的挣扎、压抑和斗争。有一场写字的戏，剧本安排坐在桌子上写，演员代入角色，认为这样不足以表现激动，就请求导演让他在地上写字。写着写着，他入了神，落了泪。回想那段场景，曹磊说那是心底涌出的自然流露，“是身为演员的幸福时刻”。

85后吴晓亮本在中央民族大学学作曲，19岁那年在儿童片《没有音乐照样跳舞》的偶然出镜，为他推开了演员这扇门。非科

班出身，也没有多么傲人的颜值，他很清楚，演技才是唯一出路。抓住每次进组的机会学习，抓紧日常打磨演技，这名学音乐、曾想组乐队的非科班生，践行了“没有小角色，只有小人物”的演员信条，迎来了被观众熟知的角色。《扫黑风暴》前，吴晓亮其实已在《长安十二时辰》里凭狼卫曹破延一角赢得了口碑。孙兴与曹破延，虽都是反派，但一个是法外狂徒，一个在冷血的浅薄下偶有柔情。能做到“副抛脸”，吴晓亮本人说，他在拿到《扫黑风暴》剧本后，一段时间一直在向新闻资料、纪录片“求教”。如今观众用好评证明，过硬的演技源自过往每一份“看不见”的汗水浇灌。

还有太多事实证明，从角色出发的选角，能让好剧与踏实认真的高适配度的演员相逢。在堂堂正正的创作里磨砺的年轻人，即便没有数量庞大的微博粉丝，也会被机会眷顾。2020年9月，张晚意跟着《乔家的儿女》剧组开始了他的“乔二强”人生；《山海情》播出后一个月，白宇帆变身“简亦繁”，在《我在他乡挺好的》继续他所追求的那份有质感、有烟火气的生活。这两部现实主义题材剧都是近来的佳作，张晚意和白宇帆也再一次赢得观众认可。而黄尧的下一部作品，是几个月后由文牧野执导的讴歌新时代的影片《奇迹》。

张永新在总结《觉醒年代》的创作时说：“这是一批非常优秀的演员，在我心目中他们是真正意义上的表演艺术家。他们理解、补充、靠近角色的过程，让我看到作为专业演员应该在哪里付出努力。通过这部剧，我真切地感受到中国是有好演员的。从更大范畴讲，他们在创作中展现的浩然正气，让我对中国影视的发展更有信心。”

深化生态保护补偿制度改革

（上接第一版）

《意见》指出，要聚焦重要生态环境要素，完善分类补偿制度。健全以生态环境要素为实施对象的分类补偿制度，综合考虑生态保护地区经济社会发展状况、生态保护成效等因素确定补偿水平，对不同要素的生态保护成本予以适度补偿。建立健全分类补偿制度。逐步探索统筹保护模式。

《意见》指出，要围绕国家生态安全重点，健全综合补偿制度。坚持生态保护补偿力度与财政能力相匹配、与推进基本公共服务均等化相衔接，按照生态空间功能，实施纵横结合的综合补偿制度，促进生态受益地区与保护地区利益共享。加大纵向补偿力度。突出纵向补偿重点。改进纵向补偿办法。健全横向补偿机制。

《意见》指出，要发挥市场机制作用，加快推进多元化补偿。合理界定生态环境权利，按照受益者付费的原则，通过市场化、多元化方式，促进生态保护者利益得到有效补偿，激发全社会参与生态保护的积极性。完善市场交易机制。拓展市场化融资渠道。研究发展基于水权、排污权、碳排放权等各类资源环境权益的融资工具，建立绿色股票指数，发展碳排放权期货交易。扩大绿色金融改革创新试验区试点范围。推广生态保护补偿融资机制与模式创新作为重要试点内容。推广生态产业链金融模式。鼓励银行业金融机构提供符合绿色项目融资特点的绿色信贷服务。鼓励符合条件的非金融企业和机构发行绿色债券。鼓励保险机构开发创新绿色保险产品参与生态保护补偿。

《意见》指出，要完善相关领域配套措施，增强改革协同。加快相关领域制度和体制机制改革，为深化生态保护补偿制度改革提供更加可靠的法治保障、政策支持和政策支持。加快推进法治建设。完善生态环境监测体系。发挥财税政策调节功能。完善相关配套政策措施。《意见》指出，要树牢生态保护责任意识，强化激励约束。健全生态保护考评体系，加强考评结果运用，严格生态环境损害责任追究，推动各方落实主体责任，切实履行各自义务。落实主体责任。健全考评机制。强化监督问责。