

上海医疗机构24小时核酸采样

市健康促进中心发出“返工”健康提醒:做好“三查三对”,开启新一年奋斗

据文汇报 6日是大年初六,春节小长假步入尾声,回乡过年的人已陆续返回,根据各地防疫要求,核酸采样成不少人新年复工、复学的必备。在上海,记者走访多家核酸采样点看到,整体采样人流平稳,不少医疗机构不仅提供24小时核酸采样服务,并已做好“大客流”备案,将根据采样现场情况实时加开“窗口”。

“随到随测,非常方便。”6日下午,在瑞金医院的核酸采样点,外地返沪的王小姐拉着拉杆箱直接赶到采样点,现场自助预约、当场采样,全程不过5分钟。

在同仁医院的核酸采样点,现场也基本“随到随测”。紧邻虹桥交通枢纽,作为区域医疗中心的同仁医院在一次次实战中积累了采样“大客流”应对经验,已做好多重预案快速疏散人流。

为进一步加快采样流程,本市医疗机构提供在线预约核酸采样服务。以岳阳医院为例,市民可通过“上海岳阳医院服务中心”公众号在线申请核酸采样,或通过现场的“核酸采样自助服务机”进行一站式自助服务。检测结束后,可在“上海岳阳医院服务中心”微信号及手机“健康

云”App上查询检测结果。

为更好满足大众“愿检尽检”需求,方便春节假期期间来沪返沪人员加强健康管理,上海市卫健委进一步优化区域布局,目前,本市190家医疗机构提供核酸检测服务。

除核酸检测,返程者还需要做什么准备?根据上海市疫情防控工作领导小组办公室2021年12月31日发布的上海市关于加强元旦、春节期间疫情防控工作的管理规定:国内疫情中高风险地区人员应暂缓来沪返沪,待所在地区风险等级降至低风险后方可来沪返沪;所有已抵沪的来自国内疫情中高风险地区人员,应在抵沪后尽快且12小时之内,向所在居村委和单位(或宾馆)报告,根据其出发地和途经地疫情风险等级实施分类管理;对所有来自或途经国内疫情高风险地区或当地政府宣布全域封闭管理地区的来沪返沪人员,一律实施14天集中隔离健康观察,实行4次新冠病毒核酸检测(第1、4、7、14天);对所有来自或途经国内疫情中风险地区的来沪返沪人员,一律实施14天严格的社区健康管理,实行2次新冠病毒核酸检测(第1、14天)。

本市医疗机构、学校等有关单位加强健康码查验,协助来沪返沪的工作人员、学生等落实相应健康管理措施,严格落实相关人员在来沪返沪后48小时内进行一次核酸检测,并督促开展7天的自主健康监测。7天自主健康监测期间,每天早晚两次自测体温,减少不必要的人群聚集活动,规范佩戴口罩。

从容返程有备无患,上海市健康促进中心也发出“返工”健康提醒:做好“三查三对”,做到“四舍五入”,开启新一年的奋斗。“三查”即:查疫情风险等级;查各地防控政策;查行程码、健康码。这些都可搜索国务院客户端小程序获取。“三对”即:核对防护用品(备齐口罩、免洗手消毒剂等);核对随身物品(身份证、手机、充电器、钥匙、钱包等);核对健康状况(是否有发热咳嗽等症状)。“四舍五入”即:舍弃熬夜赖床、暴饮暴食、久坐不动、消极情绪“不良四项”,入手设定目标、规律作息、合理膳食、科学锻炼、心理调适“健康五条”。

春节假期结束,防疫举措还需坚持。市卫健委提醒市民继续加强自我防护,坚持“防疫三件套”、牢记“防护五还要”。

■唐闻佳

2月4日4时51分立春

柳色早黄浅,水文新绿微

北京时间
2月4日4时51分
将迎来立春节气

每年公历 2月4日左右 进入立春节气

太阳到达黄经 315度时 它是二十四节气中第一个节气

立春时节

“拂面东风,虽然料峭,毕竟寒轻”

春意随之而至

春季天寒气燥, 养生重点是 护肝

春天肝气旺, 饮食应清淡、甘润, 宜食辛温发散、祛阴散寒等温补性的食物

保证每天有足够的饮水量, 以促进身体新陈代谢

少食热性、辛辣、酸性或容易引发过敏的食物, 以防肝火上升, 影响脾胃运化

新华社发 (宋博 制图)

多个2008年奥运场馆变身2022年冬奥赛场 赛场多可“冬夏转换”

据解放日报 从2008年到2022年,北京成为世界上首个“双奥之城”。

冰壶比赛开始前,炫酷的灯光秀让冬奥会热烈的气氛一触即发。置身场馆内,仿佛回到2008年那个夏日,游泳运动员在这里激烈竞争。14年后,“水立方”变身“冰立方”,成为冬奥会冰壶比赛场馆。

北京冬奥会和冬残奥会将使用39个场馆,包括竞赛场馆12个、训练场馆3个、非竞赛场馆24个。其中,有不少曾是2008年北京奥运会场馆。比如,国家体育场“鸟巢”将作为2022年冬奥会和冬残奥会开闭幕式举办场地使用;国家体育馆作为2008年北京奥运会和残奥会竞赛场馆之一,经改造后将举办2022年冬奥会男子冰球和女子冰球部分比赛、冬残奥会残疾人冰球比赛;首都体育馆曾举办2008年北京奥运会排球比赛,2022年北京冬奥会期间将进行短道速滑和花样滑冰比赛,在此产生14枚金

牌。这些都成为奥运财富再利用的生动实践。

4日,记者前往五棵松体育中心采访女子冰球比赛。北京奥运会时,这里曾是篮球比赛场馆。据了解,早在2016年,五棵松体育馆作为2016—2017赛季大陆冰球联赛主场,启动大规模改造,并第一次利用预埋管道进行制冷。那个赛季,场馆在冰球场和篮球场之间多次转换,积累了丰富经验,最短只需要6个小时,便可完成冰球场和篮球场的双向切换。

场馆重复利用的同时,一些2008年时的土地资源也被再次利用,比如当年的一个临时场馆“曲棍球场”。北京冬奥村、主媒体中心等,所使用的土地都是2008年时预留的。

充分利用北京2008年夏季奥运会资源是北京冬奥会节俭办奥的一大亮点,其中一个鲜明特点就是善于“借用”城市公共服务设施。承担北京冬奥会全部冰上比赛项目的北京赛区,仅新建“空白”项目场馆国家速

滑馆和首钢滑雪大跳台,其他竞赛场馆全部利用北京2008年奥运会场馆;延庆赛区没有将赛区原有村落拆迁,而是提升改造为服务冰雪运动的特色山村。

而实现技术上的突破,创新性地完成冬季项目与夏季项目的场地转换成为北京赛区的一大亮点。据了解,通过筹办冬奥会,北京赛区所有比赛场馆都将具备冰场和夏季项目场地双向转换的能力。

北京冬奥会场馆的建设与赛后利用同步规划,是北京冬奥会建设中又一个富有活力的“北京方案”。北京冬奥会新建场馆全部制定赛后利用计划。

“标志性建筑国家速滑馆1.2万平方米的冰面,实现可根据需要分区域分标准制冰。赛后可同时开展冰球、速度滑冰、冰壶等群众性冰上运动。”北京市重大项目建设指挥部办公室副主任、新闻发言人丁建明说。

■龚洁芸

申城春节旅游收入逾177亿元

据文汇报 农历新年“跑虎字”,线上非遗新体验,在文旅场馆给未来的自己寄送明信片……疫情防控常态化的大前提下,这个春节长假给上海这座超大城市的文旅行业带来了新机遇新挑战。拓展新场域,开创新模式,实现新交互,挖掘新流量——全市文旅系统精心营造虎年春节氛围,让在沪过年的市民游客时时处处感受暖意、惬意、诗意,实现了春节假日文旅市场欢乐、祥和、安全。据上海旅游大数据监测,春节假期本市共接待游客1098.36万人次,实现旅游收入177.21亿元。

体育爱好者、Z世代新青年纷纷通过新颖的“跑虎字”迎接虎年的到来,更在社交媒体上刮起了一阵晒“虎字路径图”热潮。参与者纷纷表示,在位于徐汇区的衡山路复兴路历史文化风貌区,新年跑出“虎”字,领略梧桐树下城市风情和街区风貌。

以“街道+非遗”“古镇+非遗”“商圈+非遗”“景区+非遗”等为主要场景,上海策划推出相关文旅活动近500项。在金山枫泾、宝山罗店等古镇,通过展现非遗特色项目的彩灯氛围场景和非遗剪纸、古镇光影影像艺术、非遗老字号及非遗美食等新春民俗,营造“古镇过大年”氛围。

上海世博文化公园的“初上·灯华”申园宫灯展,上海大世界的“阿拉过年”大世界新春游园会和非遗传习主题活动,群艺馆举办的以“赏年画过大年”为主题的新年画上海联展活动等,吸引市民沉浸式体验非遗技艺,领略民俗韵味。

到各大艺术场馆观展,也成了沪上文旅度假的新模式。沪上多家美术馆的迎春画展和生肖画展营造出一派欢乐喜庆氛围,中华艺术宫“上

海中国画院2022迎春画展”、上海虹桥当代美术馆“啊呜啊呜老虎来了!”等品牌展览,带来浓浓虎年春意。

上海各家在线新平台、数字新媒体纷纷开设过大年活动话题,云端分享申城过年新乐趣,促进新春线上文旅消费。携程推出“乐嗨上海过大年”2022年春节系列活动,抖音开展2022年“#乐嗨上海过大年#”主题宣传活动,腾讯推出“乐嗨上海·好看中国年”专项活动,都市旅游卡推出“福虎贺岁”线上主题活动。据统计,过大年专题网页累计曝光浏览量近6亿人次。

本市各类公共文化场馆等也纷纷推出“云展览”“云演出”等云端体验活动。本市线上主要文旅活动累计吸引浏览量326.99万人次。全市重点商圈、购物中心、特色集市等也开设线上分会场,吸引新消费群体关注。

■何易