

蓝绿交织、水体清澈、生物多样、“湿意”盎然,上海将推出首批约20个湿地空间试点到2030年,基本形成湿地空间格局

据解放日报 越来越多的城市生态宝藏正在不断被发现。近日,记者从上海市规划资源局获悉,上海正在开展全市湿地空间规划研究,首批将推出约20个湿地空间营造试点。

上海有丰富的湿地资源。“经过一年地毯式调研普查,上海已识别出湿地空间面积约6335平方公里,其中,滨海湿地占比约65%,郊野湿地占比约32%,城镇湿地占比约3%。”市规划资源局用途实施处负责人介绍。从空间形态特征看,其中六成以上为河口近海湿地(南汇东滩、崇明东滩、九段沙等),其余主要为湖泊湿地(淀山湖等)、河流湿地、小微湿地等。

记者了解到,上海正在对标国内外先进城市,进一步研究关注城市中、郊野里、宅前屋后的小微湿地空间网络和节点营造,从而打造既引领生态系统整体保护和修复,又符合超大城市市民休闲游憩需求的湿地空间体系。

上海提出“分类营造”的思路。在城镇湿地,鼓励种植适宜生长的本土植物,营造具有生物多样性、雨洪调蓄等功能的小微湿地生境。在郊野湿地,进行河湖上游水环境治理。在河流湿地,在非通航河道保留河道自然曲率,依托河湾、河漫滩等空间开展湿地化改造。在田头湿地,因地制宜利用零星用地,营造生态沟渠、

缓冲塘等湿地系统,发挥农业面源污染滞留与净化功能。在林涧湿地,实现土方综合利用、湿地调蓄、生物多样性维护、林下空间综合利用等多重目标。同时,推进滨海湿地“生态堤”岸带建设。

预计6月底前,上海将发布《上海市湿地空间规划指南》,计划首批推进约20个湿地空间营造试点。规划至2027年,推动各类型湿地空间示范试点。至2030年,按照一张蓝图全面基本形成湿地空间格局,推出一批蓝绿交织、水体清澈、生物多样、“湿意”盎然的示范项目。至2035年,全面建成可持续生态之城。

■戚颖璞



极光绚烂 这是5月3日凌晨在黑龙江省佳木斯市富锦市锦山镇拍摄的银河拱桥(拼接照片)。当日凌晨,天文爱好者在黑龙江省佳木斯市富锦市观测到极光。 ■新华社发 曲玉宝摄

吃动平衡 健康体重 全民行动

2025年全民营养围绕“吃动平衡 健康体重 全民行动”的主题发布了以“体重管理”为重点的核心知识工具备,呼吁大众科学减重,为全民实现吃动平衡、健康体重提供切实可行的建议。

儿童青少年肥胖食养建议

1、小份多样,保持合理膳食结构
选择小份量的食物以实现食物多样,每天的食物应包括谷薯类、蔬菜水果、禽畜鱼蛋奶类和大豆坚果类;达到每天摄入12种以上食物,每周摄入25种以上食物;做到吃饭八分饱,减少高油、高盐和高糖及能量密度较高的食物的摄入。

2、辨证施食,因人因时因地制宜
儿童青少年要因地制宜进行食养。如东南沿海地区温暖潮湿,饮食上则宜清淡,可多食蔬菜、水果、鱼虾、豆制品等食物。顺应四时,遵循“春夏养阳、秋冬养阴”的调养原则调整饮食起居。

3、良好饮食行为,促进长期健康
不挑食偏食、不暴饮暴食,细嚼慢咽。进餐结束,立即离开餐桌。一日三餐应定时定量,用餐时长适宜,早餐约20分钟,午餐或晚餐约30分钟;晚上9点以后尽可能不进食。足量饮水,不喝含糖饮料。

4、积极身体活动,保持身心健康
学龄前儿童每天身体活动的总时长应达到3小时,包括至少2小时的户外活动。学龄儿童应坚持每天运动,保证每天至少60分钟以有氧运动为主的中高强度身体活动(如快走、骑车、游泳、球类运动等);包括每周至少3天强化肌肉力

量和(或)骨健康的高强度/抗阻运动(如跳绳、跳远、攀爬器械、弹力带运动等)。

5、多方合作,创造社会支持环境
通过多种途径,开展营养教育,向儿童青少年和家长传播肥胖预防控制相关营养健康和传统食养知识技能,包括肥胖的原因、不良影响、干预措施等;避免肥胖歧视。

6、定期监测,科学指导体重管理
体重正常儿童青少年至少每月测量并记录1次其身高和晨起空腹体重,并观察变化趋势。肥胖儿童青少年要在医生或营养指导人员的指导下进行体重管理。每周测量1次身高和晨起空腹体重,制定体重管理目标,评估儿童青少年的膳食、运动、睡眠、心理状况,制定膳食加运动的个体体重管理方案。

成人肥胖食养建议

1、控制总能量摄入,保持合理膳食
控制总能量摄入,推荐每日能量摄入男性1200~1500kcal、女性1000~1200kcal的限能量平衡膳食,三大宏量营养素的供能比分别为脂肪20%~30%,蛋白质15%~20%,碳水化合物50%~60%。主食以谷物为主,保障足量新鲜蔬果摄入。

2、少吃高能量食物,饮食清淡,限制饮酒
减重期间饮食要清淡,严格控制脂肪/油、盐、添加糖的摄入量,每天食盐摄入量不超过5g,烹调油不超过20~25g,添加糖的摄入量最好控制25g以下。每克酒精可产生约7kcal

能量,远高于同质量的碳水化合物和蛋白质产生的能量值。

3、纠正不良饮食行为,科学进餐
重视早餐,不漏餐,晚餐勿过晚进食,建议在17:00~19:00进食晚餐,晚餐后不宜再进食任何食物,但可以饮水。不暴饮暴食,控制随意进食零食、饮料,避免夜宵。减缓进餐速度,按照蔬菜-肉类-主食的顺序进餐。

4、多动少静,睡眠充足,作息规律
每周进行150~300分钟中等强度的有氧运动,每周5~7天,至少隔天运动1次;抗阻运动每周2~3天,隔天1次,每次10~20分钟。每周通过运动消耗能量2000kcal或以上。每天静坐和被动视屏时间要控制在2~4小时以内。

5、食养有道,合理选择食物质
遵循“药食同源”理论,结合中医辨证分型论治,胃热火郁证采用具有清胃热、消滞作用的食物质,如铁皮石斛、麦芽等。

6、安全减重,达到并保持健康体重
科学减重需遵循循序渐进的原则,使大脑思维、体脂肪、肌肉和各个器官适应新能量状态,逐步达到新平衡。较为理想的减重目标应该是6个月内减少当前体重的5%~10%,合理的减重速度为每月减2~4kg。

(来源:国家卫生健康委办公厅《成人肥胖食养指南(2024年版)》、国家卫生健康委办公厅《儿童青少年肥胖食养指南(2024年版)》)

上海市杨浦区疾病预防控制中心
(上海市杨浦区卫生健康监督所)
2025年5月

张文宏讲述对医疗、对生命、对人生的哲学思考 保持身体“年轻态”

据解放日报 从“共产党员先上”到“体重管理年的目标就是你的肚子”……被老百姓称为“最会讲科普的医生”——复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏教授,每次出现在大众面前总是金句频出。日前,张文宏作客“上观碰碰头·秋秋不睡午觉”,讲述对医疗、对生命、对人生的哲学思考,全网点赞流量数创栏目开播以来新高。

张文宏曾爆出不少金句。当时一句“共产党员先上”冲上热搜。“现在看,这是很普通的一句话;但在特定的时候,它就是老百姓的心中所想。”张文宏说。

去年,张文宏以全国政协委员身份列席上海市政协十四届二次会议分组会议时提出:“期待冬天看病不用排队、不再拥挤,等到哪个冬天,我们看到大家住院不用排队,大家去看病不需要拥挤,三级诊疗体系就建成了。”

他当天在直播里介绍,上海一直在不断推进分级诊疗,但可以自由选择不是强制性的。这种体系形成很久了,如果一下子让老百姓只能去社区看病,会造成不习惯;但如果完全没有约束,医疗资源虽然从总盘子来看很充裕,但顶尖医疗资源仍然缺乏。如今,通过各学科的医联体,如传染病临床诊治中心(IDC)等的建立,能实现医疗资源的下沉覆盖、内部的协调转诊,让医疗效率更高。

谈及现代医学培养,张文宏娓娓道来,“历史上真正的名医没几个,数得过来的是华佗、扁鹊等。名医连夜看诊不完,其他医生却门可罗雀。如今新型医疗体系,无论中西医都对团队建设投入更多资源,未来希望更多医生忙起来,而不是只有一两个医生在忙碌。”

在张文宏所在的“华山感染”团队,每个亚专科分类都有主导专家,在各自领域比别人看得更好。他直言,“与历史不同,如今年轻的医生是我们的徒弟,但又不是我们的徒弟。从住

院医师、主治医师到教授,有的年轻医生比老师接诊的患者还多,师生共同在医疗体系里为患者群体服务。”

过去总说“一日为师终身为父”,如今“一日为徒不必终身为徒”,现代医学可以通过人工智能技术,让年轻人“弯道超车”,更迅速积累前人经验,最终实现效率更高、犯错率更低的医疗体系。

“我小时看不懂庖丁解牛这篇课文,如今更有所感悟。成语故事里,用了19年的刀仍很新,说明掌握了事物的客观规律后,做事更加得心应手、运用自如。”

他说,当今世界上最长寿的人可以活到116岁,这也是医疗能支撑的生命天花板。包括脑机接口等科技不断突飞猛进,各类器官未来都可以被替代,好比眼睛被晶体替代,牙齿被种植牙替代……“你还是你,因为你还维持最基础的社会关系网,但如果脑子也替换了,你还是你吗?”面对终极生命之间,他有独特思考。随着人类寿命不断延长,60岁以后是第二次生命,普通医生完成职业生涯第一阶段后,第二阶段可以做更多其他自己喜欢的事,遵循自然规律的选择,不要“硬来”,正是庖丁解牛文章里,庄子要告诉世人的道理。

针对网络出现通过AI技术造假冒充张文宏“带货”的视频,他在直播中再度澄清,“对于保健品本身,大家要基于疗效、事实购买,但我本人是不会带货的。”他同时提及,“传统媒体在其中发挥了很好的作用,老百姓关心的事情靠媒体的力量有助于解决,这还包括政府部门、法律层面等聚力。造假冒充对我不会造成困扰了,但未来不一定对其他医生没有影响,还是需要及时追溯的。”

张文宏呼吁大家,高质量的老年生活需要从40—50岁做起,控制体重增加肌肉,保持心脏、骨骼、血液、免疫系统“年轻态”,迎接更美好的人生。

■顾泳 黄杨子

持续科学补碘,推动健康发展

2025年5月15日是全国第32个“防治碘缺乏病日”,活动主题是“持续科学补碘,推动健康发展”。

碘是人体必需的微量元素,是合成甲状腺激素的主要原料。充足的碘营养对儿童智力发育至关重要。如果在胎儿期和婴幼儿期缺碘,会影响大脑正常发育,造成地方性克汀病、听力障碍、智力损伤等,因此妊娠期妇女和哺乳妇女需要及时补充足量的碘。儿童和青少年处在生长发育关键时期,碘缺乏会对生长发育包括智力发育和体格发育造成损害,应保证充足的碘摄入。成年人碘缺乏会导致甲状腺功能低下,容易疲劳、精神不集中、工作效率下降,因此成年人也要保证充足的碘摄入。

碘缺乏病是由于自然环境碘缺乏造成机体碘营养不良所表现的一组疾病和危害的总称。它包括地方性甲状腺肿、地方性克汀病、地方性亚临床克汀病,以及碘缺乏导致的流产、早产、死产、先天畸形等。而甲状腺疾病的成因复杂,与环境、遗传、免

疫等多种因素相关。没有证据表明食用碘盐与甲状腺结节、甲状腺癌的发生相关。

多年来,我国在全国范围推行普遍食盐加碘为主的综合防治策略,碘缺乏危害得到消除并长期保持。采取普遍食盐加碘为主的综合防治措施对消除碘缺乏危害作用显著。监测数据显示,我国B超甲肿率从1997年的9.6%下降至2023年的1.6%;自2010年以来,我国处于持续消除碘缺乏病状态。我国大部分地区外环境缺碘且很难改变,如果停止补碘,人体内储存的碘最多能维持3个月,以普遍食盐加碘为主的综合防治措施可以保护大多数人免受碘缺乏危害,是提高人口素质、利国利民的重要公共卫生举措。

(来源:《中国居民补碘指南》、国家疾控局公众号)

上海市杨浦区疾病预防控制中心
(上海市杨浦区卫生健康监督所)
2025年5月

遗失声明

■上海市杨浦区城市管理监察大队遗失财政票据领用证,编号018,特声明作废。

■上海市杨浦区计划生育协会遗失财政票据领用证,编号141,特声明作废。