



国宝级展品、第一次来上海!

“遇见拿破仑:消失的宫殿”

展览登陆静安

■记者 邢蓓琳

本报讯 中法建交60周年系列活动之一——“遇见拿破仑:消失的宫殿”展览于7月9日在遇见博物馆·上海静安馆开幕,81件(套)来自“法国宫廷”的国宝级文物等待与观众见面。

7月4日,记者在布展现场看到,工作人员正小心翼翼地将一对铜制的灯臂从木箱中取出,并在仔细检查后完成点交。随后,这对灯臂被小心地安装到相应的展位上。

“这组纯铜的灯臂来自拿破仑的儿子‘罗马王’的宫殿——默东宫,是一件有故事的文物。”遇见博物馆策展代表冯赫阳介绍说,此次展出的81件(套)展品都是国宝级展品。其中,80件(套)展品来自法国国家家具管理馆,还有1件名为“身着加冕服的拿破仑一世”的肖像画由拿破仑基金会特别出借。这些展品都是第一次来到上海和观众见面。

冯赫阳还介绍说,杜乐丽宫、圣克卢宫和默东宫是三座最能代表拿破仑风格的宫殿。可惜的是,这三座宫殿在1870年和1871年普

法战争和巴黎公社期间相继被烧毁,仅有部分家具和装饰品因为在冲突前被存放在仓库里,才得以保存。本次展出的81件(套)展品就包含这三座宫殿的宫廷御用家具、挂毯、装饰品、绘画等稀世珍品。

“遇见拿破仑:消失的宫殿”展览将在遇见博物馆·上海静安馆展出至10月7日。展期内,观众能够通过现场展出的81件(套)珍贵文物,走进杜乐丽宫、圣克卢宫和默东宫,沉浸式感受法兰西第一帝国时期的建筑、绘画和装饰艺术。

夏日来静安逛“夜公园”

静安雕塑公园灯光设计充满巧思

■记者 蒋文婕

本报讯 随着“官宣”出梅,上海开启了高温+晴空万里的模式,当夜幕降临,不少市民选择去公园里逛一逛,一解难耐的暑热。24小时开放的“夜公园”,渐渐聚起人气。

当灯光亮起,静安雕塑公园如都市中的一片宁静绿洲,展现出别样的韵味。去年宣布24小时开放前,区绿化市容局对公园的夜景照明做了整体升级,如今,公园内的灯光不仅是为了照亮夜晚,更为市民提供了更好的夜间游园体验,打造人工景观和自然景观的和谐共生氛围,营造与白天截然不同的宁静与和谐。

静谧的夜晚漫步于静安雕塑公园,这些灯光设计上的小巧思你发现了么?公园里的雕塑,成为了灯光下的主角,或立或卧,在灯光的映照下与周围的景致相互映衬,光影结合让

人不禁驻足欣赏。设计团队通过调整展线上雕塑景观明暗的错落变化,来凸显主题雕塑的艺术氛围,并使其与周边的自然环境相统一,营造出高雅休闲的艺术环境。

Wim Delvoe创作的雕塑作品《通向未来》在晚间颇有人气,雕塑上面的镂空图案映射出来,形成了异域风情的光影效果,营造出了一层未来不可预知的神秘感。在照明设计时,设计团队将小体积的灯具通过镂空结构隐藏在雕塑内部照亮腔体,而在塔尖,设计团队采用小功率投光灯营造出一种挺拔向上的视觉感,不仅还原了雕塑的特点,而且在夜间延伸了雕塑的主题,塑造了更多的趣味性和观赏性。

公园轴线上的庭院灯采用一杆多灯的形式,在一个简约的灯杆上集成了多个小功率的灯头,每个灯头都具有精确的角度控制以及对溢散光的

控制,在保证灵活性的基础上,确保每一束光都投射到需要的位置。这样的设计不仅让游人的视觉感官更为舒适,而且最大限度减少了夜景照明对于植物生长的影响,也尽量为植物营造出有利于休息的光环境。

夜晚,公园里的水面映射着点点灯光,肉眼看上去仿佛星星掉入了水中。对于公园内的亲水场景,设计团队选用的灯具为小功率精确控光的投光灯为主,在布置灯光时对灯具的选择和投射方向进行精确地规划,在保证水景折射光影效果的同时,也避免了在水面上形成大范围的光反射。

在静安雕塑公园的夜晚秘境中,市民可以领略到灯光与自然相互交融的和谐之美,也可以感受到艺术与生活的完美结合。无论是独自漫步还是与朋友相伴,都能在这里找到属于自己的那份宁静与快乐。

■记者 郁婷芳

本报讯 为进一步提高中医药综合服务能力,充分发挥中医特色适宜技术的独特优势,满足患者多元化的诊疗需求,日前,静安区中医医院中医特色诊疗中心正式开诊,宽敞明亮的就医环境、专业负责的医护人员、先进齐全的就医设备,吸引了不少市民前来体验。

连日来,潮湿的天气容易造成人体湿气重、脾胃虚弱,白领宋先生近期感觉浑身乏力,头重嗜睡,希望通过中医治疗缓解不适。“听说区中医医院新开了中医特色诊疗中心,我就想来试一试。”

医生接诊后,为他进行了刮痧、艾灸、拔罐等中医治疗,宋先生感觉肩颈很舒服,人也更轻松了。

据中医特色诊疗中心主治医师章琴介绍,梅雨季节湿气重的病人较多,具体表现为大便黏腻、没力气、舌苔厚、脾胃不运等,治疗大部分采取祛湿健脾的方式,比如走罐、拔罐、艾灸、刮痧、中药热奄包等。

记者了解到,中医特色诊疗中心以“治未病”理念为核心,结合现代医学技术,秉承“未病先防、既病防变、瘥后防复”的诊疗目的,为患者提供全方位、个性化的中医特色诊疗服务。中心开展艾灸、中药熏蒸、穴位敷贴、拔罐、刮痧等多种外治方法,并配备中医健康智能镜、中医体质辨识系统、中药熏蒸仪、中医定向透药治疗仪、隔物灸仪、中频电疗仪等多种治疗设备,确保治疗过程的安全、舒适和高效。



“我们会根据病人的病情,在服用口服汤药之余,通过中医特色诊疗技术的不同组合,与内治法协同,充分发挥中医的特长和优势,让疗效得到更大提高。”中医特色诊疗中心主任严敏主任医师介绍,“这些方法简便易行、安全可靠,结合经络腧穴、中医辨证、养生保健等中医理论,依据患者个体差异,为每个患者量身定制个性化的治疗方案,辨证施治,实现精准治疗,确保治疗的针对性和有效性。”

中医特色诊疗中心拥有一支高素质、专业化的医疗团队,包括中医正高级医师、中医主治医师、针灸医师、高年资护理人员等,具有丰富的临床经验和深厚的中医理论功底,能

够为患者提供高质量的医疗服务。院方表示,将始终坚持中医传承创新发展理念,在传统中医治疗的基础上不断创新,以“精益求精、患者至上”为服务宗旨,以一流专业的外治技术、医者仁心的工作态度为每一位患者服务。

预约方式

患者先至各门诊科室诊治,各临床医生会按患者情况开具治疗项目,患者直接前往中医特色诊疗中心(2号楼二楼)预约、治疗即可。
地址:静安区中医医院(延长中路院区)
时间:周一至周六全天8:00—11:00
14:00—16:00
咨询电话:66527169



“静”享健康

如何科学应对青少年网络成瘾

■记者 郁婷芳

暑假,这个属于青少年的快乐时光,充满了欢笑、游戏和探索。然而,在这个数字化时代,网络成了许多孩子首选的娱乐方式。网络世界固然精彩,但过度沉迷其中,可能会引发网络成瘾问题,这与我们大脑中的一种重要化学物质——多巴胺,有着密切的关系。

多巴胺,这个神秘的化学物质,在我们的快乐、动机和奖赏机制中扮演着关键角色。每当我们体验到新奇、刺激或愉悦的事物时,大脑中的多巴胺就会迅速释放,给予一种难以抗拒的满足感。网络游戏、社交媒体等互联网活动,正是通过不断触发这种多巴胺的释放,让孩子们欲罢不能。

然而,当这种多巴胺的快乐释放变得无法自控时,网络成瘾的风险也随之增加。网络成瘾不仅会影响孩子的学习成绩,还可能导致身体健康问题,甚至对家庭关系造成影响。

那么,如何在这个“多巴胺快乐释放”的暑假,科学应对青少年网络成瘾问题呢?

首先,家长和孩子们需要共同认识到网络成瘾的危害性。家长可以与孩子进行开放、诚恳的沟通,

引导他们理解适度使用网络的重要性。

其次,制定合理的上网计划是关键。家长可以和孩子一起制定每天上网的时间和内容,确保孩子有足够的时间进行其他有益的活动,如户外运动、阅读,或与家人、朋友互动。

此外,寻找替代性的健康活动也非常重要。鼓励孩子参与多样化的兴趣爱好,如绘画、音乐、舞蹈等,这些活动同样能够触发多巴胺的释放,带来快乐和满足感,从而减少对网络的过度依赖。

同时,家长也要以身作则,成为孩子的好榜样。减少自己在孩子面前使用手机的时间,与孩子一起参与户外活动或家庭游戏,增进亲子关系的同时,也能够帮助孩子建立健康的生活习惯。

最后,如果孩子已经出现网络成瘾的迹象,家长应及时寻求专业帮助。心理医生或儿童心理学家能够提供专业的指导和支持,帮助孩子重建健康的生活模式。

暑假是孩子们释放压力、享受快乐的时光,但也需要警惕网络成瘾的风险。通过合理的引导和支持,我们可以帮助孩子们在这个多巴胺快乐释放的暑假中,找到平衡,享受健康、充实的假期生活。

资料:区卫生健康委、区精神卫生中心