

【科普星火】

吴家睿：《生物学是什么？》等书籍赠书仪式暨基于“国家大科学装置”的科普课程启动仪式成功举办



12月20日，在中国科学院上海高等研究院国家蛋白质科学研究（上海）设施与上海科技大学附属学校联合举办的《生物学是什么？》等书籍赠书仪式暨基于“国家大科学装置”的科普课程启动仪式上，上海市科普作家协会理事长、中国科学院上海高等研究院国家蛋白质科学研究（上海）设施主任吴家睿向上海科技大学附属学校学生代表赠送了其著作《生物学是什么？》等书籍。

吴家睿表示：“希望通过《生物学是什么？》和《大健康时代的思考》等精心挑选的书籍，帮助学生更好地理解生命现象，掌握生物学的基础知识。”

上海科技大学附属学校校长曾国光对蛋白质设施的捐赠表示感谢，并表示学校将充分利用这些宝贵的资源，提高学生的科学素养和创新能力。同时，他也希望未来双方能在科普教育方面开展更多深入的合作。

唯有强化科普的深度和广度，才能让科研成果触达广大民众，从而推动科技成果的有效转化，真正惠及于民。

——董健（上海市科普作家协会副理事长、复旦大学医学科普研究所所长、复旦大学附属中山医院骨科主任）2024年12月26日人民日报健康客户端《科学技术普及法今日施行，医疗科普将有哪些变化？》文章对董健的采访摘要。

“两翼杯”青年前沿科普创作大赛活动通知

为了进一步促进科学家积极投身科普创作，特别是针对前沿科技、基础研究等硬科技的“元科普”式解读，提高理工科在读研究生、青年科技工作者、科技传播工作者等投身科普的积极性，为上海乃至全国“聚焦战略导向基础研究和前沿技术等科技创新重点领域开展针对性科普”高质量创制、持续输出人才与科普作品，促进科普与科技创新协同发展，特举办“两翼杯”青年前沿科普创作大赛。

一、组织机构

主办机构：上海市科技期刊学会

上海市科学学研究所

支持机构：上海市科普作家协会

承办机构：上海市科技期刊学会科普专委会

二、参赛对象

各高校、科研院所理工科在读研究生，青年科技工作者及科技传播工作者

三、参赛形式

（一）科普创作主题

本次大赛主要围绕科技前沿、基础研究领域进行创作。聚焦上海科创中心建设中涉及的重点方向，如集成电路、生物医药、人工智能三大先导产业，信息通信、新能源汽车等战略性新兴产业，数字经济、绿色低碳等，细胞与基因治疗、合成生物学、脑机接口、量子科技、第三代互联网、人工智能驱动等。

（二）科普创作要求

1. 作品应围绕主题，以生动有趣的形式普及前沿科学知识、倡导科学方法、传播科学思想、弘扬科学精神。

2. 内容须为原创作品。

（三）科普创作类型

1. 科普文章

字数 1500~4000 字为宜；文章配图

可采用漫画、插图、摄影等形式，要求应为原创或已取得著作权人授权。

2. 科普短视频

视频为原创，视频素材包括字体、图片素材、视频素材、特效模板等需符合版权规范。

（1）视频时长：5 分钟以内；

（2）视频格式：采用 MP4 格式（视频比例 16: 9，横屏或竖屏）；

（3）视频分辨率：1920*1080；

（4）视频帧数：H. 264 编码，24~30 帧/秒；

（5）视频容量：不超过 400 MB，如有旁白须添加字幕。

四、作品征集

（一）征稿时间

即日起至 2025 年 3 月 31 日。

（二）作品提交

（1）科普文章或科普短视频的命名规则为：单位+第一作者+作品名称。

（2）**科普文章**：作品+《“两翼杯”青年前沿科普创作大赛报名表》

（3）**科普短视频**：请将短视频作品上传至网盘，并将《参赛报名表》+网盘链接。

投稿邮箱：shkepudasai@163.com

详情见协会公众号发布的通知。

缪煜清：做客交大附中附属嘉定洪德中学洪德讲坛

12月5日，上海市科普作家协会理事、上海理工大学材料与化学学院副院长、博士生导师缪煜清教授做客交大附中附属嘉定洪德中学洪德讲坛，进行化学铋元素的精彩讲座。他详细阐述了铋在医药、电子材料等高科技领域中的广泛应用潜力，让同学们对铋元素有了初步的认识。现场还展示了铋元素在艺术创作中的独特魅力。铋晶体以其绚丽的彩虹色泽和独特的结构，成为艺术家们灵感的源泉。缪教授结合绘画作品、书法作品、艺术作品以及音乐作品，全方位地展现了铋元素的美学价值，让同学们深刻感受到了科学与艺术的完美结合。



辜井：带领“纳样美收纳”别样绽放

12月7日，上海市科普作家协会会员、上海市普陀纳样美收纳研究院理事长辜井走进上海大学，为大一同学带来宿舍整理收纳课程。课程涵盖空间规划、桌面布局及个人物品整理，旨在通过劳动教育，引领同学们树立新风尚，让劳创成为德智体美劳全面发展的重要一环。同月的18日，辜井带着公益项目在第三十一届“蓝天下的至爱”活动中，讲述了用整理收纳来帮助阿尔茨海默病进行自我认知训练的创新尝试，借此进行科普。目前，该项目已获评上海市民政“沪社星耀”优质项目和普陀区优秀慈善项目。



王慧：科普进校园“解密恐龙档案”

12月12日，上海市科普作家协会会员、少年儿童出版社十万个为什么分社副总编辑王慧，通过“科普进校园”活动走进长征中学。以“被误会的恐龙”话题展开，引领同学们穿越时光隧道，探索恐龙的起源、演变与灭绝的奇妙历程。通过生动的讲解、精美的图片，尤其是恐龙家谱和系统树直观地将不同种类的恐龙活灵活现地展现在同学们眼前，让大家领略到了恐龙世界的独特魅力。

王慧还是《十万个为什么（第六版）》责任编辑，所编辑的图书荣获上海市科技进步奖一等奖等奖项。所编著的图书荣获全国优秀科普作品等奖项。



王迎帅：主讲“集成电路产业通识”

12月16日，上海电机学院附属科技学校微电子专业师生行业实践课程在上海临港产业大学启动。上海市科普作家协会会员、上海临港产业大学集成电路二院院长王迎帅，在开班仪式上主讲第一堂理论课程“集成电路产业通识”，从半导体产业的发展历程、现状、未来趋势以及关键应用领域等多个维度进行了全面剖析，不仅让学生们对半导体产业有了更为清晰的认识，更激发了他们对行业发展的无限遐想与憧憬。



于海龙：受邀参加 2024 沪琼科技成果对接交流会并签署项目合作

12月19日，上海市科普作家协会会员、国家食用菌产业技术体系岗位科学家、良种创新与繁育研究室副主任于海龙研究员，受邀参与在海南万宁举办的2024沪琼科技成果对接交流活动，



并与中国热带农业科学院环境与植物保护研究所签署了“耐热食药食用菌资源挖掘与产业化关键技术研发”的项目合作协议，双方将针对猪肚菇、虎奶菇等适合热区生产的食用菌品种选育和推广开展合作。会上，于海龙研究员受邀作“猪肚菇新品种的选育和产业化应用”的项目推介，受到与会人员的广泛关注。

涂靖：在寻甸县科技节作“带你认识独一无二的我”讲座

12月20日，上海市科普作家协会副秘书长、云南省寻甸县副县长涂靖以“带你认识独一无二的我”为题，在“寻甸县第三届科技节暨仁德四小第五届科技节”上，与同学们互动交流。

据介绍，本次科技节活动主题为“科技引领未来，创新改变世界”，旨在为同学们提供更多展示自己才华和创造力的机会，激发他们对科技的兴趣，培养他们的创新能力和动手能力，为他们的未来发展奠定坚实基础。



董健：在2024中国医师协会医学科学普及分会年会上发表主旨演讲

12月21日至22日，中国医师协会医学科学普及分会年会在北京召开。本次年会以“智汇科普·健康守护”为主题，会上，上海市科普作家协会副理事长、复旦大学医学科普研究所所长、复旦大学附属中山医院骨科主任、中国医师协会医学科学普及分会副会长董健教授发表了题为《科普与科研——做一个有趣的医生》的演讲报告。董健教授结合自己多年的科普工作经验，深入剖析如何将复杂医学知识变得通俗易懂，并着重阐述了医学科普对于预防疾病、提升公众健康素养的关键作用。他提出，在医学工作中，科普与科研彼此不是割裂的，两者相辅相成、良性互动，共同推动医学事业的进步。



殷海生：走进广播、电视节目做科普

11月份以来，上海市科普作家协会理事、上海昆虫博物馆馆长殷海生，先后走进上海广播电台“教子有方”直播节目，以及湖南卫视“新闻大求真”节目，针对青少年热衷的自然记录，以及昆虫螽斯、宽尾凤蝶等，进行科学普及介绍，引导青少年参与城市生态调查实践活动。



殷海生：“节气与昆虫”科普进校园

11 月份以来，上海市科普作家协会理事、上海昆虫博物馆馆长殷海生先后在上海市人民公园、园西小学和建襄小学做科普报告共 4 次，内容为：上海昆虫、节气中的昆虫和蝴蝶标本制作，传递气候变化与人们日常生活和自然界中的昆虫关联性，引导学生感受节气与自然生态的紧密联系。



任咪咪：受邀“创作者 Talk：好奇心之旅”做经验分享

12 月 24 日，上海市科普作家协会会员任咪咪作为“创作者 Talk：好奇心之旅”线下活动的演讲嘉宾，与现场观众分享了知识创作的成长历程和经验分享，探讨泛知识内容行业的发展趋势。该项活动由人民日报视频客户端联合中国科学院武汉植物园共同举办。



11 月初，任咪咪还受上海市市场监管局科技和财务处邀请，开展了“像谈恋爱一样做科普”主题讲座，从科普创作的多个维度向听众讲解新媒体时代科普创作技巧。

苏振兴：主题科普课受学生欢迎

上海市科普作家协会理事、华东师大生物博物馆副馆长苏振兴，联合上海教育出版社和博库书城策划“小小博物家”，连续 4 个周日举办“秋实”“冬泥”科普活动，吸引近百名小学生参加。并深入广东美的顺德学校和上海长宁区适存小学、新普陀小学等开展科普讲座，受众 400 余人。策划举办植物标本和蝴蝶标本 DIY 活动，吸引 50 余名师生参与。12 月，苏振兴还参加第 11 届全国自然教育年会和全国自然教育学术研讨会、中科院第九届植物分类研究高级研修班，结识科研和科普界朋友，宣传上海科普工作和活动。



卢昱：完成上海海洋大学附属中学海洋博物馆建设

12月，上海市科普作家协会副秘书长卢昱博士所在团队完成了上海海洋大学附属中学海洋博物馆的建设工作。主要完成了海生鱼类分类演化树、海洋仿生、深海着陆器、海洋鱼类分类、潮间带、海洋生态系统以及海洋鲸豚的科普内容制作，并为学校提供关于海洋腹足动物的课程开发。

本月，卢昱博士还带领一部分科学爱好者和生态保护志愿者完成了对广西科学院鲸豚研究组的访问，在鲸类专家陈默老师的指导下对北部湾的布氏鲸与中华白海豚进行了近距离的考察，并与钦州三娘湾中华白海豚科普馆建立了合作。

邹波：指导发布抖音话题，曝光量累计近千万

2024年全国国防教育日期间，上海民防宣传教育中心在抖音平台发起“人民防空依来赛哇”“人民防空创立日”话题，通过平台开屏推广、号召达人参与等宣发手段引导广大市民参与人防知识传播。截止至12月底，共收到作品370件，总播放量超1400万次。其中“人民防空依来赛哇”话题曝光量近千万。

周清：主持开展《上海安全生产》杂志座谈会暨应急科普IP发布

日前，上海市科普作家协会会员周清，在上海城投环境有限公司主持开展《上海安全生产》杂志座谈研讨会。各区应急局宣传部门和理事会成员单位代表参加座谈会，为杂志如何更好发挥应急科普宣传阵地作用出谋划策。会上，杂志即将推出的动漫IP形象“安小鸮”的设计人解读形象寓意。据悉，《上海安全生产》将进一步开发“安小鸮”IP元素，通过多种形式，将应急科普知识带给公众。



【会员创作】

夏乐敏：《影视剧里的医学知识》发表

11月20日起，上海市科普作家协会会员、巴楚县人民医院血液内科副主任夏乐敏在新媒体公众号“万象科普”，发表《影视剧里的医学知识》系列科普文章。该系列科普文章旨在让读者在相对轻松的氛围中温故影视剧情节并了解里面的医学科普知识，不仅涨了知识，更重要的是促进读者科学精神和科学思维的培养，为促进“健康中国”特别是提高偏远地区人民文化及精神水平作出贡献。

解楠：参与编写的《质量安全伴我行——给你一个绿色的家》出版

12月，上海市科普作家协会理事、上海市质量监督检验技术研究院解楠作为主创，参与编写的《质量安全伴我行——给你一个绿色的家》由中国标准出版社出版发行。该书针对目前家居装修材料存在的问题，提供专业的分析和指导，通过介绍建筑材料的定义、分类、发展趋势，以及材料的基本性质，帮助消费者识别和选择适合自己家庭的装修材料。

董长军、夏建明：为《上海市畜禽遗传资源图谱》提供图片拍摄支持

日前，《上海市畜禽遗传资源图谱》由上海科学技术出版社出版，该书对上海市饲养的主要畜禽地方种质资源进行图文介绍，便于读者快速了解上海市畜禽遗传资源的产地、分布、体形外貌和品种特点等基本情况。

上海市科普作家协会科普摄影专委会董长军、夏建明历时近两年时间，分别对每个品种资源的公、母个体和群体进行了专业拍摄，为《上海市畜禽遗传资源图谱》出版提供图片支持。

影视剧里的医学知识（一）（夏乐敏）《万象科普》第129期 总第129期

万象科普 2024年11月26日 10:31 山西 听全文



【会员荣誉】

不刷题的吴姥姥团队：获奖“2024 年度宝藏老师金知奖”

近日，bilibili 网站公布了 2024 年度“宝藏老师”名单，上海市科普作家协会会员吴於人、任咪咪、李浩荣所在不刷题的吴姥姥团队：荣获哔哩哔哩 2024 年度宝藏老师金知奖。



王鹏程：作品入围第四届贺财霖科幻文学奖

日前，上海市科普作家协会会员王鹏程创作的以核战争为背景的科幻小说《莺歌海》入围第四届贺财霖科幻文学奖征文大赛终评。该赛事由宁波市文联、宁波市科协主办，《文学港》杂志社、宁波市作家协会承办，雪龙集团董事长贺财霖先生出资赞助。



本届征文大赛共征集到来自全国各地的科幻文学作品 967 件，共计超过 1000 万字，10 月 23 日评出终评备选作品 50 篇，12 月 6 日召开现场终评会议，评出金奖 1 名，银奖 3 名，铜奖 6 名。

辜井：“忆术家”获普陀区优秀慈善项目

日前，由上海市科普作家协会会员辜井领衔的普陀区纳样美研究院，以“忆术家·时间，请您停下来”项目，获得 2024 年普陀区优秀慈善项目荣誉。



庞宇峰：在第二届医学传播论坛荣获两项荣誉

12 月 15 日，在第二届医学传播论坛暨第六届“达医晓护”医学传播智库学术年会上，评选出多项“医学科普创新之星”奖项。上海市科普作家协会会员、复旦大学附属上海市第五人民医院耳鼻咽喉科主任庞宇峰获评“优秀个人（提名奖）”以及“优秀科普文章”两项荣誉。庞宇峰长期致力于医学科普创作，每周在微信公众号“海上五官”中发布医学科普文章或原创科普漫画等，广受好评。



汪诘：《未来科技大爆炸》荣列《中国新闻出版广电报》2024 年度优秀畅销书排行榜总榜

12 月 7 日，《中国新闻出版广电报》2024 年度优秀畅销书排行榜总榜发布（50 种），上海市科普作家协会会员汪诘的著作《未来科技大爆炸》荣列其中。该书由河北人民出版社、河北科学技术出版社出版。

《中国新闻出版广电报》2024 年度优秀畅销书排行榜，依托月度优秀畅销书排行榜，同时参照本报《读周刊》微信公众号“好书品读”月度书榜、科普书榜、童书榜、绘本榜等书单，在 2023 年 11 月至 2024 年 12 月出版的图书中产生。共推荐 2024 年度优秀畅销书排行榜总榜图书 50 种，社科、文学、经管、少儿、科技生活五大分榜图书各 40 种。总榜、分榜各书顺序基本依照出版时间排列。

纵观《中国新闻出版广电报》年度优秀畅销书，呈现出以下鲜明特点：反映时代精神，紧贴社会热点；沉入生活深处，呈现史诗巨变；展现前沿科技，提升科学素养；汇集名家名作，用心用情书写。

《小小博物家·发现上海系列》(全 4 册)荣获 2024“大鹏自然童书奖”优秀作品奖

日前，由上海市科普作家协会原常务理事顾洁燕和协会副理事长刘楠参与主编的《小小博物家·发现上海系列》(全 4 册，刘雅竹、杨梦霞、姜悠猷、周佳卉/著)，获得 2024 “大鹏自然童书奖”优秀作品奖。



王懿辉、薛 斌：获评 2024 年度“优秀志愿者”

12 月 27 日，浦东新区科学技术普及志愿者协会 2024 年度理事会年终会议在浦东社会创新示范园圆满召开。上海市科普作家协会理事、复旦大学附属肿瘤医院宣传文明办主任王懿辉，上海市科普作家协会会员、上海海洋大学食品学院化学系副教授薛斌，获评 2024 年度浦东新区科学技术普及志愿者协会“优秀志愿者”表彰。



薛 斌：受邀“读道”上图新书分享会

11 月 23 日，“读道”上图新书分享会第三十九期活动在上海图书馆淮海路馆如期举办。

上海市科普作家协会会员、上海海洋大学食品学院化学系副教授薛斌受邀参加图书分享。

在本次讲座中，薛斌教授通过分享《迷人的化学》一书，从宇宙和考古、能源和环境、生命和健康、美味和美容等几个方面，带读者领略化学的独特魅力。

本书通过 50 多个研究故事深入浅出地介绍了化学在日常生活中的广泛应用和前沿进展。内容涵盖将二氧化碳转化为绿色燃料、利用 3D 打印复制人体器官、开发新型分子以更有效地治疗疾病等主题。此外，书中还探讨了海洋和云层的化学性质、分子内部的奥秘，以及古代香水配方和著名画家作品中的化学秘密。



姚保华：将国防/人防科普宣传列为上海市民防工程行业协会 2025 年度工作重点

国防是立国之本，国防观念是民族精神的一种体现。开展人民防空教育是国防教育的重要内容，增强公众的防空意识和应急技能属于一项长期的战备措施。

在上海市科普作家协会理事、上海市民防工程行业协会专家委员会常务副主任姚保华的带领下，上海市民防工程行业协会在全民国防教育日和上海市防空警报试鸣日活动期间，聚焦“依法开展国防教育，提升全民国防素养”，策划组织了多场人防科普设点宣传活动，进一步增强了民众国防观念，普及国防知识，提升人防意识与技能。

2025 年，上海市民防工程行业协会计划联合上海市科普作家协会公共安全与应急专委会（筹），集思广益，资源共享，共同开展丰富多彩的科普宣传教育活动，将国防/人防科普工作提升到一个新的高度，目前，该项工作已列为上海市民防工程行业协会 2025 年度工作重点。



张波：引领团队立项中国科学技术协会 2024 年度科普中国资源荟萃集成示范项目

12 月，上海市科普作家协会会员、上海出版印刷高等专科学校科研处处长张波教授，引领团队，为上海出版印刷高等专科学校科普研究中心成功立项了中国科学技术协会“2024 年度科普中国资源荟萃集成示范项目”。

项目旨在汇聚优质科普资源，通过多渠道、多形式的传播方式，提升公众科学素养，推动科普事业发展。

在项目申报与立项过程中，张波教授团队充分展示了项目的亮点和特色，制定了详细的实施方案，明确项目实施的时间表、任务分工和责任人。

同时，团队积极筹备了包括科普图文、视频、动画等多种形式的科普资源。

项目成功立项后，张波教授带领团队制定了详细的实施计划，将继续深入挖掘和整合优质科普资源，依托科普中国平台及其合作渠道，积极开展科普资源的传播与推广工作。

通过线上线下相结合的方式，提高科普资源的覆盖率和影响力。

张波教授及其团队将继续秉持创新、务实、高效的工作作风，努力打造更多优质科普资源，推动科普事业不断迈上新的台阶。

黄华旗：获评“兴佑杯”中山图书奖·小说类优秀图书奖

《马可·波罗与中国公主》，黄华旗著，上海文艺出版社 2018 年 7 月出版，入选第三届“兴佑杯”中山图书奖·小说类优秀图书奖。

第三届中山图书奖由江苏省网络作家协会《江苏广播电视报》社、香港特别行政区文学艺术界联合会、中山文学院共同主办。



徐灵敏：在“青浦区健康科普推优选树工作”中被评选为优秀个人奖

2024 年 11 月，上海市科普作家协会会员、复旦大学附属中山医院青浦分院儿科主任医师徐灵敏博士，在上海市青浦区卫生健康委员会“青浦区健康科普推优选树工作”中被评选为优秀个人奖。



富饶：加入中国医师协会健康传播工作委员会

上海市科普作家协会会员富饶在个人作品《牙齿磕掉了，泡在牛奶里还能用？10个关于牙齿的谣言骗了很多，尤其第一个》（全国爱牙日主题作品）成功入选中国医师协会健康传播工作委员会发起的“全国科普日·健康科普作品征集”活动后，向该委员会申请了成员认证，并于本月底正式成为第十一批个人成员。通过加入新的科普组织，富饶希望能够有更多机会参与健康科普工作。



上海市科普作家协会

2024 年（第四季度）批准个人会员入会名单

白 蓝、鲍宏伟、陈 农、陈 凤、陈 钊、杜诗尧
邓 卫、何 川、黄文军、黄 琪、金敏凤、蒋 玮
李 伟、黎珮琳、冯 赟、王振卿、魏 荣、吴 鸿
施春晖、应鸿年、翟攀峰、张登山、朱长太、钟务学

【专委会动态】

医学健康专业委员会：医学传播学课程新学期开课

12月24日，2024—2025学年的医学传播学课程在上海中医药大学开课。该课程由上海市科普作家协会医学健康专业委员会秘书长、达医晓护医学传播学教研组组长周敏杰主持。自2021年起，医学传播学课程在中医药大学开设选修课，现已经连续开课4个学年，共302位学生选修本课程，本学期80个名额报满，没选到课的学生来教室加座旁听。



本学期的中医药大学康复医学院的医学传播学课程，合计有21位教师参与教学。他们都是热爱医学传播学教学工作的志愿者，近80%为高级职称，用业余时间上课，每周二晚上3个学时。12月24日第一天的课程，由本专委会秘书长周敏杰、上海中医药大学康复医学院副院长刘晓丹和上海交通大学附属同仁医院全科医学科主任徐仲卿承担教学任务。

医学传播学是医学健康专业委员会王韬主任委员带领的专家学者们，用近10年时间创立的新兴交叉学科，将医学和传播学相结合，将医学知识用传播学方法更有效地传达给受众。“医学传播学的学科构建与应用推广”项目，荣获2020年上海医学科技奖二等奖和2021年中华医学科技奖医学管理奖。

为了培养医学科普后继人才，医学健康专业委员会从2018年开始致力于医学传播学大学教育，先后在上海交通大学医学院和上海中医药大学健康医学院开设医学传播学选修课。在传授医学传播学知识的同时，建立了医学传播学的教师队伍，成立医学传播学教师基地和教学联盟，2024年6月成功举办了上海市继续教育项目“医学传播力强化培训班”，医学传播学教学工作全面推进。

徐灵敏：做医生和做科普都不能有功利心

徐灵敏，医学博士，硕士生导师，复旦大学附属中山医院青浦分院儿科主任医师（原儿科主任、教研室主任），上海市青浦区专业技术拔尖人才、卫生系统优秀学科带头人、名医。

1988年医学院儿科系毕业后投身儿科医生职业，从事儿科医教研工作36年，擅长儿童常见病和疑难杂症的诊疗、预防和科普宣教，包括心血管、呼吸、消化、新生儿、生长发育等，研究方向为儿童感染和免疫性疾病、儿童全科医学和健康管理。

从医36年来，徐灵敏始终把大学课本《儿科学》的宗旨“保障儿童健康，提高生命质量”作为自己的初心使命，在临床诊疗中坚持一切从促进儿童健康成长出发，多读书，多学习，用最先进的医学知识、最简单的办法解除患儿疾苦。

徐灵敏曾说：“孩子是家庭的希望、国家的未来，家长朋友们为国家养儿育女、寻医问药不容易，儿科医生的行为决策会影响到儿童的身心健康成长。儿科医生做医生和做科普都不能有功利心。”

2011年底，徐灵敏从郑州大学三附院人才引进到上海工作，至今主持完成了上海市科委、和卫健委、青浦区科委科协等科研科普项目8项，国家级继续教育项目3项，创作发表核心期刊学术论文90多篇、科普作品400多篇，出版儿科科普图书《儿科常见病解惑》《儿科急诊急症解惑》《儿童传染性疾病防护指南》和《幼儿医学基础与

评价》等4本。

2014年至今，徐灵敏在推进分级诊疗的临床实践中，开启了“让儿科分级诊疗从家庭开始”的科普教育项目，致力于让家长做最好的医生、让儿科分级诊疗从社区家庭开始的科研和科普工作，通过创作科普作品、线上线下科普宣教等多种科普活动，把儿科分级诊疗的端口前移到了千家万户。





潘溯：左手绘画，右手摄影

环球旅行家潘德明之孙、八零画派成员、上海市美术家协会会员、上海市摄影家协会会员，上海艺术摄影协会理事和“光路社”秘书长，中国工艺美术学会会员，中国八零画派成员。现为上海立达学院传媒学院摄影系副主任。

出生在艺术家庭的潘溯，父母都是画家，爷爷潘德明是著名的环球旅行家，曾到印度拜会过泰戈尔、圣雄甘地，还在美国被罗斯福总统接见过。他有六个子女，大都是画家。潘溯出生于爷爷去世后的第十年，爷爷虽没给他留下太多印象，却无形中影响了他，“据说他精神伟大，我也通过研究证实了诸多他的伟大。伟人的后代，比别人自信一点。艺术家最不可缺少的就是自信。”

潘溯的爸爸喜欢山水，妈妈喜欢花鸟。小时候起，他就经常被当成爸妈之间的“评委”，“判决”二人绘画水平的高下。父母如此爱画画，便少不了培养他“少年的人格，稚嫩迷茫。爸妈说啥就是啥。”加上本就有天赋，画着画着，就长大了，成了画家。

潘溯绘画作品被中华艺术宫、刘海粟美术馆、徐汇艺术馆、上海交通大学程及美术馆、上海档案馆、复旦大学、华东师范大学博物馆等学术机构收藏。

作品《工作中的文化巨匠》入选《第十三届全国美展》；“100位上海文化巨匠”创作项目获上海文化发展基金会上海市重大文艺创作项目资助；

2016年在巴黎举办关于其祖父潘德明的展览“寻找潘德明——一段曾被淹没的足迹”，同名纪录片《寻找潘德明》获巴黎中国电影节最佳纪录片奖。2015年合作出版首部抽象美术影像著作《非常摄影·实验报告》一书（上海人美出版）；

多幅作品先后入展中国八零画派写实油画作品展、粉画年度邀请展、第十一届国际摄影展览邀请展、上海青年美术大展、重要的不是年代——八零画派写实油画展、辰山问春——光路创意8人展、超视界——光路社创意摄影邀请展等，获中国平遥国际摄影大展艺术类优秀摄影师奖。



潘溯油画 《无声的指引》



潘溯摄影 《城市节奏 5》

脑卒中虽突发 八成可预防

文/杨秉辉

引发脑卒中的风险因素有哪些呢？梳理一下，大致可分三类：

与疾病状况相关的有：高血压、高血脂、高血糖及肾功能障碍。高血压在这所有的危险因素中无疑是位居首位的，很久以前人们就知道“没有高血压，就没有脑溢血（出血性脑卒中）”，其实缺血性脑卒中与动脉粥样硬化有关，而动脉粥样硬化的基础之一就是高血压，所以欲预防脑卒中必须控制高血压，而且应该努力使其达到应有的标准：一般最好能达到低于 120/70 毫米汞柱，高龄老人及曾患脑梗死者亦以能达到 140/80 毫米汞柱为好。

脂代谢紊乱尤其是低密度脂蛋白胆固醇增高，糖尿病失控，皆是动脉粥样硬化形成、并发脑卒中的直接因素，都需力求控制。肾功能障碍者，体内新陈代谢的废物积聚，损害动脉血管内皮，水和钠的潴留更会促成高血压并加重动脉粥样硬化，亦必须认真治理。

与生活行为相关的因素有：钠摄入过多、吸烟及被动吸烟、过量饮酒、肥胖、缺少运动、蔬菜与水果的摄入量过低等。这其中钠的摄入量过高乃是最为重要的风险因素，我国脑卒中的发病率高于其他国家，民众吃得太咸恐是最直接的推手。

世界卫生组织建议盐（氯化钠）的摄入量每人每天不超过 5 克，我国发布的《居民膳食指南》也是以此为准，不过实际消耗量却是平均在 11 克以上，**盐摄入过多是引发高血压乃至脑卒中的直接因素，控盐，应是预防脑卒中的重要环节。**烟酒皆是动脉血管内皮之敌，吸烟者之动脉粥样硬化往往发生较早而且严重。饮食不合理且缺乏运动者多肥胖，肥胖易引起胰岛素抵抗，导致“三高”，自然亦是脑卒中的风险因素。

环境中的污染物质，尤其是空气中的污染物质对呼吸道的影响人们比较熟知，其实其中如 PM2.5 等微粒进入人体对动脉血管内皮等亦有许多不利影响，对脑卒中而言，也是一种风险因素，应加以防范。

脑卒中发作虽多突然，然事出有因。国外有研究指出 14 种甚至 23 种相关风险因素，认为可通过控制这些风险因素而加以预防，而且精确地算出可预防 84% 的脑卒中。不过这些风险因素名目繁多，对发病影响的权重也不尽相同，且与我国国情或许也有差异。但总体来看，预防脑卒中应奉行科学的生活行为：合理饮食，戒烟限酒，适当运动等。此外还应以科学的态度认真防治“三高”“四高”，防控环境污染等。做到这些，脑卒中应是可预防的，至少可减少发生脑卒中的机会。

杨秉辉，复旦大学上海医学院内科学教授、博士生导师，上海美术家协会会员。曾任复旦大学中山医院院长、上海科普作家协会理事长等职。

【稿件邀约】

《中学科技》创刊于 1976 年，关注前沿科学，普及科学知识。尤其关注中国科学家及科学发展，邀请科学家撰写科普文章，或发表科学家传记，介绍国内外先进科技成果和研究进展。注重跨学科融合，文理结合，如从诗词中探讨博物，普及传统文化；介绍法医科技，普及法律知识。善于拓展学科领域，推广科技与文化跨界创作。2023 年、2024 年连续两年入选由中国期刊协会与中国科普作家协会举办的“期刊科普原创好作品”推荐活动，受到“全民阅读大会·科普阅读论坛”的推介。



总体要求

文章主题有趣味性或与时事有关、有重要性，结构合理，不求全求多（尽量避免像写书一样“从头写起”的思路），能够说明一项科学事实即可。文理通畅，叙述清楚，涉及的专业语言要转化为普通人能够理解的语句。

约稿栏目：科学在线

介绍目前科学前沿研究成果或进展，尤其关注中国科学研究，希望科学研究者从本专业视角为青少年讲述科学故事、做科普。如作者本身有跨学科的兴趣和积累，撰写融合多学科或生活、文化等内容的文章更好。

约稿栏目：健康少年

邀请医学专业人士撰写与青少年有关的医学健康科普文章。主题明确，关注青少年各个阶段身体和心理的变化。围绕主题，说明相关医学和生理知识，并提供一个或多个典型案例，增加阅读趣味，注意价值观和精神导向，引导青少年健康成长。

文稿字数为 2000—6000 字（如内容确实较多，超过字数的可形成系列组文或单独栏目）

如有意撰稿，可先联系编辑说明主题和内容框架，商议确定后再撰写。

《中学科技》联系方式：投稿邮箱：zxkjemail@163.com

联系电话：021-53203298

《上海市科普作家协会简讯》将不定期发布

欢迎各专委会、团体和个人会员投稿

邮箱：shkpzx@vip.163.com、电话 18016270608（微信）

本期编校：韦柳静、李选玲、李小敏