一场市民大讨论叩问文明养宠

靠自觉，还是靠约束？

一边，是毛孩子带来的暖心陪伴与情绪慰藉；另一边，是宠物扰民、路人受惊、过敏不适等邻里困扰，到底该咋办？

10月22日，徐汇城市文明议事厅第二场主题活动火热开谈。这场由上海市精神文明办指导，区委宣传部（区文明办）、上海人民广播电台主办，龙华街道承办的“汇文明大家谈”市民大讨论活动，刚一开场就直面矛盾、观点碰撞。

靠自觉：文明养宠的内核，是对他人的体谅

率先发言的华泾镇志愿者陈玉容，猫狗都爱，家里收养流浪狗14年，常年收留三只流浪猫，她坚定站在“靠自觉”一方。“养宠的底线，不是我的狗不咬人，而是我的行为会不会影响他人。”同样是自觉，盛大花园志愿者邹登娣提出更高标准：“我认为自觉的核心，是分清私域与公共空间。”梳毛、打理、免疫这类照料行为本就该在家完成，不应搬到小区公共区域。

另一边，上海领华宠物医院主治医生俞嘉煊从专业角度给出建议：在公共区域给宠物梳毛，对猫狗并不友好，猫咪极易应激。真正的自觉，既要顾及邻里感受，也要兼顾宠物本身的状态。

靠约束：没有约束，自觉无从谈起

徐家汇体育公园运营负责人刘威，从公共空间治理的视角抛出新的思考。今年2月1日，萌宠乐园对外开放，乐园配有专人定时保洁，初衷是给养宠群体划定活动区域，分流冲突。可开园初期，各类投诉接连不断。刘威坦言，宠物乐园同样要面对多方诉求的拉扯：养宠居民希望全天候开放，但保洁、值守、场地运维都有现实成本。

公安治安支队专职民警陈顺哲现场厘清法律边界：遛狗不牵绳，大型犬不佩戴嘴套，携犬违规进入餐厅、办公楼等室内场所，都属于法定的不文明养宠行为。在现有《养犬管理条例》中，原则上禁止犬只进入室内餐饮区域，一经查实，可对当事人予以警告或罚款。

随着讨论深入，大家慢慢跳出“自觉还是约束”的对立，不再纠结非此即彼，达成共识：文明养宠不用二选一，约束托底、自觉跟上，多方一起出力才能办好。

区绿容局洪增彬给出了公园绿地的治理办法：徐汇不少绿地兼顾宠物友好，但实行分区管理。就算深夜游人稀少，草坪上也不允许松开牵引绳，优先靠专属活动空间来满足需求，而不是简单全域放开。

上海七方律师事务所副主任、区人大代表廖潇歌提出，法律是底线，公德是更高的追求。当很多矛盾，属于“不违法，却让人不舒服”的地带时，这就需要社区自治的力量。

值得一提的是，相关治理举措已经同步推进。现场大屏展示《徐汇区文明养宠公约（征求意见稿）》，人手一册的《文明养宠一本通》——汇集养犬登记、免疫点位、防疫常识、出行规范、纠纷处置渠道等大家最关心的内容，持续探索可行的治理路径。

一场面对面的沟通，让大家找准文明的边界。一根牵引绳牵住公共安全，一只拾便袋拾起邻里文明，一份相互体谅守护社区安宁。区文明办也将持续加强文明养宠常态化宣传，把议事协商平台常态化，凝聚共治合力，推动文明养宠成为市民日用而不觉的“文明好习惯”。

（综合自：话匣子）

退休生活如何丰盈？天平社区坚持三年的公益美育课堂有答案

□ 记者 曹香玉 朱昱伟

退休生活如何过得充实雅致、有声有色？在天平街道建岳居民区，一场坚持了近三年的公益绘画课堂，给出了温暖动人的答案。自2023年起，居民区携手辖区美育共建单位，常态化推出“相约星期二”公益绘画课程，持续为社区长者免费授课，以艺术浸润日常，让夕阳生活多姿多彩。

徐汇区都市之光公共艺术空间笔墨飘香，氛围静谧温馨。平均年龄70岁的老年学员端坐画前，调色、落笔、晕染，一笔一画创作丙烯画作。这些大多零基础、从未接触过专业绘画的长者们，如今从容勾勒风景静物、细腻搭配色彩层次，画面整洁饱满、笔触愈发娴熟。

空间墙面上，近百幅学员作品整齐陈列、集中亮相，一场属于社区老年人的专属画展近期温情启幕。这也是众多学员人生中第一次拥有属于自己的作品展，近三年点滴积累终于变为公开展示的艺术成果。

近三年持之以恒的公益美育课堂，也改变了辖区老年人的生活状态。72岁的学员李庆荣感触颇深，他表示，每周的绘画课早已成为大家最期待的固定时光。“不来上课，同学们都会挂念彼此，课堂氛围轻松又温暖。”

据了解，课程结合老年居民学习节奏开设在周中时段，适配长者闲暇时间，全程公益免费、长期稳定开展。“相约星期二”活动让老年居民走出家门、融入社区、拉近邻里温情，涵养文明新风。

不抽血查血常规？机器人按摩？

WTCC为日常生活解锁AI黑科技

□ 记者 吴小雪 朱琦

不用扎针抽血就能检查血常规、AI机器人精准按摩堪比老中医、智能设备陪伴孩子脑洞创作、母婴神器缓解带娃腰痛……10月22日至25日，第二届西岸国际科技消费嘉年华（简称：WTCC 2026）火热开启。400余个全球前沿科技品牌汇聚西岸国际会展中心，众多贴近民生、实用性的AI黑科技集中登场，为日常生活解锁超多惊喜。

在无限人生展区，无创血常规机器人一经亮相就收获超高人气，不少市民排队等候体验。不用扎针、不用采血，只需坐在机器前，依靠高精度光学传感器捕捉皮下血液信号，采用自研大模型计算分析，1分钟左右得到血常规结果，轻松完成健康基础检查。

现场工作人员介绍，这是全球首创的无创检测技术，适配日常基础健康自查，平均准确率为85%，目前支持25岁至80岁人群体验。

“血糖检查这一项和我平时自查的数据差不多，日常监测够用了。”刚体验完的崔先生直呼惊喜，这项黑科技对怕疼、晕针人群格外友好。

除了智能健康检测，现场的AI中医按摩机器人，也让不少养生市民直呼过瘾。它可自由更换功能头，一键切换推拿、拔罐、微电调理等多种模式，一台机器就能实现全身舒缓放松。

针对家庭育儿场景，本次展出的智能设备也让人眼前一亮。现场亮相的hey AiMe家庭育儿机器人，它可以和孩子一起故事共创，让孩子在轻松玩乐中开动脑筋、激发想象力。为新手爸妈量身打造的Mybaby智能升降婴儿床，更是妥妥的带娃护腰神器。

普通家庭生活，也迎来了得力的AI帮手。展会上的家用通用机器人适配多种居家场景，既能完成叠衣收纳这类基础家务，也支持下棋娱乐、互动陪玩、学习监督。

一趟逛展之旅，从无创无痛的健康筛查、舒适智能的AI康养，到省心高效的育儿母婴黑科技、解放双手的家用通用机器人，科技日常，正在加速走进大家的身边，便利大家的生活。

翻来覆去睡不着有解法了

市八医院新设麻醉睡眠门诊

□ 记者 吴会雄 施昱辰

近期，上海市第八人民医院开设麻醉睡眠门诊，麻醉科团队拿出个体化综合诊疗方案，为药物难治性失眠患者提供低依赖的治疗新途径。麻醉睡眠门诊时间为每周一上午和每周四上午。

73岁的施老伯被失眠困扰很多年，靠药物助眠，但用药效果越来越差，身心备受煎熬，“整夜翻来覆去，心里烦躁。越是烦躁，越是睡不着。”后来经医生推荐，他走进了上海市第八人民医院麻醉睡眠门诊。

麻醉睡眠门诊接诊医生详细询问他的病史和用药情况，并为他做了心率变异度分析检测，用数据评估自主神经平衡状态，判断他属于典型的自主神经紊乱合并认知焦虑型失眠。据此，团队为他制定了星状神经节阻滞联合认知行为疗法宣教、辅以经颅电刺激的综合方案。

这项微创治疗主要调节颈部交感神经、平衡全身自主神经功能，一个疗程10次、每周2到3次，可根据恢复情况灵活调整。与此同时，医生为失眠者做认知行为宣教，纠正对睡眠的错误认知、消除对失眠的恐惧，从心理上切断“失眠焦虑”的恶性循环。

治疗效果很快显现，施老伯说：“第一次治疗当晚，心态就平和不少，就算睡不着也不再焦虑。几个疗程后，助眠药逐步减量，从一片减到半片，如今医生建议只吃四分之一片，晚上能踏实睡五六个小时，而且是有质量的睡眠。”

想要精准施治，不能只听患者主观感受，客观评估也必不可少。据介绍，门诊会安排患者佩戴设备居家完成一整晚睡眠监测，还能揪出睡眠中患者自身察觉不到的潜在病变。除了星状神经节阻滞、中西医结合治疗、睡眠监测等多元手段，麻醉睡眠门诊还针对长期失眠引发的头痛、头晕、颈肩酸痛、躯体隐痛等症状同步进行对症治疗，实现睡眠、情绪、躯体疼痛一站式解决。