

开学前,需帮孩子做好哪些准备?

市教委于 8 月 14 日宣布,本市中小
学校、托幼机构于 9 月 1 日正式开学(园)。

上海中小学即将迎来全新学期,如何
做好新学期的健康防护,用良好的精神面
貌完成学业,这里有一份返校复学防疫
“攻略”,一起来看看吧。

开学准备

做足功课,做好防疫清单

一次性使用医用口罩, 选择合适尺
寸,配备 2 个以上,潮湿、损坏时及时更
换。如果身边没有可更换的口罩,可及时
向老师提出,请学校支持提供。

75%酒精棉片或消毒湿巾、免洗手消
毒剂等消毒用品,不方便洗手时也能保证

手卫生。

纸巾等个人清洁用品,咳嗽喷嚏时能
及时遮掩,做好个人卫生。

清洁、透气纸袋,以便临时存放摘下
的口罩。

其他防护物品,如手套等。

家长和孩子应充分了解学校的防疫
要求和流程,积极配合落实各项防疫措施
和规定,监测复课前每日健康状况,关注
核酸、抗原检测结果,确保复学畅通。

上学途中

采取步行、骑行或乘坐私人交通工具
的方式上学,尽量保持两点一线。

路途中全程规范佩戴好口罩,与他人

保持距离,不进食,避免接触公共物品,接
触后要及时使用免洗手消毒剂进行擦拭
清洁,避免用手直接接触眼口鼻。到学校
后及时洗手。

进入校园

做好健康管理,完成“两测两检”

配合学校日常健康排查,离校前完成
一次核酸采样。

密切关注自身和周围人健康状况,出现
发烧或身体不适等可疑症状,及时告知老师,
在学校安排下进行隔离、健康监测及就医。

保持社交距离,践行个人防护

同学重逢,开心之余仍要保持适当距
离,尤其是在校园内的公共区域,保持安

全社交距离,避免聚集性活动。

保持手部清洁,饭前便后、接触公共
物品、喷嚏咳嗽后,应按照“七步洗手法”
仔细清洁双手。

注意个人卫生,咳嗽喷嚏掩口鼻,用
过纸巾不乱丢。

保持环境卫生,教室定时开窗通风,
保证空气流通。

放学回家

回家后及时清洗双手,继续做好自我
健康监测。

践行科学饮食、适量运动、规律作息、
心理平衡等健康生活方式,增强免疫力。

(综合自:上海大调研)

今夏气温之高历史罕见

记者 汪晓

申城 8 月 15
日起进入为期 10
天的“末伏”。依
旧是熟悉的酷
热,好在 8 月 17
日前后气温略微
降至 36℃左右,
稍有喘息,但紧
接着气温将再次
攀升。提醒市民
继续做好防暑降
温工作。

今年“超长
待机”的 20 天
“中伏”在高温热浪中结束了,
其中高温日高达 18 天,37℃
以上日数 11 天,40℃以上日
数 3 天。最热的是 8 月 11 日
的 40.6℃,最凉快的是 7 月
30 日的 32.3℃。气温如此之
高,历史罕见。申城在 40℃的
极端高温中开启“末伏”,天空
依旧是蓝天白云的美景,空气
中还是不变的酷暑热意,好在
有微风吹过,不是太闷热,但
申城气温依旧持续高调。

上海市气象局首席服务
官邬锐说:“进入末伏后,按照
传统意义来说,暑气马上就要
结束了。但目前来看,还是在
高温的笼罩之下,副热带高压
比较强盛。”

同时,由于地面温度比较
高,能量也比较足,所以午后
到夜里很有可能触发不稳定的
能量,产生短时强降雨、雷
雨大风天气。

气象专家介绍,持续高
温,都归咎于副热带高压霸主
地位稳固。副高所控制的地区,
天空晴朗,几乎无云,以下
沉气流为主;一方面,晴朗无
云的天空无法阻挡热情的太
阳光,地面接收到了更多的短
波辐射,另一方面,空气下沉
增温,也导致这些地区空气变
干变暖。

烈日下,林秀梅带着熟悉的笑容走进
黄道婆纪念馆,跟每个人热情地打着招呼,
豆大的汗水从额头上滴下来。

林秀梅是乌泥泾手工棉纺织技艺的区
级传承人,尽管退休多年,仍然每天到纪念
馆“上下班”。“我在纪念馆,可以给观众现
场展示三锭棉纺织技艺,还能把技艺教给
其他人。”

兴趣是最好的老师

“我 6 岁的时候,觉得外婆纺纱很好
玩,外婆一去忙,我就拿起棉花、踩上纺车
‘玩起来’,时间一长,我也会纺了!”说起儿
时的经历,林秀梅津津乐道。后来就跟妈妈
学习织棉带子,还学会了染纱、紧纱和织布
等工序,又跟爸爸学会了如何将自己织出
的布做成衣服、床单之类的纺织品。兴趣是
最好的老师,因为喜欢,林秀梅快速开启了
乌泥泾手工棉纺织技艺学习的启蒙之路。

传承是重要的使命

手工技艺的无穷魅力和前所未有的成
就感,使得林秀梅在棉纺织技艺的学习中
坚持不懈、不断探索。长大后,只要有空闲

上个月,上海市精神卫生中心联合徐
汇艺术馆推出“600 号艺术药丸”表情包,自
发布至今已有近 5 万人下载,共 30 余万次
使用量。日前,双方再度携手推出备受瞩目
的联名艺术文创——两位艺术家继续化身
“艺术小药丸”,陪伴市民,治愈所有不开心。

作为时尚弄潮儿,万般色彩穿在身上都
不足为怪,鲜艳亮丽或是简约素雅,每一种
都彰显着不同的魅力。徐汇艺术馆特别设计
了两款色系,适用不同风格、不同环境。平日
里,面对高压工作的医生、护士和行政人员,
他们习惯保持正经风格。但这一次,穿上
“600 号艺术药丸”T 恤,大家都觉得,腰不酸
了、腿不疼了,工作学习都更有力气了。他们
决定,带大家穿行于梵高与弗里达的艺术世
界,遇见最美的初秋。希望通过推进一系列
艺术文创唤起大家对心理健康的关注,一起
感受画家藏在油画里的秘密。

中心负责人介绍,从月饼、画廊再到如
今的表情包、T 恤,“600 号”正在“破圈”。其
实,这并非偶然,它源于三重转变:一是社
会在变。随着经济水平提升和各种压力增
多,人们对心理健康的需求越来越大,并日
渐客观看待精神与心理健康。二是理念在
变。如今,“以疾病为中心”的理念已逐步转

愿传统技艺更亲近年轻人

徐汇这位非遗传承人在退休后仍每天“上下班”

徐宗河

时间,她便拿起棉花或者棉线努力提高自
身的棉纺织技艺。

“一次偶然的机会,我跟曾经的国家级
传承人康妈妈一起参加纺纱活动,那时我
才知道,华泾原来是元代棉纺织革新家黄
道婆的故乡。”自那时起,林秀梅渐渐明白,
她从小喜欢做的事情,不仅是在传承一门
手工艺,也是在传播一种文化,一种勇于革
新、甘于奉献的精神,这让林秀梅有了使
命感和成就感。

奉献是珍贵的经历

“我在纪念馆的这几年,越发感受到我
们的年轻人还是很喜欢传统技艺的,他们
在传统技艺中品味文化,在潜移默化中感
受黄道婆的精神。”

有一天,林秀梅照常在黄道婆纪念馆
“上班”,一位妈妈带着读四年级的女儿来

参观。小女孩看林秀梅纺纱看得入神,于
是,林秀梅把孩子带到后院的棉花地里,教
她认识棉花、棉籽,告诉她把棉花纺成线之
前要把棉籽去掉。小女孩费了好大劲才剥
掉一颗棉籽,林秀梅顺势说道:“以前剥棉
籽是很费劲的,黄道婆改良创新的轧棉机
大大提高了效率!”

小女孩兴趣更浓了,请求林秀梅双休日
教她纺纱。尽管林秀梅一周要到纪念馆“上
五天班”,可是为了这么积极好学的孩子,她
硬是在每周末挤出一天来教孩子。兴趣是
最好的老师,学了几周,小女孩已经能熟练地
纺出一根纱。林秀梅说:“把我的手工艺传授
给她,我认为这是很有价值的事情。”

正是带着这份热情和干劲,林秀梅教过
的学生分布于各个年龄段,有刚刚启蒙的幼
儿,有纺织领域的学生,也有退休的社区居民。

“600 号”又上新 “艺术药丸”T 恤带你游玩于梵高的艺术世界



向“以健康为中心”,在全社会通过科研、临
床、科普的灵活转化,营造“心理健康命运共
共同体”的良好生态。三是服务在变。作为有近
90 年历史的精神专科医疗机构,医院顺应
需求和理念的转变,正加快创新与变革的步
伐,更围绕已成“形象符号”的门牌号,塑造

健康促进品牌,科普不断深入人心。

三重转变,带来三大促进。一是促进了
市民心理健康素养提升,二是促进了专业
服务质量和覆盖面提升,三是促进了健康
文化与城市文化的深度融合。

(综合自:上观新闻 黄杨子)