

上海科技馆发起成立全国首个“博物馆疗愈联盟” 博物馆处方升级 跨界探索心理疗愈

据文汇报 继六月联合上海市精神卫生中心开出沪上首张心理疗愈“博物馆处方”后,上海科技馆日前发起成立全国首个“博物馆疗愈联盟”,汇聚博物馆、美术馆、植物园、医院等多方力量,探索以科普之力参与公众心理健康服务的新模式。

上海科技馆馆长倪闽景表示,从“开处方”到“建联盟”,意味着博物馆疗愈不再只是单家场馆的特色项目,而是开始整合行业资源、对接实际需求,让疗愈服务真正触达目标人群。这将为未来构建全市博物馆疗愈服务网络,探索将“博物馆处方”纳入城市公共卫生服务体系提供可行路径。

首批450张处方本月完成使用

今年6月,上海科技馆联合上海市精神卫生中心开出沪上首张“博物

馆处方”,依托自然、艺术、科学相融的场馆体验,帮助公众舒缓情绪、建立社交联结,探索非药物心理干预的创新路径。

上海科技馆科学传播中心、自然博物馆展教中心主任宋娴告诉记者,自项目启动以来,“博物馆处方”已通过医院开具和街道定向邀约两种渠道,服务约200名参与者,首批发放的约450张处方,将于8月底前完成使用。但在处方过程中他们发现,仅靠一个场馆的有限疗愈场景,远远无法满足不同人群多样化的疗愈需求。

由此,上海自然博物馆倡议发起“博物馆疗愈联盟”,首批成员包括上海辰山植物园、上海市静安区人民政府石门二路街道办事处、上海市医师协会音乐与艺术疗愈专委会、上海市精神卫生中心、上海市儿童医院等。

宋娴介绍,联盟将不断把不同类型场馆纳入“博物馆处方”体系,推动场馆资源、专业医学支撑与社区需求形成长效闭环。“未来,联盟还将吸引更多高校、科研院所和脑科学研究团队参与,持续开展疗愈项目跟踪评估和效果研究。”

“心情不好就去博物馆”

为什么走进博物馆会让人觉得放松?上海交通大学医学院附属新华医院医生、音乐治疗师张丹丹解释说,这是因为博物馆柔和的灯光、安静的展厅,以及需要耐心“阅读”的展品,共同构成了一种心理学所说的“恢复性环境”。在这样的空间中,大脑会从日常刷手机、回消息、多任务处理等被动、高速的信息接收状态,切换到主动、低速的认知模式。

不仅如此,神经美学研究证实,当人沉浸在审美体验中,大脑中控制焦虑反应的杏仁核活动会显著降低,负责高级认知和情绪调节的前额叶皮层的功能则得到恢复。研究发现,保持这种“主动注意”状态20分钟左右,人体中皮质醇等压力激素水平便会明显下降。

张丹丹说,这也是为什么有人会说“心情不好就去博物馆”。“博物馆提供了一个无意识完成调节的环境——人不需要主动努力放松,环境本身就在帮助人放松。”

将推银发“自然疗愈之旅”

为开发出真正符合公众需求的疗愈处方,上海自然博物馆还邀请医生、博物馆和美术馆负责人共同参与体验,并持续优化课程设计。

目前,馆方已原创研发《羽路回眸》《草木芳疗》《心栖山海》等银龄科普疗愈活动,针对老年群体常见的孤独感、认知衰退与情绪低落等问题,通过艺术、音乐、芳香与叙事体验相结合的方式,为银发群体开启“自然疗愈之旅”。

课程现场,复旦大学附属华东医院医生洪维注意到,参与者在课程开始前和结束后均需填写情绪量表,以评估疗愈效果。“很少有疗愈项目能够做到全过程量化评估。”她建议,未来课程可进一步增加互动环节,并持续优化适老化设计。

据了解,今年暑期,首期“自然疗愈之旅”全疗程活动将面向石门二路街道老年居民开放。联盟成立后,各成员单位还将结合自身馆藏开发各具特色的疗愈项目,覆盖儿童、老年人等不同群体。

■刘琦

自动驾驶系统安全国标发布

明年7月1日起实施,适用于搭载L3级L4级系统车辆

据新华社 记者4日从工业和信息化部获悉,《智能网联汽车自动驾驶系统安全要求》(GB 44721—2026)强制性国家标准近日由国家市场监督管理总局、国家标准化管理委员会批准发布,拟于2027年7月1日起正式实施。

此次发布的强制性国家标准适用于搭载L3级、L4级(高度自动驾驶)系统的M类和N类车辆,不适用于自动泊车系统。标准立足我国产业发展与行业监管实际需求,兼顾技术可行性、产业适配性与落地实操性,构建了维度完整、要求清晰、适配国情的安全要求体系,为自动驾驶产品明确了统一的安全准入基线。

据悉,标准要求健全企业全生命周期安全保障机制,筑牢安全根基,从源头降低自动驾驶系统潜在的安全风险,同时明确车辆制造商应在自动驾驶系统研发验证过程中组织开展相应的仿真、场地及道路试验。标准还要求强化系统动态驾驶任务执行能力,保障使用安全;规范人机交互与用户告知要求,防范误用滥用风险,要求自动驾驶系统的激活和退出过程应安全,并明确就绪、激活、退出等状态信息及信号的提示规范,对于L3级自动驾驶系统还应具备驾驶人接管能力监测功能;完善多维度检验检测方法,保障标准可落地实施。

■唐诗凝 周圆

“国民感冒药”被纳入“服药后禁驾”严管清单 为何服用感冒灵不能再开车

据解放日报 服用一包感冒灵,然后照常开车出门?今后,这个习惯可能要改变了。

日前,国家药监局发布公告,对感冒灵口服制剂(包括颗粒、胶囊、片、茶)说明书的安全性内容进行统一修订,明确要求所有相关产品在警示语中标注:服药期间不得驾驶机动车、车、船,不得从事高空作业、机械作业及操作精密仪器。

这意味着,这款年销售额超20亿元的“国民感冒药”,正式被纳入“服药后禁驾”的严管清单。罪魁祸首正是很多人从未留意过的一种成分——马来酸氯苯那敏,即扑尔敏。为何服用感冒灵后别开车?记者就此采访复旦大学附属华山医院药剂科副主任付文焕,进行讲解。

为何会影响驾驶?专家开门见山解释,感冒灵是典型的中西药复方制剂,其西药成分中就含有扑尔敏。扑尔敏是一种抗过敏药,常用于治疗荨麻疹、过敏性鼻炎等,但它具有明显中枢抑制作用,会引起嗜睡、乏力,导致注意力不集中。

以上症状正是开车大忌。记者了解到,据公开报道,2025年全国多地已出现因“药驾”引发的交通事故,相关案例占比约为10%。世界卫生组织早就将抗组胺药(扑尔敏就属于此类)列为七大类服用后可能影响安全驾驶的药品之一。

专家进一步解释,扑尔敏对中枢神经的抑制作用可持续5至6个小时。服药后,即便自我感觉清醒,其反应速度和判断力也可能打了折扣。其实,所有抗过敏药都有嗜睡的副作用,扑尔敏作为H1受体抑制

剂,这一作用尤为明显。

监管正在收紧。过去很多人对感冒灵这类药品缺乏警觉,认为它是中成药,较为安全。不少感冒灵产品以前的说明书,在不良反应一栏写着“不详”,这给了公众一种错觉。

然而,这种“安全”的认知正在被打破。付文焕说,感冒灵本质上含有多种西药成分,除了扑尔敏,还有对乙酰氨基酚(解热镇痛)和咖啡因。如果同时服用其他含相同成分的感冒药或退烧药,极易造成成分叠加、剂量超标,增加肝肾损伤的风险。

此次修订不仅是针对“药驾”风险,更是要求明确列出过去笼统概括的不良反应,包括皮肤、神经、胃肠、肝胆等多系统可能出现的问题。这背后也是一系列对中西药复方制剂从严监管的政策导向:虽然听起来像纯中药,但其中的西药成分必须按西药标准严格管理。

很多人会疑惑,那么吃药后多久能开车?专家明确:安全底线很简单,只要还在服药期间,就别开车。有些人代谢慢,即使停药一两天,若仍感觉头昏、困倦,也不建议开车或喝酒。

类似的警示,同样适用于其他含扑尔敏的感冒药,如白加黑的“黑片”(有助眠作用)以及其他抗过敏药。专家还提醒,所有安眠药和抗过敏药,都应遵循同样的安全原则。

付文焕最后建议:市民服药前最好养成“看一眼说明书”的习惯,尤其要留意警示语和注意事项。如果实在需要开车,买药时可咨询药剂师,选择不含扑尔敏成分的日用感冒药。每个人建立“吃药前先看说明书”的安全意识,才能将用药安全落到实处。

■顾泳



学专业技能 铺成长之路

(7月6日摄)。

韩京于2026年毕业于南京工业职业技术大学,入职菲尼克斯亚太电气(南京)有限公司,从事设备维护工作。得益于校企合作项目,韩京毕业即上岗。

南京工业职业技术大学前身是黄炎培先生创建于1918年的中华职业学校。2019年学校升格为职业本科学校,成为我国第一所公办职业本科院校。近年来,该校坚持走产教融合、校企合作之路,与华为、北京精雕、比亚迪、汇川技术等企业共建特色产业学院,实施“学业+产业”双导师制,毕业生去向落实率、专业对口率持续保持高位。一批又一批年轻人从这里出发,奔赴各行各业,书写自己的人生故事。

■新华社记者 季春鹏 摄

直接融资“20条”打造全国科创投融资标杆高地 沪规划建设直接融资试验区

据解放日报 近日,上海出台《上海市充分发挥直接融资功能 进一步加强科技金融服务的若干措施》(以下简称《若干措施》)。

《若干措施》提出20条具体措施,旨在持续夯实直接融资服务科创核心优势,打造全国科创投融资标杆高地。上海将依托上海股权投资集聚区及张江科学城、大零号湾等高能级科创集聚区,规划建设直接融资试验区。推动在试验区内形成资本、人才、技术、信息的高度集聚,构建覆盖从“0到1”概念验证,到“1到10”孵化加速,再到“10到100”产业放大的全链条融资服务体系。

提升早期投资领投定价能力方面,《若干措施》提出,强化国资整合赋能,打造上海天使会升级版。率先探索形成“合格天使投资人”认定标准,推动人员落户、就医服务等方面

便利化,促进天使投资人群体在沪集聚。综合运用份额转让、S基金交易、企业挂牌等多种手段建立天使投资流通机制。

同时,加快设立上海社保科创基金,遴选专业市场化投资机构组建专项子基金,打造领投定价“风向标”。支持技术交易所、数据交易所等汇集早期科技企业的研发、专利、人才等数据,为投资机构提供便捷、高效的查询与应用服务。

构建完善股权投资接续机制方面,《若干措施》提出,探索将份额转让平台转让服务范围扩大至全国,吸引各类国资和市场化份额挂牌交易。支持我市政府投资基金、国资基金及其投资的企业股权通过份额转让平台退出。

同时,发挥第三方市场化服务平台功能,建设科技企业并购案例库和估值数据库。推动科技企业适用简

易审核程序典型案例落地,鼓励开展第三方并购。

发挥资本市场关键枢纽作用方面,推动可控核聚变、具身智能、大模型、量子计算、脑机接口等新兴产业和未来产业领域企业在科创板上市,持续扩大科创板第五套上市标准的适用范围,增强资本市场对前沿科技领域未盈利企业的制度包容性与适应性。用好优质科技企业试点IPO预先审阅机制,推动进一步完善上海证券交易所与优质投资机构及专业投资者的沟通交流机制。

同时,推动科技创新与民营企业债券风险分担工具、国家融资担保基金等政策工具在上海落地,鼓励金融机构创设信用风险缓释工具,形成央地协同的增信体系,为科技创新债券发行提供支持。

■张杨 刘佳音