上海市级医院优秀健康科普项目选树活动举行

复旦大学昨迎本科新生入学报到,4200余名学子开启人生新篇章

期待遇见大师大家,遇见更好的自己

■本报记者 吴金娇

"上次来复旦是女儿初二那年,全家特 意从广东到上海,带她感受名校的环境与氛 围;第二次进入复旦校园,女儿已经实现了 当年的梦想,作为家长,既开心又欣慰,希望 她能在复旦度过快乐、充实的四年。"昨天上 午,在复旦大学光华楼前的大草坪上,欧阳 良奕和父母激动地合影留念。欧阳良奕是 复旦大学2023级新生中的一员。

昨天是复旦大学2023级本科新生报到 的日子,来自全球各地的4200余名新生走 进校园, 开启人生新的篇章。新生成为 "复旦人"的第一天,复旦大学不仅全力以 赴提供温馨的报到服务,还准备了各类人 学礼物及先导课程,帮助他们快速适应大 学生活,带着好奇和热爱奔赴无限可能的

新生季, 踏入复旦校园, 迎风飞扬的 五色彩旗、欢迎横幅,处处是热情服务新 生的志愿者,帮着学弟学妹们搬运行李、 引路答疑、提供咨询。今年,复旦大学本 科生迎新全面恢复线下摊位报到,家长可 陪同孩子一同人校。记者在现场看到,很 多新生全家出动,近距离感受著名学府的 浓厚氛围。

"到复旦的第一印象就是暖心!"腾飞书 院新生李百容说,机场和地铁口均有学长学 姐引路的身影,学校还安排了接驳车往返穿 梭,感觉很方便。

"上海天气很热,人也热情!"哈萨克斯 坦留学生丽莎是生物技术专业新生。这是 她第一次来到中国长时间学习,她的愿望是 在复旦校园里遇到更多积极有趣的人,提高 中文水平,更好地理解中国文化与历史。据 悉,今年复旦共有来自36个国家的300余名 留学生本科新生。

"进入复旦后,有什么规划和想法?"面 对记者的提问,"过好充实的大学生活"是多 名新生的共同答案。



对此,复旦大学全校上下没少花心思。在迎 新摊位上,丰富的学习材料和新生礼物早已 准备就绪。为让新生更好地适应大学学习 生活,复旦大学推出一系列新生适应教育活 动。比如,各书院安排导师见面会,推出先 导课程、先导摄影、先导调研、先导阅读等特 色项目,希望通过密切的师生交流,将理想 信念和价值追求、大学精神,乃至复旦传统、 治学态度和校风学风传递给新生。

如何引导新生过好精彩的大学四年? 数理化、外语、信息等基础课程和时间管理、 题班会、学长学姐交流会、定向破冰等活动, 带领新生更好地融入集体生活。

> 此外,复旦还准备了迎新晚会、开学健 康跑、"新生杯"系列体育赛事、校园大师剧、 传统文化体验、书院体育训练营等丰富多彩 的校园活动。

大学的一切想象。"复旦大学自然科学实验 与此同时,学生学习与发展中心则推出 班新生张彦鹏激动地说。就在开学前,他以 见更多大师和大家,也遇见更好的自己。

"一支笔战600场考试圆梦复旦"的经历冲 英语表达等辅导项目。各班级还将推出主 上热搜。报到现场,张彦鹏特意向记者展示 了那支神奇的笔。这支黑色碳素笔头,粘粘 补补的痕迹清晰可见,它见证了张彦鹏高三 期间付出的汗水。

"它像一个战友,陪伴我走完整个高三, 让我交出了自己满意的答卷。"张彦鹏告诉 记者,他是当地县城中学十八年来第一个考 上复旦大学的学生。新学期,他将带着特殊 "战友"继续迎接人生的重要挑战,在复日遇

立足专科特长,加强科普 能力建设

■本报记者 李晨琰

36家市级医院同台竞技开展科普 大比武! 由上海申康医院发展中心主 办,全市市级医院参与的"上海市级医 院优秀健康科普项目"选树活动昨天举

行。经过激烈比拼,上海长征医院、上 海市皮肤病医院、上海市第一人民医 院、上海市精神卫生中心、上海市第六 人民医院、上海交通大学医学院附属瑞 金医院、复旦大学附属眼耳鼻喉科医 院、上海市第一妇婴保健院、复旦大学

附属华山医院、上海交通大学医学院附

属仁济医院、上海市养志康复医院11家

市级医院摘获上海市级医院优秀健康

目,鼓励市级医院医务人员积极参与健

康科普创作,申康医院发展中心党委书

记赵丹丹表示,将携手市级医院持续加

强健康科普项目建设,培育优质"科普土

壤",以创新形式积极传播"科普火种",

更好满足市民多元化、高品质健康需求。

选树一批优质市级医院健康科普项

科普项目。

作为2023年上海市级医院"市民健 康科普宣传周"和"医院开放日"活动的 重要环节之一,"上海市级医院优秀健 康科普项目"选树工作于7月启动。经 层层筛选,36家市级医院的36件视频 稿件进入终评环节。

立足市级医院专科特长,一批特色 鲜明的健康科普项目令人耳目一新。 上海中医药大学附属龙华医院肛肠科 普团队立足弘扬海派中医"顾氏外科", 将传统与创新相结合,打造科普新媒体 矩阵,助力中医药事业发展。复旦大学 附属肿瘤医院将健康科普视为"与肿瘤 战斗的第二战场",院内多部门发挥合 力,积极推动科普创新能力和科普人才

帮助妇儿建立健康生活方式,中国 福利会国际和平妇幼保健院开展《关注 生命早期1000天课程》,满足广大家庭 对孕产知识的需求。上海市口腔医院 将全人群全生命周期口腔健康知识转 化为原创科普读物。上海市第十人民 医院积极营造"全员科普"氛围,开展 "首席科普官"遴选活动,培育懂医学。 懂政策、懂人文、会创作、会策划、会传 播的"六边形战士",引领健康新风尚。

精准链接健康需求,提升 科普传播效能

随着健康理念更新迭代,大众对高 品质的健康需求也更多元化。精准链 接健康需求,各市级医院也在不断创新 形式,提升科普传播效能。

荣获"上海市级医院优秀健康科普 项目",长征医院政委宋耀星告诉记者。 将深耕科普领域,坚持用科学的平台、 科学的语言、科学的态度解释大众最关

步增强患者就医的获得感。

"通过搭建平台,推出'云上长征'科普会客厅,一批专家教 授走进直播间,为大众答疑释惑,让患者少走弯路。"宋耀星表 示,长征医院旨在打造靠谱的科普,目前已形成每个科室都有科 普领头人,人人参与科普的良好氛围。

围绕群众关心度较高的热点健康问题,仁济医院创作团队 推出《班主任来了》系列科普短视频,为市民送上健康科普"及时 雨"。新华医院总结临床工作中常见的儿童青少年心理健康问 现、早诊治。

上海市第一妇婴保健院自制生动的分娩镇痛小课堂,以情 景剧形式帮助公众更好地了解分娩镇痛,消除恐惧和偏见。上 海市中医医院开设"中新灵兰苑"中医非药物疗法健康驿站,集 疗法体验与健康科普为一体,服务社区居民,在寓教于乐中传播

中医文化。 申康医院发展中心党委副书记郑宁介绍,在申康医院发展 中心"科普周开放日"品牌引导下,上海市级医院多措并举推出 一大批特色鲜明的健康科普项目,如健康读本、健康讲堂、科普 直播等,让大众能更快、更好、更持久地掌握健康知识和技能,这 些举措也让大众近距离了解医院,助力构建新型医患关系,进一

开学在即,"特困生"忙着"倒时差"

"晚上睡不着,白天起不来",沪上医院睡眠障碍专病门诊迎学生就诊小高峰

■本报记者 李晨琰

小万很苦恼,马上要开学了,自己的睡眠状 学生除学业压力影响外,不少人将睡眠时间 态却一时难以调整,晚上睡不着,白天起不 受睡眠困扰的学生不在少数。临近开

学,复旦大学附属儿科医院睡眠障碍专病门 诊迎来一批"特困生",多集中在8至13岁, 普遍存在小万这样的睡眠问题。

看似"没什么心事"的青少年儿童,也会 睡不好?近年,沪上不少医院纷纷开出睡眠 入梦乡,晚上睡不着直接导致早上起不来, "困"需求不小。

学业压力不"背锅",不少孩 子压缩睡眠来娱乐

人们常用"婴儿般的睡眠"来形容睡眠 质量好,其实不然,睡眠问题可发生在任何 阶段。在儿科医院,睡眠障碍门诊就诊人群 关障碍,睡眠昼夜节律紊乱、失眠、睡眠浅、 易惊醒、梦魇等。

在以往,睡眠障碍患儿散落在中医科、息,来改善睡眠延迟的问题。

儿保科、心理科、神经内科等多个科室,睡眠 障碍门诊的推出让这些患儿的就诊更具针 一到假期就熬夜,一熬夜就到凌晨…… 对性。"随着接诊量的增加,我们渐渐发现, 分配给了电子产品和娱乐活动。"复旦大学 附属儿科医院神经内科医生邱甜说,这也成 了青少年睡眠时间压缩的主要原因之一。

专病门诊上,一名11岁的患儿颇具代 表。这名沉迷于手机娱乐的小女孩,睡前仍 不可自拔地在手机上"刷剧"。由于没办法 停止娱乐,她往往要花费1至2小时才能进

数。《2022中国国民健康睡眠白皮书》显示, 超六成被调查青少年利用睡眠时间玩手机、 打游戏、追剧等,仅27%被调查青少年压缩睡 眠时间写作业、学习。

"这个年龄段的孩子应该20分钟之内就 能进入睡眠状态,小姑娘本身存在睡眠时相 延迟的情况。"邱甜分析,电视剧和短视频不 素分泌,双重原因导致入睡困难。她给孩子 开出睡眠处方,通过行为调整,纠正日常作

睡眠经济噱头大,"倒时差" 更需"好节奏"

假期能靠白天来补,一旦开学,"特困生"睡 眠不足的问题会更为突出,急需"倒时差"。

在上海市第一人民医院的睡眠专病门诊 上,神经内科(北)副主任桂雅星有一个明显感 受,近来睡眠障碍就诊人群中,学生人群的比 例在增加,近35%至40%,尤其是高中生。

"有的孩子深夜11点躺到床上,凌晨两 令情绪变差,也会影响学业表现,进而加重 睡眠问题,形成恶性循环得不偿失。

门诊上,不少患儿的就诊诉求是能"按 时起床",达成这一目的至少做到两点,睡眠 时间足、睡眠质量佳。然而,做到这两点并 不容易。医生们在临床上发现,有的学生晚 上舍不得入睡,认为只有睡前那几个小时才 跨度从婴儿到高中生,病因多样,如入睡相 断刺激着大脑神经,屏幕蓝光则会抑制褪黑 真正属于自己,也有的学生自我加压,往往 要学到深夜。

力争第一,常常学习到深夜11点。晚睡早起 "好眠"。

加之入睡困难,小米的睡眠严重不足,父母 很心疼,让她少做些作业,但小米不愿意, '我怕一放松,同学都超过我了"

"来就诊的优等生不少,基本都是班级 因睡眠问题而导致的昼夜节律紊乱,在前10名,他们对自己制定着严格的学习目 标。"邱甜告诉记者,步入小升初、中考、高考 关键阶段的学生,情况尤甚。所幸,不少家 长很关心孩子,一旦发现孩子昏昏沉沉或经 常走神等异样,会送孩子及时就诊,均收获

值得注意的是,在专业医疗机构之外,"睡 眠经济"正"躺"出千亿市场。不少家长为了让 被虚拟世界诱惑着的"网生代"不在少 然不行。"桂雅星说,长期的糟糕睡眠不仅会 薰灯、褪黑素,也有的另辟蹊径,看长篇文言 文、播放英语听力等希望发挥"助眠"效果。

> 睡眠医学专家对此持保留态度。对于 "特困生",医生给出的建议是,白天保证充 足的运动量,入睡前不要太饱,也不要太饿, 不食用含咖啡因食物,如咖啡、可乐、奶茶、 巧克力等,同时保证自己的睡眠环境安静黑 暗、相对凉爽、相对固定。

医生们还都谈到一点,简单归因或许难 以解决青少年睡眠这一系统问题,需要学 五年级的小米是一名学霸,所有考试都 校、家庭、社会等多方共同努力,呵护孩子

社区女医生,守护居民健康每一天

留给她的,自上班开始便一直陪伴着她,已 板,上面写着顾医生上次来访时留下的医 有20多年。"这不仅仅是支笔"顾医生感慨,嘱。"量血压时,血压仪要与心脏齐平,否则 医院,做些梳理和记录。"家庭医生签约服 '更是一种精神传承,要像师傅那样,诚心 量不准的。"顾医生一边为方阿姨量血压, 务是上海医改的一张名片。做好2000多名 诚意对待每一位居民,服务好他们,他们同 样会把你当朋友。'

下午时分,顾医生来到居民方阿姨

注意。顾医生说,这支医用瞳孔笔是师傅 家。在方阿姨家中,记者见到了一块小黑

一边叮嘱其女儿。量完血压、测完血糖、叮 嘱好相关生活细节后,顾医生在小黑板上 写了如何服药等最新医嘱,保证方阿姨能

◀北蔡社区卫 生服务中心顾海文 医生在与患者交流。 本报见习记者



▶扫码看视频



随时看到。

临走前,顾医生同以往一样,与方阿姨 唠起家常。方阿姨回忆说,一次她同老伴 去社区医院后,没有见到顾医生,便焦急地 询问她去哪里了。"我听说了他们一直在找 我,询问我的情况。其实那时候我生病了, 但不想告诉他们实情,以免他们担心。"顾 医生笑着回忆,"作为一名医生,与病人之 间是相互关心的,这件事让我很感动。"

"我们很牵挂你。"临别时,方阿姨与顾

结束了一天的工作,顾医生赶回社区 居民的家庭医生,也并不容易。关键要时 时刻刻把他们的事记挂在心上。"顾海文为 现在的工作很是自豪。

搭建儿童健康发展科学"安全栏"

中国言语听觉康复科学与ICF应用 研究院示范基地在沪授牌

本报讯 (记者李晨琰)近日,华东师范大学中国言语听觉 康复科学与ICF应用研究院示范基地在上海市第一妇婴保健院 (以下简称"一妇婴")授牌,这是其在上海地区首个示范基地, 将致力为儿童健康发展搭建科学"安全栏"。

近年,随着辅助生殖技术的应用、高龄产妇比例的增加,高 危妊娠风险随之增加。此外,围产技术的提高,不断提前婴儿 能够存活的孕周,种种因素导致新生儿在生长发育过程中出现 各类问题,其中就有相当比例的语言发育迟缓高风险儿童。

相关研究显示,我国0至6岁言语障碍儿童总数达329万,如 果缺乏有效干预他们今后融入社会将面临挑战。作为国内首个 引进儿童发育性运动协调障碍诊疗技术的团队,一妇婴妇幼保健 部面向本院出生婴儿招募健康队列,在调查母亲孕期睡眠、营养 和出生结局的情况下,对宝宝的生长发育、脑发育及睡眠健康等 方面开展定期评估,对可能存在发育迟缓的孩子进行早期干预并 组织科学研究,以发现母亲围产期问题对子代健康的影响,为重 点健康服务人群提供更有针对性的健康监测和干预。

华东师大中国言语听觉康复科学与ICF应用研究院是目前 全国唯一专注于ICF(国际功能、残疾和健康分类)框架下言语 功能评估标准的科研单位。此次,一妇婴与华东师大双方团队 将实现人才、技术和服务人群的优势互补,进一步夯实全生命 周期服务中的重要一环,即子代康复相关问题研究。

启动同期,一妇婴妇幼保健部针对健康队列儿童的发育关键 期提供义诊服务,义诊评估涉及生长发育、运动协调力、注意力、 视觉等方面。"发育过程中通过早期筛查、早期发现从而进行早期 干预,以减少发育疾病的患病率,意义非凡。"一妇婴妇幼保健部 主任花静表示,0至3岁是儿童大脑神经发育突飞猛进的阶段,也 是早期康复黄金期,一旦错过,康复效果可能大打折扣。

■本报见习记者 徐大伟

在社区医院坐诊、进居委提供健康咨 询和代配药、定期上门服务腿脚不便的老 人……作为社区"健康守门人",浦东新区 北蔡社区卫生服务中心医生顾海文每天都 很忙碌。作为2000多名社区居民的签约家 庭医生,在顾海文心中有一本账,时刻记录 着对居民们的牵挂。

日前,记者走进北蔡社区卫生服务中 心,跟随顾海文一同看诊、进社区、上门服 务,感受着她平凡一天中的忙碌。

一大早,75岁的李学宽和妻子张阿姨 因为胆囊问题前来咨询。原来,李老伯今 年做体检时被告知,要切除胆囊。对于手 术的风险及饮食方面的双重顾虑,李老伯 心中犯了难:该怎么办?

现在家住惠南镇的李老伯,却第一时 间想到了远在北蔡镇的顾医生。李老伯夫 妇因儿子工作关系搬去惠南镇,之前在北 蔡镇居住的十几年里,他们每次看病都找 顾医生,这次一大早就乘坐地铁赶来,只为 听一听顾医生的专业意见。

顾医生建议李老伯采取保守治疗,一 方面他目前没有不适症状,另一方面腹部 CT和彩超均显示胆囊结石,可以先随访观 察。听到顾医生的话,李老伯夫妇悬着的 心放了下来。"我们听顾医生的"他们说, "因为信任,真的是信任她。"

看完上午的门诊,匆匆吃完午餐,顾医 生便开始准备收拾下午进社区与上门服务 的物品。此时,一支红色的笔吸引了记者