

哪种花花会让你过敏？如何科学管理体重？

“上海健康播报”开播送“解药”

青年报记者 顾金华

本报讯 为贯彻健康中国战略、深化健康上海行动，打造上海市民喜闻乐见的一站式健康科普服务品牌，4月17日，由市卫生健康委、市中医药管理局、市疾控中心、市爱卫办主办，市健康促进中心、上海健康频道承办，市疾控中心等提供技术支持，全新推出健康科普大平台——“上海健康播报”。

“上海健康播报”聚焦权威性、时效性、季节性、专题性，集结优质资源、整合传播渠道、统一发布平台，让“有料、有用、有品、有趣”的健康科普实现“常听、常看、常学、常新”，持续提升市民健康获得感。

在第一期发布会上，复旦大学上海医学院副院长、上海预防医学会会长吴凡，复旦大学附属华山医院过敏和免疫科主任骆肖群，以及上海中医药大学附属曙光医院主任医师崔松三位权威专家齐聚一堂，围绕市民关心的健康话题展开深入探讨。“加减乘法”“ABC原则”，关于这些，你都记住了吗？

春日防病指南：
抵御传染病侵袭

近期气温回暖，但昼夜温差

较大，加上人员流动和聚集性活动增多，呼吸道、肠道和虫媒传染病的风险也随之增加。市疾控中心发布的近期防病提示，为市民健康筑牢防线。

呼吸道传染病防控：春日气温波动频繁，新冠、麻疹、水痘、百日咳等呼吸道传染病的病原体十分活跃。老人、儿童、慢性病患者等高危人群尤其容易感染。因此，市民务必保持良好的个人行为习惯，勤洗手，常通风，咳嗽或打喷嚏时注意遮挡口鼻，科学佩戴口罩。一旦出现发热、咳嗽、皮疹等症状，应避免带病上学或上班，及时前往医院就诊。健康状况稳定的市民，可在医生指导下积极接种相关疫苗。

肠道健康守护：随着气温回升，诺如病毒等感染性腹泻的发生风险有所下降，但手足口病逐渐进入高发季，学校、托幼机构等集体单位需格外警惕聚集性疫情的发生。

虫媒传染病预防：天气渐暖，蚊虫密度上升，蚊虫也开始活跃。市民应及时清除家中花盆、托盘及废弃瓶罐等容器内的积水，防止蚊虫滋生。外出活动时，尽量穿着长袖长裤，减少皮肤暴露，避免在草地、树林等环境中长时间坐卧。此外，部分国家和地区出现登革热等蚊媒传染病疫

情，输入性及续发风险增加。

体重管理

做好“加减乘法”

今年全国两会上提出要持续推进体重管理年行动，上海迅速响应，由吴凡和贾伟平院士领衔编写面向2500万市民的“体重管理”健康科普手册。这本手册采用百问百答的形式，梳理了市民关心的100个问题，涵盖体重管理基本知识、合理饮食、科学运动、作息与心态、医疗干预等多方面，全面覆盖儿童、孕产妇、老年人、慢性病患者等不同人群。同时，手册还附加10个误区分析和10个锦囊妙计，让市民能轻松掌握体重管理的知识与方法。

吴凡还分享了做好体重管理的“加减乘法”：

加法：科学运动与充足睡眠缺一不可。有氧运动要达到靶心率（最大心率即220减去年龄的60%~80%）并持续20分钟以上，力量训练建议每周3次，如深蹲、平板支撑等。每小时起身活动2~5分钟，每日步行6000步以上，也能有效促进热量消耗。成年人应保证6~8小时睡眠，晚上11点前入睡，优化睡眠环境，规律作息，周末补觉不超1小时。

减法：控制热量摄入是关键，重点在于减盐、减油、减糖。

每日食盐不超5克（约啤酒瓶一瓶盖），用油不超25克（约2.5瓷勺），添加糖低于25克（一罐可乐含糖量就超标40%），同时限制高脂食品摄入。还要警惕隐形热量，如饮酒、干果薯片、“0”糖食品等。

乘法：采用科学实用的方法能事半功倍。比如“阶梯式进食法”，餐前先喝一小杯水，接着吃蔬菜，再摄入鱼蛋肉等优质蛋白，最后吃米饭粗粮等碳水。进食时细嚼慢咽，给大脑足够时间接收饱腹信号。

除法：摒弃熬夜、睡眠不足、作息无规律等不良生活方式。这些习惯会导致内分泌紊乱、脂肪代谢异常，引发“过劳肥”。情绪压力也与体重密切相关，不仅会导致情绪性进食，还会改变体内激素，增加脂肪存储。

预防日光性皮炎

要遵循“ABC原则”

春天万物复苏，花粉等过敏原开始在空气中飘散，过敏问题随之而来。骆肖群主任介绍，花粉过敏的主要过敏原并非观赏花，而是风媒传播的花粉，如杨树、柳树等木本植物花粉（春季为主）和蒿草、豚草等草本植物花粉（秋季为主）。不同地区的致敏花粉种类与当地

植被、气候相关，像上海广泛种植的悬铃木（法国梧桐）花粉就是常见过敏原。怀疑花粉过敏的市民应及时就医检测过敏原。多数情况下，花粉过敏以对症治疗为主，严重患者可考虑脱敏治疗。

“随着春季日照时间延长、紫外线增强，日光性皮炎也进入高发期。”骆肖群主任指出，人体皮肤经过冬季对紫外线防御能力减弱，突然受到长时间强紫外线照射，暴露部位易发生光损伤。菠菜、苋菜等“春菜”含光敏物质，过量食用后日晒易引发日光性皮炎。长期接触光敏性化学物质或正服用光敏性药物的人群，过度日晒后皮疹会加重。

预防日光性皮炎要遵循“ABC原则”：减少户外活动，避开上午10点至下午4点的紫外线高峰期；外出携带遮阳伞、佩戴宽檐帽、穿长袖衣裤和手套，选择深色、密织、UPF>25、UV透过率<5%的织物；选用宽防护光谱、高保护指数（SPF30+，PA+++）、光稳定性高的物理性防晒剂，外出前15分钟涂抹，长时间户外每隔2~3小时重复涂抹，男性也要重视防晒。在高辐射环境中更要加强防护，阴雨天同样不可忽视防晒。

解码上海公安新质战斗力：
为超大城市勾勒“智慧防线”

无人机全自动快处易赔应用以来，占远程处置交通事故总量的28%，道路通行效率提升35%。

织就预警网络

源头化解矛盾风险隐患

警情就是民生温度计，每一起重复警情背后都是群众的急难愁盼。在上海浦东新区这片改革开放的前沿阵地，如何在超大城市治理中实现“警情清零、矛盾见底、风险可控”？浦东公安分局以“情指行”一体化运作模式为引擎，创新构建警情全周期盯办机制，用“小警情”的精细治理筑牢“大平安”的民生根基，为新时代基层社会治理交出了一份亮眼答卷。

今年2月，浦东公安分局指挥中心通过警情梳理发现辖区内张先生一周内因感情纠纷多次报警，迅速将线索下发至临港新城派出所。原来夫妻俩感情破裂后，矛盾不断激化，甚至发生肢体冲突。民警、调解员一月内为两人开展四次协商沟通，最终促成和解，消除了冲突升级的潜在风险。

上海公安运用预警模型对当事人反复报警的纠纷类警情进行深度分析比对，精准定位容易引发恶性案件的矛盾纠纷，避免了一大批“民转刑”“刑转命”案件的发生。针对此类警情，分局长、派出所所长“双长盯办”，依托“三所联动”机制靠前主动调解，努力做到“案结事了人和”。

联通数据链路

倾力优化便民惠企服务

“原来跨省迁户口起码要回老家一次，有时候材料少了错了，就得多跑一个来回，现在在上海就能办，真是太方便了。”近日，来自安徽的李女士在上海市公安局金山分局亭林派出所成功办理户口跨省迁移，避免了来回奔波。自沪苏浙皖三省一市公安机关率先探索户口跨省迁移“一站式”办理服务以来，深受群众好评。

政务服务“跨省通办”的前提是公安政务数据的安全共享。为统一技术应用标准和数据使用规范，降低不同区间的数据共享复杂度，上海公安创新打造“长三角公安政务服务内部协作平台”，通过对接四地公安业务系统，让办事材料、办事结果等信息得以跨区域流转，为“办户口”“换证件”等重点事项“跨省通办”奠定坚实基础。

数据的高效流转也打破了传统属地管辖限制。人口管理部门通过派出所“跨所合作、联动办件”，构建起户籍业务“全市通办、就近能办、异地可办”的新模式，真正做到“全市通办一小步，便民服务一大步”。目前，已实现户口迁移、户口注销、户口登记项目变更三大类18项高频户籍业务“全市通办”。



倪嘉辉(左)与飞手使用无人机开展现场执法。

青年报记者 郭容 摄

青年报记者 陈泳均

本报讯 昨天记者从市公安局了解到，一季度，全市110报警数、刑事立案数同比分别下降2.1%、7.1%；电诈案件既遂数、接报金额同比分别下降14.1%和21.4%；全市重点区域高峰时段拥堵延时指数同比下降4.01%，高峰时段平均车速同比上升4.97%……一串串数字，是城市平安的标尺，更是警务模式转型升级的注脚。

今年以来，上海公安机关锚定“世界一流的平安城市、世界一流的警务模式、世界一流的警察形象”奋斗目标，以科技赋能提升新质战斗力，源头治理隐

患、精准打击犯罪、优化政务服务，打造市场化、法治化、国际化一流营商环境，追求守护“无声”、安全“有感”的更高境界，以公安工作现代化护航超大城市高质量发展。

构建空中智“沪”网
快处善治排堵保畅

得益于新质战斗力对治安掌控力的提升，勤务精准性和科学性进一步提升，“用警更少、效果更好”成为现实。

“驾驶员请至安全区域等待，警用无人机1分钟后抵达现场！”4月17日13时许，在黄兴路进国定路约20米处两车发生交通事故，当手足无措的驾驶员

报警求助后，杨浦公安分局交警支队机动大队副大队长、肖玉泉中队领航人倪嘉辉研判事故等级后，立即在“睿鹰”无人机指挥台上定位车辆位置，点击“起飞”按键，距离现场最近的警用机库随即升空“睿鹰”无人机飞往目的地，全流程自动采集事故双方信息数据，8分钟后双方驾驶员收到快处易赔办结短信，驾驶车辆驶离道路恢复交通畅通。

“警用无人机快处易赔比民警到场处置节约时效40%以上，减少车主等待时间和节省警力的同时，极大缩短事故对道路通行的影响！”倪嘉辉接受青年报记者采访时介绍道，自杨浦警方在全市率先开展简易交通事故