

今天第28个国际阿尔茨海默病日

当记忆开始“塌缩”，该如何“留住”他们？

■本报记者 王嘉旸

“你会浮在水面上吗？”游泳池畔，马科向儿子马良。马良没有直接回应，而是不假思索地跳入水中，迅速划拨双臂，以行动代替回答。过了一会儿，父亲又重复了同样的问题。马良仍没有回答，依旧一遍遍游着，不知疲倦。这是马良与父亲马科之间的故事。今天第28个国际阿尔茨海默病日。阿尔茨海默病像一只隐形巨兽，一点点吞噬马良父亲的记忆，大多数时候他被“锁”在专属空间，诉说着久久不能忘怀的光阴岁月。泳池畔的对话，一直停驻在马良心间。他想用“时光机”留存幸福的点滴回忆，后来便有了《爸爸的时光机》这部木偶舞台剧。一位纪录片导演听说了马良的故事，耗费四年跟踪、记录。后来，便又有一部名为《时光机》的纪录片，希望能疗愈更多阿尔茨海默病患者及家属，触及更多人的内心世界。

一次艰难选择，反映每一位患者家庭的现实

年轻时，马科是上海京剧院的知名导演。但当阿尔茨海默病侵入生活后，他的记忆开始“塌缩”，对外部世界的感知也变得迟钝。在以阿尔茨海默病为主题的影视作品里，纪录片《时光机》无疑是特别的——它不仅聚焦患者的迷惘无助，也展现了家属们的挣扎和纠葛。

在父母坐车前往养老院的路上，马良有些纠结——没想到，父母的全部家当，最终浓缩成几个小小的行李箱，而这个改变所有家庭成员生活的决定，源于一场餐桌会谈。

饭桌上，照料父亲许久的母亲情绪爆发。她说，自己再也无力一人承担照料，并找好了养老院，就在这一刹那，马良有些怔愣。在他的计划里，养老院从来不是选项，他想等事业有了起色后，买一处新房，一家人其乐融融。

马良的艰难选择，几乎反映了每一位阿尔茨海默病患者家属的现实。有人选择放弃事业，终日陪伴在亲人身边；也有人坚持梦想，但是得接受父母住进养老院。

后来，马良多次前往养老院，发现情况比预想的要好。母亲被一群好朋友围绕，唱歌、跳舞，脸上终日带着笑容。纪录片里留下了两位老人在健身房挥洒汗水的模样，这是他们对抗衰老的方式。

一部《时光机》，希望唤起更多专业机构介入

在那部为父亲打造的木偶舞台剧中，马良造了一台“时光机”。他一次次回到过去，与父亲回味往昔。舞台剧公演时，父亲坐在台下，眼眶微红。生活中，他曾陪父亲去医院看病。医生问“今天是星期几？”“今年是什么年？”一连串的问题，父亲都是选不上来，但



▲纪录片《时光机》聚焦阿尔茨海默病患者的迷惘无助，也展现家属的挣扎和纠葛。▲“手掌木偶戏”改变了老人的生活心态和对阿尔茨海默病的认知脚步。制图：李洁

建设老年认知障碍友好社区，共同“守护记忆”

上海宣布开展第三批试点，“十四五”期间将实现街镇全覆盖

本报讯（记者单颖文）昨天，上海市民政局宣布，在全市44个街镇开展第三批老年认知障碍友好社区建设试点。此前，市民政局推出了两批试点共77家，目前试点已覆盖121个街镇，“十四五”期间将实现全市街镇全覆盖。

虹口区曲阳路街道第一市民驿站“乐智学堂”专为认知障碍轻度患者及存在隐患的老年人量身订制，每节课时长半小时，围绕活跃大脑、饮食营养等，

普及认知障碍症相关知识。“我们希望联动更多资源和场所，建立起居民家门口的认知障碍友好环境。”曲阳路街道相关负责人介绍，由于辖区内老龄化程度较高，街道依托上海赤峰医院等专业力量，完成了3000余名目标居民的筛查，同时以第一市民驿站为中心，每周开展多场宣教活动，让居民普遍知晓和接受认知障碍，让出现认知障碍症状或隐患的老人能尽早接受早期干预、延缓病程

发展。“乐智学堂”主讲人、上海赤峰医院康复医学科医师解佳卉介绍，“乐智学堂”由3位医师轮流讲课，每次备课时，他们都与社工从各自专业角度出发，探讨上课流程。上海赤峰医院认知障碍小组相关负责人介绍，每周开设“乐智学堂”的同时，小组还抽调部分医护人员面向患者家属，介绍专业的照护技巧、饮食攻略，共同帮助家人“守护记忆”。

却依旧逞强，总说自己“排了八十多合戏”。直至踏出诊室的那一刻，父亲终于无奈地承认：“一切都没办法了，机器坏掉了。”

纪录片导演孙扬后来又问起马科关于这部舞台剧的事，遗憾的是，老人已将这段往事删除。“现在我可以一遍遍地跟父亲诉说发生过的事情，就像第一遍一样。”马良的声音听起来乐观，似又透出些许无奈。

中国有超过1000万名阿尔茨海默病患者。由于误解甚至歧视，患有阿尔茨海默病的老人有时会被误认为“老糊涂了”，错过最佳干预时间。还有一些家庭出于“病耻感”，将老人“藏”在家里，既不知如何照料，也不向专业机构求援。

《时光机》出品人吴飞跃说，“忘不了餐厅”等热门综艺就是阿尔茨海默病的基础科

普，让更多普通人了解这一疾病，而纪录片《时光机》却希望，更多专业服务机构也能参与志愿服务行动。

一场“手掌木偶戏”，让更多老人改变生活心态

马良舞台剧中的木偶人，如今以一种“微缩”姿态在社区落地。一个午后，静安区海上文化中心“加演”了一场“手掌木偶戏”。木偶人栩栩如生，或挥舞，或跳跃。红色幕布后，表演者是一群老人，只见他们绷紧食指，精细调动着指尖动作，还不时挪步换位。

93岁的张玉英，在社区选拔时表现突出，从100多位候选人中脱颖而出，成为年纪最大的表演者。考题有些“天马行空”，有

时让老人弯曲手指，有时让他们画时钟。考虑再三，“考官”吴佳昕最终决定放大性格评估权重。他说：“手掌木偶戏”互动性很强，老人间的融洽合作很重要。

一段队间排演后，社会组织对老人进行复评。结果显示，老人的手脑协调等各项指标明显上升，其中变化最显著的要属性格。再次与老人聊天，吴佳昕发现，他们的表达欲旺盛了，甚至一聊就是大半天。

阿尔茨海默病的一个重要指征就是性格变化——情绪剧变、动辄发怒、失去活力……负面情绪的堆积容易诱发疾病。与同龄人重返“集体生活”，对老人们稳定性格具有积极作用。木偶人的“社区再生”，改变的不仅是老人的生活心态，还有对阿尔茨海默病的认知脚步。

齿风险。

恒牙萌出后要窝沟封闭

为维护孩子的口腔健康，家长应定期带孩子接受口腔检查，而不是发现了问题再去看牙医。

冯新秋强调，在孩子第一颗牙齿萌出后就要接受口腔检查，以半年一次为宜。一方面，牙医能对孩子的口腔卫生维护情况和喂养方式给出建议；另一方面，可以让孩子熟悉看牙环境，培养定期接受口腔检查的意识。

随着恒牙的萌出，特别是后牙的萌出，家长要及时带孩子到医院做窝沟封闭。牙尖之间的凹陷部位叫作窝沟，深而窄的窝沟在食物嵌入后难以清洁，磨牙的龋坏多始发于窝沟处。窝沟封闭是将封闭材料涂布于牙冠咬合面、颊舌面的窝沟点隙，使之流入并覆盖窝沟后固化变硬，形成一层保护性屏障，阻止致龋菌及酸性代谢产物对牙体的侵蚀，以达到预防窝沟龋的目的。冯新秋提醒，乳磨牙、恒前磨牙、恒磨牙可以按需进行窝沟封闭。

性能优异的货包材料。这样的货包具有良好的力学承载性能，还有抗菌、防霉、阻碍燃烧等多个优点。

与春节相关的太空彩蛋令人遐想

紧接着此次发射任务，神舟十三号载人飞船将于今年国庆期间发射。航天员将在空间站上过元旦、春节、元宵节等传统节日。此外，他们还将太空经历北京冬奥会。这些重大节庆成为人们猜测装载物资的线索。记者了解到，天舟三号运送的物资中，包含与节日氛围相关的物品。

(本报海南文昌9月20日专电)

昨天是第33个“全国爱牙日”，多位学者呼吁家长保护孩子口腔健康——

乳牙龋齿不用治？这个错误认识要改

■本报记者 唐闻佳

昨天是第33个“全国爱牙日”，一则消息值得家长关注：近年来，我国儿童患龋情况明显呈上升趋势。第四次全国口腔健康流行病学调查显示，我国12岁儿童恒牙龋患率为34.5%，比10年前上升了7.8个百分点；5岁儿童乳牙龋患率为70.9%，比10年前上升了5.8个百分点。

“由于孩子会有一个换牙的过程，很多家长就认为乳牙龋齿不用治疗。其实，这个观点是错误的。”上海市卫健委相关科普宣教与上海健康大讲堂爱牙日专场活动上，包括上海交通大学医学院附属第九人民医院儿童口腔科主任汪俊在内的多位学者呼吁，家长要纠

偏这一观念，帮助孩子养成良好的口腔卫生习惯，保护孩子的口腔健康。

口腔清洁从出牙前开始

乳牙龋齿会带来很多危害，但如果能有效避免致龋因素，龋齿是可以预防的。其中，维护日常口腔清洁是很重要的一环。汪俊介绍，建立良好的口腔卫生习惯需要一个过程，预防龋齿要从孩子长牙前就开始。在孩子出牙之前，家长可使用湿润的纱布或佩戴专用指套按摩孩子的牙龈，这样可以让孩子提前习惯口腔清洁。当孩子的第一颗乳牙萌出后，可用同样的方法轻轻清洁牙齿和牙龈。

上海市口腔医院（复旦大学附属口腔医

天舟三号“中秋大礼包”装了点啥

压力，这样充1瓶氧气就能供航天员很长时间使用。

航天员长期在空间站驻留生活，除了空气之外，更离不开珍贵的水资源。天舟三号这次带了多组水箱，用于航天员饮水和使用。航天科技集团五院货运飞船系统总体主管设计师王冉表示，这些水箱均采用了轻质、柔软材料制成的“水囊”包装，不仅可以保证饮水安全，还可以在饮水用尽后更好地收纳。

极为珍贵的还包括舱外航天服。它主要

功能是航天员提供太空中生存所需的供氧、调温、辐射防护等。这套装备重达90多公斤，价格也相当可观。货运飞船系统为了上行运输这套“装备”，专门设计了舱外服支架，保证其运输过程中不会损坏“一针一线”。

天舟三号采用模块化设计，货物都是用标准化、型谱化的货包装载的。天舟三号货包材料的灵感来源于螃蟹壳。王冉表示，经过大量探索和试验，研制人员从螃蟹壳里提取了一种特有成分，藉此研发出

分龄“定制”满足多元导览需求 博物馆不仅有藏品也有朋友和慰藉

关注更多“潜在观众”，彰显城市的温度

(上接第一版)那么，博物馆教育究竟应该教什么？歌朔认为，博物馆承担的教育功能，更大程度上是让青少年知道自己的根在哪里、从哪里来，知道自己作为“小我”，性格和爱好的养成背后都有国家、民族的文化烙印，从而进一步增强“文化自信”。

“很多孩子日后都会走上国际舞台，唯有让他们知道自己的根在哪、家在哪，如此才能更好地向世界诠释自己的文化，也能让更多青少年懂得从内心去学习、尊重他国的文化和习俗，真正达到‘君子和而不同’的境界。”歌朔说。

事实上，一些国际上知名的博物馆，每一个展览从策展、评估到课程设计、活动等，背后都有从事博物馆教育的专业人员的设计“巧心思”，展览路线除了照顾儿

童，还有针对年轻人、成年人、老年人、生病的人以及有其他特殊需要的人，分类定制。

复旦大学文博系教授郑奕表示，目前国内博物馆对“潜在观众”的关注相对比较少，展陈服务还有进一步提升的空间。比如，老年人和特殊人群（包括特殊儿童以及阿尔茨海默症患者等），通常也属于“潜在观众”。作为公共服务设施的博物馆，需要加大对这

部分公众的重视，践行全民教育、终身教育的职责。

歌朔认为，博物馆的公共属性进一步开发，离不开专业人才队伍的加入。试想，如果每一个展馆都有条件配备从事博物馆教育的专门人才，他们每天、每一个周末都能因地制宜地设计出适合不同人群的教育活动，那么，那些不去培训班的孩子、有天赋的孩子、特殊儿童，或是一些来自特殊家庭的成年人，抑或孤独的老人、有阿尔茨海默症患者的家庭等，都能够在博物馆里找到朋友和慰藉。在如此有温度的城市，这亦是城市软实力体现，也能让生活在这座城市的更多人获得幸福和获得感。

奋斗百年路 启航新征程
中国共产党人的精神谱系

劳模是什么？是民族的精英、人民的楷模，是共和国的功臣。

劳模精神是什么？是爱岗敬业、争创一流、艰苦奋斗、勇于创新、淡泊名利、甘于奉献。

在2020年11月24日举行的全国劳动模范和先进工作者表彰大会上，习近平总书记精辟概括了劳模精神、劳动精神、工匠精神的深刻内涵，指出劳模精神、劳动精神、工匠精神是鼓舞全党全国各族人民风雨无阻、勇敢前进的强大精神动力，强调要大力弘扬劳模精神、劳动精神、工匠精神。

爱岗敬业、争创一流——不变的奋斗底色

伟大出自平凡，英雄来自人民。在我党领导人民进行革命斗争中，就涌现出了一批批“劳动英雄”，“边区工人”赵占魁穿着湿棉袄在高达2000摄氏度的熔炉前工作，终日汗流浃背，从不叫苦叫累；

新中国成立后，当家做主的中国工人阶级为党分忧、为国解难，全力投身社会主义革命和建设洪流，大庆“铁人”王进喜立下“宁肯少活二十年，拼命也要拿下大油田”的铮铮誓言；

改革开放号角吹响，劳动模范勇立时代潮头，开拓进取，产业工人许振超先后6次打破集装箱装卸世界纪录，创下令世界惊叹的“振超效率”；

党的十八大以来，中国特色社会主义新时代，越来越多知识型、技能型、创新型劳动者为实现中华民族伟大复兴梦想而奋斗，“金手天焊”高凤林先后为90多发火箭焊接“心脏”，先后攻克航天焊接200多项难关，成为航天航空领域“大国工匠”；

……

在劳模身上，体现了一以贯之强烈的主人翁事业心和责任感，勇攀高峰的坚定志向和坚韧品格，崇尚劳动、恪尽职守的高尚情操。

艰苦奋斗、勇于创新——不变的奋斗情怀

2013年前，我国2000吨以上的大型履带起重机全部依赖进口，价格、售后服务受制于人。造出中国自己的“超级起重机”，是徐工集团高级工程师孙丽的梦想。2013年，经过孙丽和团队的大力攻关，4000吨级履带起重机在山东烟台成功完成“首秀”，实现了我国在超吨位履带式起重机研发制造领域的突破。该设备创造性地采用模块化、集成化设计，多项技术填补了国内技术空白。“为了这个梦想，我们奋斗了整整23年。”孙丽说。

创新，正是劳模精神不断发展、与时俱进的时代内涵。“要增强创新意识，培养创新思维，展示锐意创新的勇气、敢为人先的锐气、蓬勃向上的朝气。”2020年11月24日，在全国劳动模范和先进工作者表彰大会上，习近平总书记向劳动者发出号召。

全国劳模薛莹来自中航西飞，从1992年开始参与国际航空制造合作项目垂直尾翼的装配生产。为了让安装在飞机上的每一颗铆钉都做到质量最过硬、外观最漂亮，她和同事们一直致力于改进操作方法和工艺流程，先后交付了7000余架份优质垂直尾翼，赢得国际航空制造合作公司的高度认可。

全国劳模竺士杰是浙江省海港集团宁波北仑第三集装箱码头有限公司的一名桥吊司机，从业20多年来他立足岗位、勇于创新，以他名字命名的桥吊操作法已更新换代至3.0版本。

淡泊名利、甘于奉献——不变的奋斗品格

立足本职、淡泊名利、爱岗敬业，这是一代代劳模的奋斗品格。叶志成是浙江省劳模、国网温州市洞头区供电公司线路安装队长，自1986年参加工作以来，在电网建设一线岗位上干的就是35年。在电网建设任务极其繁重的时候，他每天起早摸黑，跋山涉水，放弃节假日休息时间，与施工队员一起拉线、排杆、立杆……在野外常常一待就是十几个小时。

伟大出自平凡，平凡造就伟大。“唯有不懈奋斗，才能创造幸福、实现梦想。”全国劳模、中铁一局五公司高级测量师白芝勇深有感触地说。从一名普通技术员到“金牌测量师”，20多年职业生涯中，他始终以“干一行爱一行，钻一行精一行”的精神，默默扎根一线，不断实现人生的自我超越。

人民创造历史，劳动开创未来。在劳模精神激励下，千千万万劳动者正在各自岗位上埋头苦干，以自己的拼搏付出、奋发进取汇聚成实现中华民族伟大复兴的磅礴力量。

新华社记者 樊曦（据新华社北京9月20日电）

隔离点工作不仅考验体力，还考验心理

(上接第二版)她竟然高兴地竖起大拇指，挤出了三个汉字“你真棒”，哈哈，还好没给中国医生丢脸。”李俊说，连续14天的隔离工作，不仅考验医护的体力，还考验心理，空下来大家在一起聊聊各自碰到的各种隔离故事，就是一种有效的减压。

这位有点耿直、有点幽默的36岁社区医生李俊，现任朱泾镇社区卫生服务中心社区副科长，自2019年底以来，为了记录这场自上而下共同应对的战斗，他便以一名全程参与新冠疫情社区防控医生的第一视角，将工作中的点点滴滴记录于第一本日记《在抗疫的日子里》，而《我在隔离点的14天》则是他“抗疫日记系列”的第二册。相比《我在隔离点的14天》，《在抗疫的日子里》更全面地展现了紧迫的一线防控日常，也分享了抗疫以来社区“大白”们的心路历程。透过这些记叙文字，大家能深切感受到一线防控人员的压力、强大的团队力量以及对家人的歉意……

儿子眼中那个“会突然消失半个月”的爸爸

这位在高压下工作，仍坚持用心记录防疫足迹的社区医生有什么特别？李俊的同事告诉记者：“每次遇到突发重大事件，如汶川大地震后对口援助都江堰灾后重建、前些年应对H1N1、H7N9等禽流感疫情，他都冲在最前面，为了消除旁人的担忧，他总是说自己经验丰富，会更注意自身防疫。”“党员就应该冲在最前面”，这句话在李俊身上体现得淋漓尽致。

“爸爸你什么时候能好好陪陪我？”在日记里，7岁儿子的小心愿，至今未能实现，在常态化疫情防控的当下，李俊依然是儿子眼中那个“会突然消失半个月”的爸爸，“是同事嘴里包揽了晚班出勤任务的‘我们科长’”。《在抗疫的日子里》最后一章，李俊写道：“我想找时间尽快把一些常见的传染病和新发传染病防控要点整理出来，汇编成一个常用的传染病防治手册下发给我们辖区的民众，以期提升辖区人群的传染病防控能力。”