

“双减”后的第一个寒假,运动成了孩子的休闲标配,体育类培训班火爆

让孩子养成运动习惯还有多远的路要走

■本报记者 张鹏

“哪里可以约到羽毛球场和教练?”“今天下午四点有没有小学的娃一起小区篮球场见?”……“双减”后的首个寒假,不少家长群讨论的“画风”与往年大不一样,从原本的语数外哪里补课好,变成了体育场馆和教练哪里找、约球去不去。而各个体育运动培训班的火爆更是出人意料,不少运动培训班报名人数翻番。

如果说家长从原本只关注学习成绩到把孩子推出家门去参加体育项目的训练,实现了家庭教育理念上的“第一个转弯”,那么,让孩子养成运动爱好,甚至将运动变成一种让他们终生受益的健康生活习惯,却不能止步于报名参加体育培训班。

寒假体育类培训班报名全靠“秒杀”

距离寒假还有两个月时,小敏就给读小学的女儿报名参加游泳班、羽毛球班、攀岩运动班,“这些运动项目太火爆了,报名全都要靠‘秒杀’。”小敏说。

体育运动在这个寒假成为学生“标配”,连不少健身房的青少年体能私教班、篮球培训班、游泳馆,这个寒假报名的孩子较之往年都至少翻了一倍。

相关数据显示,“双减”政策发布以来,艺术类和体育类培训相关企业新增了3.3万余家,较去年同期相比增长99%,甚至还有“羽毛球托班”等运动类托班,上下午各有一节运动项目训练课,孩子每天高强度的运动时间超过3个小时。

上海两会期间,上海市政协委员、上海市教育委员会副主任倪闽景透露的一份近视率“成绩单”也从一个侧面说明了“双减”后,学生“动”得越来越多的效果:今年,上海学生的近视率首次下降,“要知道,此前几年,上海学生近视率逐年攀升。只有作业量减少了,户外活动增加了,近视率才会真正下降”。

青少年运动的“科学含量”并不低

家长对运动越来越重视,推高的不仅



是参加体育培训班的孩子数量,还有体育类课程和场馆的价格。羽毛球一对一每小时500元、游泳课一小时500元……有家长一口气买了三年的课时。“让孩子动起来就行!”这是不少家长的心理。殊不知,青少年体育运动的项目选择,“科学含量”并不低。

按照华东师大体育与健康学院党委书记汪晓赞的观点,10岁以下的儿童,学习不少体育项目都很可能是“白学”,家长给孩子报名篮球、羽毛球专项运动培训班,很可能收获很小。这是因为,7岁以下的儿童只适合通过运动发展基本运动技能,如操控性、平衡性等;7-10岁的孩子才能通过体育游戏,对各类体育运动项目有初浅的概念;只有到了11岁以上,青少年的认知

发展才成熟到能够理解运动中的技术和战术,这时候接触类专业运动项目才合适。

孩子适合怎样的运动项目,因人而异。有些青少年“操控性技能”基础较好,可以选择篮球、羽毛球等球类运动;有些孩子“平衡协调能力”更强,那么他们可能在体操、健美操等运动项目上如鱼得水。

让孩子爱上运动,家长的陪伴比培训班更重要

“我还没见过不爱运动的孩子!”上海市中学生体育协会主席、特级校长徐阿根说,标准化的运动场地、曾经获得过冠军

的教练固然不错,但让孩子爱上运动并养成运动的习惯,可不仅仅是为他们多报体育培训班就可以心愿达成的。

70、80后家长们都是在家门口的池塘边、草地上学会了游泳和踢足球、打篮球,00后的孩子想要学点运动技能,为什么一定要去培训班?汪晓赞说,这是因为70、80后的成长过程中,“运动伙伴”是他们爱上运动的重要因素。“那时候大家写好作业都和小伙伴一起玩,运动起来自然不寂寞、充满乐趣。”汪晓赞说,这也提醒家长,更应该意识到陪伴的重要性,即便自己工作繁忙,也要为孩子营造有运动伙伴的氛围。而且,家长还需要关注孩子对不同运动项目的喜好以及孩子本身的运动基础能力如何。

333.27亿元!上海2021年钻石进口货值创新高

本报讯(记者何易)中国奢侈品市场逆势大涨,钻石销售成一大亮点。记者昨天从上海海关获悉,2021年通过上海钻石交易所进口的钻石货值达333.27亿元,同比增长76.11%,创历史新高。

“国际钻石报价数次上涨,国内企业对

未来涨价有较大预期。此外,疫情导致国人出国旅行意愿减少,部分消费需求转到钻石等奢侈品上,因此进口增长明显。”上海钻石交易所交易登记部经理洪亮说。

上海钻石交易所海关针对进口钻石大幅增长的实际,采取多元化措施服务国内钻

石行业发展。比如,实行即时完成减免税审核、即时审核单证等措施,整体通关时间压缩至原来的六成;推进“互联网+海关”一体化新功能,升级“即征即退”特殊税收优惠申报程序,让企业申报更加便捷高效;延长海关“即征即退”业务受理时间,让每批货物放行时间平

均提前6小时以上,缓解企业资金压力。

六福钻石(上海)有限公司负责人对记者表示:“进口报关可以在网上办理,查验可以通过手机预约,现在通关速度真快!这些措施为我们企业经营赢得先机,走上发展的高速公路,去年进口额同比增长超过两倍。”

2月上旬上海雨量接近常年平均2倍

下周初阳光“返岗上班” 元宵节赏月天气“给力”

本报讯(记者张天弛)进入2月,申城天气重启“雨雨雨”模式。根据上海中心气象台发布的数据,2月上旬,本市雨量接近常年平均的两倍,让人不禁发问,太阳啥时候才能“上班”?据预测,下周初申城阳光将短暂上线。

农历虎年伊始,市民们已开工一周,但太阳却迟迟不肯回来“上班”。气象资料显示,上海徐家汇站常年(1991-2020年)2月上旬平均雨量15.4毫米,而今年达到29.7毫米,接近常年的两倍。不仅降水多,气温也较常年偏低,常年2月上旬平均气温5.7℃,今年只有5.1℃。

据预测,本市今天白天将转为阴有阵雨。雨水打压下,气温起伏很小,全天在7℃至9℃之间,吹的是3-4级的偏北风,相对湿度较大,体感湿冷。

太阳何时“返岗”?记者从市气象局了解到,随着这场“周末雨”的落幕,阳光将在下周初的降水间歇中上线。据预测,下周一至周三,本市以多云天气为主,太阳会时不时露个面,天气“给力”,不会影响市民元宵节观灯赏月。

不过,能晒太阳的日子大家要“且行且珍惜”,因为周四起阴雨又将“轮班上岗”。好在最近虽降水云团密布,但没有明显冷空气影响,申城气温总体平稳,起伏不大,最低在5℃上下,最高在10℃附近。

“进博会好物”助力引领消费市场“全球化”升级

■本报记者 唐玮婕

砸核桃都不会碎掉的水晶玻璃杯,亮相第四届进博会后一炮打响,这让斯洛伐克国宝级酒具品牌RONA定下今年开拓中国市场的新目标:零售市场销量翻番。

日前,包括这一“明星展品”在内的众多进博同款出现在浦东陆家嘴的进博全球好物市集汇上,成为老百姓身边

可感可触的商品和服务,助力引领消费高品质升级。

专业生产高品质水晶玻璃杯的RONA品牌已连续参与了两届进博会,还以此为契机敲开了中国零售市场的大门。最近在许多社交网站上,用RONA水晶玻璃杯砸碎核桃的小视频成了“网红爆款”。“这其实是由于RONA采用了一体成型的生产技术,因而从根本上提高了玻璃杯的受力能力。”据代理该品牌的昂升餐具有限公司市场部经理骆婉

静介绍,目前RONA正在加大力度开拓中国市场,还专门量身定制专属的最新产品,“通过参与进博会全球好物市集汇等线上线下的更多推广活动,希望今年在国内零售市场的销量可以实现翻番”。

与RONA的进博故事一样,主打羽绒家纺的美国蓝岭集团也正在借助进博会的大平台,让更多旗下优质商品第一时间进入中国市场。在市集汇上,一款采用荷叶仿生科技的奥利薇娅PLUS鹅绒冬被就吸引了不少消费

者在现场体验购买。

浦东新区商务委副主任曹磊表示,浦东正在积极打造面向全球市场的新品首发地、引领消费风向标的国际消费中心。进博全球好物市集汇上,来自美国、韩国、澳大利亚等多个国家和地区、20余家进博会参展企业、60余款“新、奇、特”进博会好物、新品参展,进一步放大了进博会溢出带动效应,让越来越多的进博会展品变成商品,从全球各地走进中国寻常百姓家。

“老年友善”医院,不止“标识做大”这么简单

病药学门诊,为老人“答疑解惑”。不少子女工作忙,平日抽不出时间,四院特地推出“双全”服务——双休日全天门诊、全天候检查服务,为子女陪诊提供便利,挂号、就诊、检查、配药一步到位。

“老年患者因年老体衰,多病共存,需要涵盖全方位的照护。”在上海市第一康复医院院长周明成看来,要在老年护理方面开展专科化建设,重点是培养专业的护理人才。截至目前,该医院已培养伤口、输液、心理、营养、康复等护理专家护士百余名,并开设老年慢性伤口护理等老年专科护理门诊。

缺啥补啥,当好全科医生“背后的医生”

对更多老年患者而言,家门口的社

区卫生服务中心撬动了分级诊疗的“最后一公里”。浦东新区金杨社区卫生服务中心中心年均服务患者61.31万人次,60岁以上老年患者占比88%。该中心主任唐岚告诉记者,中心结合社区老年居民多的现状,成立了社区伤口护理小组,主动送医上门,居家压疮护理尤其受好评。

“我们的目标是打造老年患者‘家门口’的康复服务平台,上级医院的支持是我们最坚实的后盾。”唐岚说,目前,该中心与仁济医院成立房颤专病联合门诊,仁济医院心内科、药剂部的专家会定期下社区进行疾病诊疗、用药指导和健康宣教。

采访中,不少社区卫生服务中心管理者均有类似感受:近年来,与三级综合医院的互动愈发紧密,优质医疗资源不断下沉,基层医生的诊疗水平上来了,最

为受益的便是家门口的这群“老朋友”。

当好全科医生“背后的医生”,华东医院和长宁区卫健委“牵手”已达16年。通过组建专家团队等方式,“一对一”向长宁区10家社区卫生服务中心提供全方位指导。

2019年,华东医院老年病诊疗一医养结合医联体成立,与静安、长宁、闵行、普陀四个区的12家老年护理康复养老机构组建医联联合体。“我们采取‘缺什么,补什么’的方法,与相关机构在老年常见病、多发病、重点疾病的诊治上加强合作,提升基层医生的能力。”保志军说。

从开出老年病特色门诊,到不断将优质医疗资源下沉至基层医疗机构、护理养老机构、康复场所等,更多医院正聚焦老年群体就医“痛点”“难点”“堵点”,想办法使老年患者在接受专业诊疗的同时,也能感受到老年友善医疗机构的“温度”。

“上海造”碳纤维应用再获新突破

在碳纤维行业,通常将每束碳纤维根数在1000根至1.2万根(简称12K)之间的,称为小丝束碳纤维;每束根数大于4.8万根(简称48K)的,称为大丝束碳纤维。48K大丝束的最大优势,就是在相同生产条件下,可大幅提高单线产能和质量性能,并实现生产低成本化,从而打破

碳纤维高昂价格带来的应用局限。

从12K小丝束到48K大丝束,并非数量增加那么简单,其中要走过一条十分艰难的攻关之路。上海石化“十年磨一剑”,实现了从12K到48K产业化的成功突破,不仅填补国内空白,而且达到国际先进水平。

接下来,上海石化还将着力开展核心技术研究,努力形成碳纤维工程化成套技术;打造以碳纤维产业为核心,以聚酯、聚烯烃、弹性体、碳五等下游精细化工新材料产业为延伸的中高端新材料产业集群;利用研发制造碳纤维复合材料火炬外壳的契机,加快推进碳纤维及其复合材料核心技术攻关,为创新发展汇聚新动能。

■本报记者 王宛艺

与老房加梯一样,存量老旧电梯维保也是民生关注热点之一。截至去年底,上海电梯运行数量约27万台,其中不少电梯运行已超过15年。

新春伊始,在徐汇区华泾镇,华发路沿线的130台存量电梯的智慧梯控终端正加紧建设,预计今年一季度将全部完成。

全市层面,已开始试点为老旧电梯安装智慧监控平台这一“智慧大脑”,为老旧电梯建档并纳入平台监控范畴,防患于未然。

电梯出现故障征兆时,“智慧大脑”通过自检及时发现,并自动提醒维护人员上门维修,保障乘梯人安全。“老梯”维保从被动变主动,也是上海城市数字化治理转型的缩影。

以华泾镇为例,目下,已为超百台老旧电梯装上了“智慧大脑”。通过系统化管理,利用图像识别技术,电梯里的“大眼睛”一旦发现电动自行车,便会立即响起警报,梯门保持打开状态,杜绝电动车上楼的情况。

在此基础上,智慧电梯还有“自我体检”功能——将每部电梯的维保时间推送到物业和居委会。同时,这一智慧平台还纳入城市运行“一网统管”平台。一旦发生故障,“智慧大脑”第一时间发出警示,相关处置力量可第一时间到达现场。

华泾镇盛华景苑居民区党总支部书记、居委会主任陈卓君告诉记者,之前发生电梯困人事故时,被困人员只能通过轿内三方通话或手机与物业联系,物业通知维保单位,维保单位再通知维保人员,不仅耗时,也增加了居民的焦虑。如今,电梯接入智慧大脑,“最大的变化是居民的安全感有了很大提升”。

这类探索遍布全市各街道。譬如在长宁区江苏路街道的试点中,名为“E梯通”的加梯服务中心为每部电梯制作了“电子身份证”——将通过梯控装置,系统自动记录电梯的运行时间、次数、故障情况等数据。同时,“E梯通”采取24小时全天候响应机制,遇到居民报修、投诉需求时,与“一网统管”同步派单。

长期关注存量电梯智慧化生存的市人大代表、上海市金源方律师事务所律师主任金纁在接受采访时建议,每一部存量电梯都应该定时做“体检报告”,并存入智慧大脑,相关数据定期公示,便于多方监督。

为老旧电梯建档并纳入平台监控范畴,防患于未然

『智慧大脑』破解电梯『老龄化』难题

体彩公报

超级大乐透第22014期公告

中奖号码:

01+04+10+18+32	01+09
一等奖	3 10000000 元
一等奖(追加)	1 8000000 元
二等奖	83 200691 元
二等奖(追加)	17 160552 元
三等奖	171 10000 元
四等奖	577 3000 元
一等奖基金积累数:	

公告

经上海市虹口区人民政府2019年5月27日《房屋征收决定》(虹府房征[2019]2号)批准,武进路521弄57号房屋已列入虹口区17街坊征收范围。武进路521弄57号房屋承租人(双户名)为祁海林(1980年2月4日死亡)、陈小连(曾用名陈驾黄),承租部位二层阁。因该房屋承租人之一陈小连失联,故登报进行寻找。

为此,请陈小连或直系亲属见报后,速与上海兴城物业有限公司或上海市虹口第二房屋征收服务事务所有限公司联系。自登报之日起三个月内,如仍未得到反馈信息,则将按照相关的法律、法规以及规范性文件的规定和程序进行处理。特此公告。

联系人:杨凌 电话:65130977 地址:上海市虹口区高阳路505号B102室
上海兴城物业有限公司
上海市虹口第二房屋征收服务事务所有限公司
2022年2月13日