

今年新品再增“600号八宝饭”

医生亲解宛平南路600号“流量密码”

晨报记者 潘文

宛平南路600号又上新了啦，这一次是年味十足的八宝饭。“今天中午最后两个，大爱600号！”上海市精神卫生中心主治医师卓恺明在职工食堂买到“600号八宝饭”后，发了一条朋友圈，立刻吸引了众多朋友过来点赞。

从600号月饼到600号画廊，再到更多新品推出，宛平南路600号热度不减。什么是600号真正的“流量密码”？600号的医生感受最为深刻。



/受访方供图

16元一个，仅对职工出售

每年临近春节，上海市精神卫生中心职工食堂都会推出八宝饭，今年的“600号八宝饭”有何不同？

上海市精神卫生中心宣传科科长乔颖介绍说：“今年的600号八宝饭选用了产地比较好的糯米，同时降低了甜度，豆沙更为细腻，口感更好。另一个不同在于包装，以前的八宝饭包装比较简单，里面用糯米纸包好，外面再用食品包装袋包好。今年的八宝饭除了食品包装袋外，还在外层做了带有‘精中’字样和创建全国文明城市logo的红色外壳，既是希望大家红红火火过大年，也希望职工在吃八宝饭的时候，能够想到医院为人民服务的理念。”

今年600号推出了两款八宝饭，分别为白糯米和血糯米，16元一个，目前只有午餐时间供应，同样仅对职工出售，需要刷饭卡购买，限量供应，每人每天可以购买4个。

升级后的“600号八宝饭”于元旦后推出，预计将售卖到1月25日左右。上新一个多星期以来，众多医务人员已经下单，上海市精神卫生中心徐汇和闵行两个院区日均售出400个左右。

除了仅对职工出售的600号月饼、600号八宝饭等，最近还有市民看到了“600号老虎玩偶”，这些对外出售吗？

记者从上海市精神卫生中心了解到，带有600号logo的老虎玩偶确实是近期推出的，不过并不是600号的原创设计，也不对外出售，而是医院工会从网上买了比较好看的玩偶，加上了600号的门牌号以及“精神

百倍”“元气满满”等标语，主要是用于奖励在知识竞赛等工会活动中获得满分的职工。

春节临近，上海市精神卫生中心还计划制作“福”字，邀请书法家写“福”字，然后盖上600号的传统印章，让大家把福字送给亲朋好友。

乔颖透露，2022年将有更多600号周边上新，不仅仅是食品，还有表情包、冰箱贴等，以及计划和朵云书院合作开设“朵云讲堂”，还希望能创造一些优秀的服务品牌，将一些心理健康理念传递给大家。

医生眼中的“600号限定”

包装、设计升级后，“600号限定”倍受职工欢迎。在门诊，也有病人会和医生聊起“600号限定”。去年中秋节，就有不少患者过来询问怎么买月饼。

提起宛平南路600号，现在大家更多想到的，不是“神秘”，而是“网红”。卓恺明说，虽然大家现在还是有些开玩笑式的，但这些网红产品也让更多人知道，这里不是一个很神秘、很恐怖的地方。

不过他也表示，对精神疾病的一些偏见已经形成了很多年，还需要很长时间，潜移默化地让大家转变观念。

在日常工作中，精神科医生是病人的负面情绪“垃圾桶”，他们是如何疗愈自己的？他们眼中的“600号限定”是什么样的？

从医20年的乔颖表示：“其实每个人都是其他人的情绪垃圾桶，但有时对别人来说是负面情绪的事情，对我们来说并不一定是。在面对患者时，我们一定会保持中立，这个时候我不是我，我是一名精神科

医生，并不太会受到患者情绪影响。如果我们发现很容易被来访者的情绪卷入时，比如医生刚好也面临同样的问题，就不太适合给这个来访者进行诊疗，会转接到其他医生那里。同时，我们医生和医生之间也会做互相的督导，把一些纠结解决掉，然后用新的心态、新的面孔、新的能量，来面对我们的来访者。”

对于600号层出不穷的新品，她表示可能不会给医生的情绪带来多大的疗愈，但很开心大家能够喜欢这些东西，“就像我们家出了一个状元，大家对状元的评价很高，我会觉得很开心”。

卓恺明认为，其实大家都有表达的欲望，这就是我们为什么会在朋友圈里发有趣的东西，这也是希望自己被赞赏、被关注。对600号职工来说，自己医院的东西成为网红，也是一种被赞赏、被关注和被肯定。

乔颖表示，最近几年，医院的发展让医生有了很好的归属感和存在感。所以现在一出新品，不管是食品、衣服、杯子还是玩偶，大家都会发发朋友圈，这也是大家为“我是600号的一员”感到自豪，“职工的满意度提高了，就有了更强的荣誉感，大家也会想着我要为这个大家庭出力，更好地为民服务”。

越来越多人关注心理健康

从600号月饼到600号画廊，再到更多新品推出，乔颖表示，600号的产品受到大众喜爱，并不是因为这些产品本身很高级，而是经济、文化发展到一定程度后，大家

开始关注精神层面的一个标志。

对于大众对精神疾病的看法转变，乔颖感受颇深。20年前，医学院毕业后，她选择了到上海市精神卫生中心工作，当时她的父母并不太接受，觉得她明明可以去妇产科、内科工作，为什么偏偏要到精神病医院去。

乔颖说：“以前亲戚朋友问起我的工作，他们都会含糊其辞，或者说我是心理医生，从来不说我是精神科医生。再到后来，他们偶尔会有一些亲戚朋友过来看病。最近几年，他们甚至会主动问我医院的公众号，想关注下发给朋友看看，有时也会帮亲戚朋友问问睡眠、抑郁、失恋等问题，同时也会问问我的工作情况，尤其是我们的月饼、画廊等等，他们都很喜欢。”

对从医十几年的卓恺明来说，感受最深的就是近几年来看抑郁、失眠的病人越来越多。

他表示：“以前大家觉得来600号看病的都是精神分裂症，常常被称为神经病。最近几年，门诊里一半以上都是大家熟知的抑郁、失眠等。而在十年前，大家还没有意识到这些问题和精神健康有关。”

乔颖表示，“以前大家更多关注的是，我要吃得好一点，我要住得好一点，当这些情况都逐渐满足的情况下，人们开始觉得我要舒心地过好日子。比如我今天喝一杯热巧克力，让我觉得幸福、甜蜜、放松。这种状态下，我们的一些作品，它代表着一些心理元素，就很容易和大家的需求产生共鸣。”

她表示，虽然我们关注心理健康比国外要稍微晚一点，但只要开始关注心理健康，任何时候都不算晚。

昨日起全国铁路实行2022年第一季度列车运行图

上海至深圳最快缩至6小时50分

记者 郁文艳

晨报讯 昨天零时起，铁路实行第一季度列车运行图，有多趟列车运行发生变化。由于京港高铁安九段、杭台高铁的开通，上海至深圳、台州等地的时间较之前不同程度压缩。比如上海至深圳G997/G998次列车中途仅停靠三个车站，全程最快运行时间6小时50分钟，较调图前压缩4小时09分钟。上海至台州最快1小时51分。

京港高铁安九段于去年年底开通运营。新图中，京港高铁安九段安排动车组列车线条24对，从京港高铁安九段沿线城市出发，可直

达北京、上海、杭州、南京、合肥、南昌、深圳、济南、郑州、西安等城市。其中，沿线开行太湖南至上海G7094/1 G7092/3次、潜山至上海G7082/79 G7076/7次等多趟始发终到列车。

新图中，长三角开行多趟途经京港高铁赣深段高铁列车。其中，上海虹桥~深圳G997/G998次列车中途仅停靠三个车站，全程最快运行时间6小时50分钟，较调图前压缩4小时09分钟。杭台高铁于1月8日开通运营，沿线居民乘坐高铁直达杭州、上海、南京、合肥、北京、天津、福州、厦门、深圳等城市。

上海虹桥经由杭台高铁开行至瑞安G7545次列车，中途仅停靠3个车站。上海至

台州、温州运行时间分别只需要1小时51分钟、2小时34分钟，较调图前最快运行时间分别压缩59分钟、34分钟。苍南经由杭台高铁开行至上海虹桥G7528次列车，中途停靠4个车站。温州、台州至上海运行时间分别只需要2小时37分钟、1小时52分钟，较调图前最快运行时间分别压缩29分钟、55分钟。

长三角首开至泸州方向动车组列车，车次为上海虹桥~泸州G3292/3 G3294/1次。首开至东莞多趟始发终到列车，包括东莞南~上海虹桥D385/8次、D2421/4次，上海~东莞南D913/2次等。

新图中，长三角铁路优化调整部分短途

旅客列车开行结构。苏州~上海G7203次列车延长运行区段为无锡~上海，使无锡站早通勤高峰时段有了始发列车，无锡至上海早通勤旅客出行更方便。合肥南开行至上海虹桥G7726/7 G7725/8次列车，途经无为、芜湖、马鞍山、南京、常州、无锡、苏州等城市，打破了无为没有直达上海方向列车的历史。此外，铁路部门还对上海虹桥~池州G7206/7次、黄山北~上海虹桥G7304/G7301次等列车运行区段进行调整。

铁路部门提示，调图后旅客列车开行变化和服务资讯，可关注铁路12306网站或车站公告，以便合理安排行程。