

沪上十家气象台明天首次向社会开放

市民预约当气象预报员

本报讯 (记者 马丹)明天是世界气象日。记者昨天从上海市气象局获悉,今年气象日,上海中心气象台(观象台)及浦东、闵行、嘉定、奉贤、松江、宝山、金山、青浦、崇明等区县的10个气象台及科普馆将首次全面向社会开放。目前,徐家汇气象科普基地已接受200多人的预约。

参观徐家汇气象科普基地的市民将有机会参观服务平台,现场观看传媒中心的气象节目录制过程,还能亲自体验一回预报员“指点风云”的滋味。同时,气象爱好者还能参观地面气象观测场,了解天气预报从制作到发布的全过程。

2012年世界气象日的主题是“天气、气候和水为未来增添动力”。当天,市气象局还将举办气象科普咨询活动,首席预报员、首席服务官、气候、雷电专家等将与市民“亲密接触”,解答天气预报、气象减灾、应对气候变化等热点话题。

气象微博明在新网上线

上海市气象局将于明天在新浪、腾讯及新民网上同时开通官方微博,发布今明天气、上下班天气温馨提示、实况天气追踪、天气科普、气象健康等内容,同时联手新民网“上海滩”微博一同发起“那些年,那些气象往事”徐家汇观象台140周年图文故事征集活动。

黄浦区与华师大探索办男子中学

本报讯 (记者 陆梓华)华东师范大学与黄浦区人民政府昨天签订教育战略合作框架协议,双方将在合作办学、校长和教师培养、学科课程教学优化、教育国际化和教育信息化方面开展一系列探索和实践。

作为首期合作项目之一,黄浦区和华师大在原卢湾区辅读学校的基础上,合作共建华东师范大学卢湾辅读实验学校。同时,双方还将在高中学段建立“市八男子中学办学创新可行性研究专项课题”。

晚上7点半从菜市场的酱菜摊收工后回到家,简单的晚饭后,58岁的高秀娣坐在电脑前,开始了每天必做的“功课”:登录QQ。“小娜,最近功课多吗?要多注意身体哦……”QQ的另一头是远在北京师范大学读书的“女儿”袁艳娜。娘儿俩亲热热聊上一会儿,高秀娣便下线了,她怕孩子功课多,耽误时间。

只有初中文化的高秀娣近60岁学吹打,摸清楚了怎样上网,如何聊天,就为这个并没有血缘关系的“女儿”。和这个女孩的不解之缘背后,其实隐藏着一个关于感恩和爱的故事。

16年前,已下岗的高秀娣患上了乳腺癌,经过数次手术和化疗后,高秀娣在家静养。一次到弟弟家做客,她无意中把弟弟岳父藏在旧茶叶罐里的8万元债券连同罐头给扔了。举债凑足8万元交还到弟弟岳父手中的那个晚上,高秀娣失眠了:家里因为自己的一场大病已经举债累累,再加上这飞来横祸,8万元的巨

今天清晨,曦曦睁大眼睛笑了

暴发型流脑患儿体温正常胃口好转,仍未撤“病危”标识

新闻追踪

本报讯 (首席记者 施捷)正在复旦大学附属儿科医院救治的暴发型流脑患儿曦曦,终于“摆脱”了数天来的昏昏沉沉状。今天清晨,最先映入传染科主任俞惠教授眼帘的一幕,是小家伙睁大双眼,正由陪伴他的妈妈逗笑着。参加查房的所有医护人员无不甚

感欣慰。

“这是神志好转的一个信号。”俞惠教授告诉本报记者,尽管偶尔还有些低烧,但今天早晨6时所测体温是正常的,说明患儿病情“进一步好转”。同时好转的还包括皮疹、凝血功能和胃口——入院初全身上下的100多个出血斑点已从鲜红色变成紫红色,呈消退状态,也再没有新斑点增加;因为抢救无法实施母乳喂养,医院昨天起用鼻

饲方法送食,胃口好转的小曦曦居然完成了一日六餐、每次100毫升牛奶的“定量”;复查凝血功能,曾经“大于最大值”的异常指标恢复正常了,只有其中两三个指标仍处异常。

流脑病毒会否对这名4月龄童中枢神经造成损伤?最新的“腰穿”报告显示,小曦曦的脑部炎症指标为轻度异常,“也就是说,出现脑膜炎等并发症的可能性很小。”

集装箱看我“七十二变”

上海理工大学用集装箱打造创意实践基地



创意设计实践基地由14个集装箱组成

本报记者 孙中钦 摄

本报讯 (记者 易蓉)集装箱一定是用来装载货物的吗?今天上午,上海理工大学创意实践基地揭幕,这栋另类实用而具现代气息的工作室竟然由集装箱打造而成。

据悉,基地分为定格动画工作室、视频后期加工工作室、产品设计工作室、创新实验工作室、模型制作工作室、创新产品展示室。全校学生都可以以实践教学、第二专业以及专业社团和大学生创新项目等形式申请进入使用。

集装箱创意设计工作室可以根据场地环境灵活地变换形状,根据使用要求增加或者减少集装箱的数量,使用后不产生建筑垃圾。

要想睡得好,别在卧室用电脑

——新民科学咖啡馆之睡眠有讲究(下篇)



成人每天需要大约6.5小时的睡眠,睡眠效率应超过90%,即累计睡眠时间占总卧床时间的九成以上是需要确保的。国际睡眠日前晚举办的第137期新民科学咖啡馆中,来自复旦大学附属华山医院的两位主讲嘉宾指出,卧室的功能娱乐化和抑郁、焦虑等情绪因素,也是造成睡眠效率低下的重要原因。

失眠勿忘查情绪

华山医院心理咨询科邵春红博士说,引发失眠的原因复杂多样,如果不是原发性的睡眠疾病,那么很可能要查一查是不是情绪出了问题。“抑郁障碍、焦虑障碍的患者,都会出

现失眠的症状。这类失眠,要看的就不是睡眠门诊而是心理门诊了。”

我国一项针对焦虑障碍症患者的调查显示,35%的患者会出现失眠的症状,失眠在焦虑患者的躯体症状中排首位。

失眠不可乱用药

失眠不是靠安眠药就可以治好的。华山医院神经内科于欢博士说,针对急性失眠可采取一些药物治疗,但对于出现超过一个月以上睡眠障碍的慢性失眠患者,医生不主张用药,更主要的是行为认知治疗。良好的睡眠卫生习惯,大致包括——

- 避免兴奋性食物,包括咖啡、茶叶、可口可乐、可可、烟草,维生素A和维生素C等;
- 避免睡前饮酒,避免午后和晚间的瞌睡;

- 晚上5时以后,避免剧烈体育运动;
- 上床前安排安静放松的活动,比如听音乐、看小说或情节温馨柔和的电视节目等;
- 热水浴或者温水泡脚不宜放在睡觉前,提前2小时最佳;
- 保持卧室安静,以及温度湿度适宜。

卧室要限制功能

于欢表示,失眠患者尤其要严格限制卧室和床铺仅用于睡眠,避免在卧室内从事提高大脑兴奋性的活动,比如使用电脑、打游戏、玩手机、卧床长时间看电视等。“如果躺到床上10到15分钟仍然无法入睡,不妨暂时离开床和卧室,到另外一个空间做一些安静的活动,比如阅读等,等到有困意了再回到床上。”

本报记者 董纯蕾 马丹

天山路澳华市场小摊主高秀娣资助十多个外来孩子上大学——“酱菜妈妈”小善行胜过大善念

款何时能还清?一夜无眠后,高秀娣站直了身子:去创业!经过半个多月市场调查后,高秀娣决定在天山路澳华市场开个酱菜铺。之后是每天清晨4点半出门,晚上7点多收摊。

“看到小娜的第一眼,我就特别心疼她。”个子不到1.60米的高秀娣皮肤黝黑,目光柔和。10年前,高秀娣发现酱菜铺旁边卖蔬菜的一对山东夫妇带了个小孩做帮手,女孩模样聪明伶俐,手脚麻利,高秀娣心生欢喜。“孩子怎么不上学?”女孩袁艳娜的母亲说家里穷,“再说女孩读不读书无所谓。”

“你想上学吗?”高秀娣悄悄问孩子。一句“想”答得毫不犹豫,也听得高秀娣一阵心疼。“那你写篇作文给我看看。”作文上的字迹娟秀整

齐。“我当时就想,这姑娘不上学太可惜了。”高秀娣懂得知识改变一个人命运的浅显道理。

小娜到哪里去读书呢?10年前上海只有农民工学校接收外来务工子女。为了让小娜有更好的学习环境,高秀娣找到儿子曾就读的小学,说明了自己想资助女孩上学的想法。教导主任被她感动,当场允诺:“为了你这份爱心,我们也该帮一帮。”这样,小娜的学习和生活都“全托”给了高秀娣,孩子搬进了高秀娣家。开学第一天,高秀娣和小娜拉钩:“你要好好读书,我就供你上完大学。”女孩扑通一声跪下:“我以后就叫你妈妈吧!”

小娜每天放学回来,就在高秀娣的铺子旁搭个简易桌子做功课,

等晚上7点半收摊,跟着“妈妈”一起回家。孩子没让高秀娣失望,当年期末考试就得了班级第二名。高秀娣在家长会上听到老师表扬“女儿”,心里喜滋滋的。去年,小娜考进北京师范大学。

当年市场里有十来个跟着做小生意的父母到上海的孩子,这些是游离在城市边缘的农民工子女,忙于生计的父母放任他们在市场里疯玩。有一天,他们发现小娜不再一起玩了,而是安安静静坐在一旁做功课。他们好奇又羡慕地聚拢来。高秀娣又心软了,她把一些“野”在外面的孩子“圈”起来,在旁边的空地上用箩筐、木板搭成一张张简易桌子,每天放学后在这个“小课堂”里督促他们完成作业。市场里的孩子都知道了“酱菜妈妈”很“凶”的:每

“十二五”浦东人口预计增加50万

本报讯 (记者 金恒 特约通讯员 张琪)记者从最新出炉的《浦东新区人口计生十二五规划》获悉,到2015年末,浦东新区常住人口预计将比2010年底增加约50万人达到550万。

据了解,“十二五”期间,浦东新区人口老龄化将进入快速上升期,预计2015年末,户籍60岁及以上老年人口数量将占总人口的24.3%。从2013年起,新增老年人口中80%以上将为独生子女父母。

与此同时,0到14岁人口占户籍总人口比例持续下降,处于生育旺盛期(25到34岁)户籍育龄妇女比例相对稳定,户籍劳动年龄人口(16到59岁)数量开始步入下降期。

卡内基训练在沪举办CEO研讨会

本报讯 (记者 马亚宁)作为卡内基训练100周年系列活动之一的“全赢领导力”卡内基中国CEO研讨会,昨天下午在上海华亭宾馆拉开序幕,并将在长三角地区全面展开。

这是继去年在上海、苏州、青岛举行三场卡内基训练激励与领导校长班及“卡内基百年两岸大学生精英交流营”活动之后,卡内基在中国大陆地区举办的又一大型活动。

100年前,著名教育家戴尔·卡内基先生在纽约创立卡内基培训机构并开始授课,当年是一个人、一间教室、一种语言、一个国家,100年后卡内基培训的影响力已发展到86个国家、3000多位讲师以30种语言为世界500强公司及无数的中小企业提供各项培训服务。1987年,卡内基训练首次进入华人世界,25年来已在上海、江苏、山东、浙江设立多个分支机构。

天上学前要检查前一天作业,放学做完作业还要背诵课文,否则要“立壁角”。孩子也知道“酱菜妈妈”很“温柔”,寒假可以一起到“酱菜妈妈”家里包饺子,考试成绩在90分以上,她还会请客吃自助餐,送学习用品……

一念善起,万事开花,不求回报的爱在这些稚嫩的的心灵开出了花朵:大声说话、乱扔东西的坏毛病在一点点校正,孩子的学习成绩在一点点提高。高秀娣告诉记者,十多个孩子中3个上了重点高中,6个考进了大学,其中一个女孩以600多分的高分考取北京医科大学。

“微笑去面对生活,尽自己最大的能力帮助身边的人,哪怕一个微笑,也能像阳光照在向日葵上一样。”这是市场里的一个女孩孔小燕在主题为“感恩”的一篇作文里写的,这就是“酱菜妈妈”让她领悟的人生哲理,这也是高秀娣所说的“最小的善行胜过最大的善念”。

本报记者 袁玮