

生如夏花，灿烂若梦。岁月的风，清浅吹过，欣染了一路风雨的征程，每一份努力都值得期许，每一份执着，都在极力传递着对虹口这座城市的无限热爱。卓越精进，共治共享，以热爱之名，行行动之实，以逐梦前行的步伐加速配合城市的“颜值”迭代更新。

共赴时光洗礼，文明熏陶有韵。软实力的提升需靠每位市民的常态出彩体现，文明素质的培育更须靠每位个体有意识的自律展现，一些看似平常却令人为之钦佩动容的小节，随手的一个彰显公德的暖心举动，往往透视着文明的内在价值趋向，极度演绎着个体在参与文明进程中所彰显的人品成色内敛修为。城市因人而美，城市更因市民的重视愈加凸显品质不同。与城市共进共荣，自觉对标主动融入，勤于规范检视自己的不文明习惯，有意识纠治回归正轨。与城市同呼吸共节拍，每一天极致优雅呈现，让文明之光闪耀在每一个日常细节。优秀的文明行为辐射是相互影响的，让自己活成一道光，成为别人心目中的正能量榜样。city walk，悠然尊享，唤醒美的自觉，让城市的美随处可见，市民群众除了感叹之余，不能除了震撼只有震撼，不能除了喜悦只有喜悦，更应身体力行，力促推进共行。城市的洁净出新靓彩夺目呈现并不是一蹴而就一劳永逸的，须靠每位市民的长期专注付出，每一天悉心维护更新，才能永葆城市的“肌理”青春永驻更蔚为闪亮动人。倾听文明之声，传播文明声音。周而复始复刻经典，传承创新，在注重细节中持续打磨不断超越力促品质出众。千里之行始于足下，通过有意识的脚步丈量，有力的行动举措，让城

创建时评

永葆赤子情真 筑梦一路征程

■李俊章

市的美感变得更加鲜明透亮。

携手家园共治，你我戮力同心。城市的洁净美感呈现需靠你我的共同创造，更应贴心支持保护，越努力越幸运，专注于一个目标，“洁净”全力，持续推进坚持，半年一改变，一年大翻身，三年出品牌树形象做标杆，一切皆有可能。一份耕耘一份收获，家园因你我的共治打造才能变的更为舒朗洁净。回归生命的本真，激发内在的动力，以不断行动贴切的自助关怀，持续深入叠加累积，从身边的小事做起，细节见人心，热爱不是喊口号，以个体的小我激活正能量的大我，持续引爆青春向上之力。时间无言，静静地流逝，激发个体内在燃动力，认真把握每一分每一秒，让不甘于平庸蜕化为不竭奋进的动力源泉。行动朴实无华，质感更蔚为清新动人。让时间的风，吹过每一个绽放的你我，经历寒冬的洗礼，经受住烈日的炙烤，以时间换空间，经年累月的整型推进，假以巧手的悉心装扮，深度诠释城市的美学别样风情万种。光影交织间触及的美感处处皆是，凡城市涉及到的每一寸土地每一处角落纹理脉络清晰严谨，婉约多姿中不失庄重有范洁净有序。漫步其间，感受质地别样清新之美，空气中都弥漫着淡淡香氛自然的味道，文明的质地已然跃升了一个层次，文明的底蕴浑然已生成，深呼吸一口，倍

感清新怡人自在舒爽。城市的美感大抵如此，境界悠远升华之美，每位市民感知在心头，下意识的置身其间为文明助力，自觉凸显责任担当，生怕自己的一个不经意的动作为文明的注脚抹黑。今年是习近平总书记提出人民城市建设理念5周年，“人民城市人民建，人民城市为人民”，激发市民参与主体活力，双向奔赴，彼此成就。做城市的主人，一言一行关乎城市的形象，在任何时刻任何地方都应以守护城市的唯美形象而倍感默契责任荣光。让自然贴心的流露充斥城区每一个空间，每位市民应以最大可能激活自身能量场，发自内心的自觉，从身边小事做起，共同守护园区健康文明环境，以极大的热忱自觉投入为城区的美化焕新贡献一份心力。

守护城市之美，筑梦一路征程。城市因人的努力而美，更因美的形象而动人。流连于时光之间，感叹万物之美，在岁月的沉淀中愈发显得突兀厚重新生。尽享每一处美好，在时间的两岸，触目的景致，绿染了湖面的清波，美在每一处、每一帧、每一贴，恰到自然的完美呈现，诗词歌赋中的胜美图景尽在咫尺眼前。这一切的一切绽放流露，都得益于每位市民从内心深处所达成的对城市美的默契互动传承，以极度热爱行动的形式缤纷呈现。与城市共成长，一路向阳生花，

深化关地合作

(上接►1版)做优做好企业服务，吸引企业落户。充分发挥信息资源优势，为虹口经济社会高质量发展提供有力支撑。虹口也将以务实的态度，为上海海关解决实际问题，做好属地服务保障。

王伟表示，虹口区区位优势显著，因港得名、因港而兴。北外滩给人以耳目一新的感觉，整体发展气势如虹。在当前经济形势下、外贸大局中，上海海关将发挥自身优势，找准关地发展契合点，更好地促进内外贸联动发展。积极开展专项研究，支持新质生产力培育和发展，为虹口集聚优势企业贡献海关力量。

多年来，上海海关和虹口始终保持密切联系与合作，在营造便利、高效、安全的贸易环境，助力上海加快“五个中心”建设等各项工作中，共同开展了许多创新探索，形成了一系列丰硕成果。双方将全力推动新一轮战略合作落实落地，力争在提升北外滩航运服务能级、促进邮轮经济扩容提质、推动贸易总部集聚和业态创新等方面取得更多创新成果，共同为加快建设“上海北外滩、都市新标杆”，努力打造中国式现代化重要展示窗口贡献智慧力量。

深化区校合作

(上接►1版)更好服务国家和上海文化发展战略。希望区校继续加强对接，建立常态化合作联系机制，推进区校合作落到实处，取得实效。

黄昌勇对虹口区领导一行到访表示热烈欢迎，并详细介绍了学院近年来在教育教学、艺术创作、社会服务等方面的工作情况及未来规划。他表示，学院将积极响应区域发展需求，充分发挥自身优势，与虹口区在文化传承、人才培养、产业对接等方面开展深度合作，共同打造一批具有影响力的文化项目。希望双方携手并进，共同书写区校合作新篇章，为提升区域文化软实力、推动文化事业繁荣发展贡献力量。

区委常委、宣传部部长吴强，上海戏剧学院党委副书记、副院长徐咏，上海戏剧学院党委常委、副院长聂伟等参加座谈。

虹口与上海安徽商会座谈会举行

(上接►1版)营商环境一流，是各领域企业在沪创业、兴业的投资宝地。未来，商会将充分发挥桥梁纽带作用，加强工作的广度和深度，以更积极的姿态、更务实的行动参与到区域的发展中，向更多的徽商宣传虹口、推介虹口，为推动虹口经济社会高质量发展贡献徽商力量。

会上，与会企业家代表进行了互动交流。

让科学教育“更科学”

(上接►1版)来自复旦大学附属复兴中学的王梓霖同学，在现场和大家分享了她的“科创之旅”。在学校里，王梓霖看到了“虹口复兴号”遥感卫星的模型，通过学校开设的“卫星与农作物估产”课程，她深度体验到了科研的乐趣。她可以和同学一起讨论、一起建模、一起验证，并最终完成研究报告。王梓霖说：“在虹口、在复兴，我在科学的天地中自由翱翔，从学校‘小课堂’不断走向社会‘大课堂’。我和同学们在这里实验、探索、学习、成长，不断发现新的世界。”

聚焦“双新”背景下教与学方式的变革，虹口不断通过课程的跨界融合，提升科学教育的质量。而更多的变化，则写在虹口中小学科学教育实验区建设的扎实实践中。

双向赋能 让科学教育“更科学”

当天，虹口区《创享科学 悦读未来——科学阅读指南》正式发布，为小、初、高不同学段的学生提供了科学阅读的方法论。

以科学的方式学科学，更要以科学的方式教科学。如何将科学教师培养落到实处，打通科学教育的“最后一公里”？据介绍，虹口打造了“名师辐射+精准培养”的研训模式，成立区科学教育指导委员会，聘任院士、科技馆馆长等14位行业顶尖专家担任委员，全方位提升科学教师的专业素养和实践能力。

横向上通过“名师辐射”，建立了由专兼职相关学科教研员领衔，科学教师、实验员和科技辅导员全覆盖的科学教研共同体，为科学教师培养带来更加广阔而前沿的视野。纵向上则采取分层分类的方式，针对不同学段、不同教龄科学教师的不同需求，制定了个性化的教师培养方案，实现“精准培养”。

为了进一步赋能科学教育师资建设，会上，《虹口区科学教育教师培养实施意见》正式发布，同时，虹口区科学教育教师培养中心揭牌成立。

以此为契机，虹口将完善科学教师培养机制，并

打造线上线下联动的夏日消费热潮

(上接►1版)活动中，作为虹口重点潮店载体的滨港商业中心与三生耶悦、同联商业、HO8 潮汕美食文化等在内的多个品牌集中签约。商业中心将引入5000平方米涵盖美食与非遗体验的潮汕美食城，让市民可以在虹口体验地道潮汕美食。

据了解，今年12月中旬，滨港商业中心二期新商业区将软开业。这个拥有11万平方米的商业区将以“娱文旅商·大美共享What a Wonderful Life!”为核心理念。

商区将分为“滨港演艺中心、娱乐运动社区、潮流旅行社区、24H美食社区、青年创想社区、新锐品牌社区、可持续时尚社区、圈层宇宙社区”等部分，打造集泛娱乐文化、新零售跨界、多场景餐饮于一体的体验式消费新空间。

届时，一批首店、潮店将亮相。其中，滨港演艺中心规划有10余个娱乐演艺新空间，届时会引入沉浸戏剧群、近距离演艺剧场等。

此前，作为崇邦集团在虹口投资、开发、经营的重点项目，滨港商业中心一期的老建筑部分“今潮8弄”

持续借力复旦大学、上海交通大学、华东师范大学、同济大学Fab Lab创客中心、蓝晶微生物等高校和企业资源，努力打造一支高素质、专业化的科学教师队伍，让懂科学的人讲科学，提升科学教育的质量。

协同育人 打造科学教育的“全域生态”

在积极发挥课堂主阵地的作用外，虹口区进一步拓宽社会大课堂的边界，集聚资源，外引内联，将资源势能转化为科学教育发展的新动能，在全域形成了科学教育合力。

此前，虹口已成立区创新实践人才培养研究中心、区科学教育发展研究中心、区青少年——科技实践中心、区科学——工程教育中心，与高校院所、科普场所、科技企业紧密合作，共同开发科普项目、科技课程、先修课程等，探索构建大中小学纵向贯通、校内校外横向联动的科学教育“虹口模式”。未来虹口将持续完善科学教育发展布局，让科学教育在虹口“无处不在”。

活动中开设的分论坛环节上，来自全国各地的20余位科学名家围绕“回到真实问题：科学教育可以‘更科学’”“聚焦关键能力：科学教师的角色转变与提升”“从课本到世界：科学课程的无界与有序”三大议题畅谈已见，为虹口区科学教育的进一步发展提供了许多宝贵建议。

虹口正致力于打造这样多元而自由的科学教育“生态场”，为学生提供更丰富的科学教育资源和更广阔的学习空间，让学生时时处处可探究、能探究，不断发展自己的科学素养和科学精神。

第二届北外滩教育发展论坛暨科学教育名家研讨会由上海市教卫工作党委、上海市教育委员会、上海市教育学会指导，虹口区教育局主办，虹口区教育学院、虹口区青少年活动中心、上海南湖职业技术学院承办，得到了虹口区科技和经济工作委员会、虹口区科学技术协会的大力支持。

绽放别样的美，发自内心的刻在骨子里的优良基因，文明的烙印随时随地处处展现。专注成长，行动的过程改变的陋习虽至为艰难，但很重要，必须锚定目标不设限，每一步竭尽心力，持之以恒去做，总会有惊喜变化意想不到的收获发生。超越，突破，绽放，让诚意改变为文明助力加分。时光如风，岁月如梦。守护城市之光，即刻启程。做文明有礼人，与时光相约邂逅中感受一份独特的存在。微习惯的养成很重要，以自己的行动之美，营造更加宜居的舒适环境。个体的行为习性，如若都朝着良性轨迹方向发展，城区的环境愈发变得美好。人与环境彼此成就，相伴一生。每位市民群众惟有在不断自律，“洁”“净”心力的改变下，运气才会变得越来越好。“城”动愈美丽，以习惯影响习惯，以热爱生动诠释表达爱，以有力行动证明，钟爱一生。城市因每个个体的悉心装扮愈加焕发“青春”，绽放别样的美。在时光流连的岁月中，有一种美，叫共心共情，以爱的质感烘托城市意境，美美与共，美是渗透内心的真情流露，是需要每一天的行动维系力促整型推进，“面子”“里子”兼顾，持续涤荡“浮尘”，景致才能长久闪耀出新。

作为虹口市民，无论是土生土长原住民还是新虹口人，既然是城市的一份子，脚踏虹口的“沃土”，就应热辣滚烫心暖向阳赤子情深，以永葆虹口初心环境发展为己任，格外注意自身形象，时时刻刻以美的质感形象示人，每一点一滴的真情流露，每一次举手投足间都应体现文明之礼，做文明有礼虹口人，尽显涵养和风度，让文明之光激越穿透每一个角落，洒满一路耀目征程。

你必须了解的乙肝知识点

乙型肝炎(简称“乙肝”)是由乙型肝炎病毒(HBV)引起的以肝脏病变为主的传染病，近年来一直居我国乙类传染病发病首位。

1、乙肝的传播途径 HBV主要经血液(包括皮肤和黏膜微小创伤)、母婴及性接触途径传播，发病无季节性，潜伏期为30~180天不等。日常工作、生活或生活接触，如握手、拥抱等无血液暴露的接触，不会传染HBV。

2、乙肝的临床表现 临床症状以食欲减退、恶心、上腹部不适、肝区痛、乏力为主，可进展为慢乙肝，甚至进展为肝硬化和肝细胞癌(HCC)。

3、如何预防乙肝?

(1)保护易感人群:接种乙肝疫苗是预防HBV感染最有效的方法。

(2)管理传染源:慢性HBV感染者应避免与他人共用牙刷、剃须刀及取血针等，并定期接受医学随访。其家庭成员或性伴侣应尽早接种乙肝疫苗。

(3)切断传播途径:①使用一次性针具(包括取血针和针灸针等)。②理发、刮脸、修脚和纹身等工具，在使用前应进行严格消毒。③若性伴侣为乙肝表面抗原阳性者，应接种乙肝疫苗或采用安全套。④对乙肝表面抗原阳性的孕妇，应尽量避免羊膜腔穿刺，减少新生儿暴露于母血的机会。

4、乙肝的抗病毒治疗 慢性乙肝患者如规律服用抗病毒药物，可以持续抑制病毒复制，肝硬化和肝癌的发生率明显降低。

5、如何获取乙肝健康管理服务? 虹口区8家社区卫生服务中心均可现为现住本区的慢性病毒性肝炎患者提供免费健康管理服务，包括病程监测、免费体检和成人乙肝疫苗接种等服务，有意愿者可向社区医生进一步咨询。

虹口区疾病预防控制中心专栏(14)
电话总机:6558999 网址:www.hkcdc.sh.cn
地址:长阳路197号 邮编:200082

区领导慰问感谢奋战高温的一线工作者

(上接►1版)以最严的标准、全新的姿态、扎实的举措，及时研判分析、做好统筹协调、加强值班值守，全力消除风险隐患，为保障虹口经济社会发展和城区安全运行作出更大贡献。

在城发公司职工公寓，李谦实地察看职工宿舍、公共洗衣房、公共厨房、阅览室等地，与环卫工人亲切交谈。虹口城发公司积极筹措宿舍型公租房房源，有效利用人防工程空置房屋和空置集装箱改建为职工保障性租赁住房，着力解决公司一线外来务工人员的租房难问题，落实“一间房”和“一张床”的生活需求。同时，通过合理打造公共空间设施，进一步提高职工生活品质，推动“住有所居”向“住有宜居”迈进，提升职工的获得感和幸福感。

李谦指出，要把好位置留给城市建设者。城区干净整洁离不开环卫工人的辛勤付出。感谢大家坚守岗位、挥洒汗水，为改善虹口环境面貌作出贡献。要用心关爱一线工作者，把各项防暑降温措施落实到位，帮助解决实际难题，做好高温天气服务保障，持续营造良好工作环境。