

本周将迎来不错的初夏时光

今日冲击 31℃ 随后气温进入平稳区间 周末再迎阵雨

记者 徐妍斐

晨报讯 前夜昨天，上海的雨哗啦啦、滴答答地个不停。多个区甚至登上了全国雨水排行榜。虽然这场雨水很暴力，但也就下到昨夜为止。今天开启新的一周，气温也将来到近期高点：最高冲击 31℃，此后一段时间气温相对平稳，最高在 26℃-28℃，最低在 20℃-22℃。而且本周工作日雨水也比较少，基本是多云天气，可说是不错的初夏时光了。

受到强降水云团影响，本市前天后半夜开始出现明显降水。上海中心气象台相继发布雷电黄色和暴雨蓝色预警，昨天白天降水一直持续。从 0 时至 16 时的雨量统计来看，昨日大部分地区普降大到暴雨。其中松江最大，累积雨量 124.9 毫米，达到大暴雨量级。在全国 6 小时降水实况排行榜上，上海金山、松江、奉贤三区上榜。

雨水“打压”下，昨日气温略有回落，全天气温在 23℃-27℃ 之间。虽然气温的数值不算高，但相对湿度不低，体感黏腻。随着降水明显减弱，上海中心气象台于昨日 16 时 45 分解除雷电黄色和暴雨蓝色预警信号。

好在这波明显降水很快就停了。今天周一工作日，白天没有雨水打扰，多云为主。阳光助力，气温将快速上升，早间最低气温在 21℃ 左右，午后最高气温可升至 31℃ 附近，炎热体感不言而喻。风力不大。西到西南风 3-4



随着上一波降雨结束，本周工作日将以多云天气为主。

/晨报记者 任国强

级，相对湿度 90%-50%。提醒大家多补水，在户外要做好防晒。此外还需注意，今天傍晚到上半夜局部地区会有短时阵雨或雷雨出现。

如果说今天还有些热，那么明天开始到本周五的天气就可以说非常好了。随着主雨带南压远离，本周工作日期间天气都是比较

好的：多云为主，偶有云系增多。气温方面有小幅波动，除了今天气温反弹至高点后，明起气温将进入平稳区间：最低气温 20℃-22℃，最高气温 26℃-28℃。

不过，雨水似乎总青睐周末。本周六起又会迎来阵雨侵扰，周日也免不了会降些小雨。

2021年本市儿童青少年总体近视率30年来首降

晨报记者 陈里予

今日是第 27 个全国“爱眼日”，主题是“关注普遍的眼健康，共筑‘睛’彩大健康”。2021 年本市儿童青少年总体近视率为 60.0%，为近 30 年来的首次下降，较 2020 年下降了 1.2 个百分点。2021 年上海市 50 岁及以上人群盲、视力损伤率分别为 0.41%、6.42%，白内障手术率覆盖率为 92.53%、眼镜覆盖率为 60%，中老年人群防盲有关指标达到发达国家水平。

为遏制儿童青少年近视率不断攀升，本市持续推进儿童青少年近视防控。一方面，率先在国内建立大规模儿童青少年近视筛查、转诊、干预“一站式”眼健康电子档案及动态分级管理模式。截至目前，本市儿童青少年眼健康电子档案累计建档 864 余万人次，覆盖人数 312 万人。

另一方面，2015 年以来，试点并逐步推广基于自动化智能检测设备的“智慧明眸校园”筛查模式和基于自动化穿戴客观监测设备的“智慧精准”综合干预模式。强化学校近视综合防控和干预，组织修订中小学教室灯光照明标准，推进实施学校视觉环境综合改善；促进减负增效，从优化课程、提高质量、规范校外培训机构、科学评价考试、家庭社会协同等方面综合减负；落实中小学学校开齐、开足体育课，有序组织和督促学生在课间时到室外活动；全面实施学校体育家庭作业制度，保障中小学生学习 1 小时以上户外活动。

此外，随着视觉健康疾病谱的改变和居民健康需求的增长，本市视觉健康工作重点由单纯针对白内障等老年人致盲性眼病和“红眼病”、沙眼等传染性眼病防治向以“一老一小”为重点的全人群全生命周期视觉健康服务转变，服务内容拓展至儿童青少年近视综合防治、老年人屈光不正矫正、糖尿病等慢性病导致的眼病早期预防和治疗等。

[保护视力小提示]

儿童青少年篇

1. 儿童的眼睛仍处于发育阶段，所以不同年龄段的视力水平不同。儿童正常视力水平一般为：3 岁 ≥ 0.5 (4.7)，4-5 岁 ≥ 0.6 (4.8)，6 岁以上 ≥ 0.8 (4.9)。如果发现儿童视力达不到同年龄段的水平，或出现眯眼、歪着头看东西的情况，需及时到医院检查。

2. 保持正确的读书写字姿势，保证用眼时光线适宜，建议连续近距离用眼每 30-40 分钟至少休息 10 分钟，养成良好的用眼习惯；每天户外活动不少于 2 小时；定期进行视力和验光检查，监测视力和屈光度数变化的情况。

成年人篇

1. 不要长时间近距离的用眼，避免发生用眼疲劳。

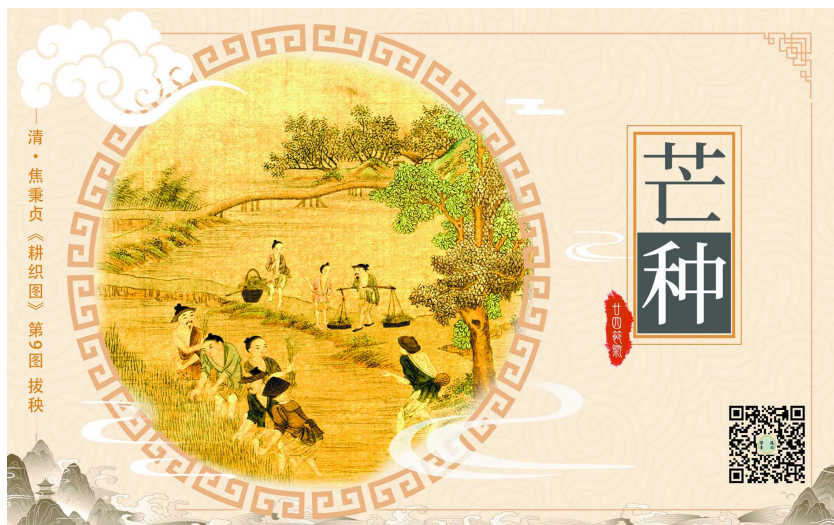
2. 如果发现看东西模糊、变形、重影、怕光等情况，需要及时到医院就诊。

3. 患有糖尿病、高血压、高度近视等疾病的居民，眼底病变风险更高，应每年进行眼底检查。

4. 每天保持充足的睡眠，均衡饮食，适当进行户外运动，保持乐观的生活态度。

专家指出，视力是评估眼健康的重要指标，关注自己的视力状况很重要。双眼最好日常生活视力小于 0.5 (4.7) 且大于 0.3 (4.5) 为轻度视力损伤，双眼最好日常生活视力小于 0.3 (4.5) 则为中重度视力损伤。

民生在勤耕织忙



制图/张继

起、捉绩、分箔、采桑、上簇、炙箔、下簇、择茧、窖茧、拣丝、蚕蛾、祀神、纬、织、络丝、经、染色、攀花、剪帛、成衣。每一幅耕织图画，康熙帝都依图中内容逐幅题诗，并为画册作序。在这幅芒种“拔秧”的画中，五位农民正赤脚在秧田里忙着拔秧苗，田埂边三位农民将秧苗放入竹筐里，大树下还有一位腰插蒲扇的农民在休憩。画面左上题诗：“新秧初出水，渺渺翠秧齐。清晨且拔擢，父子争提携。既沐青满握，再栉根无泥。及时趁芒种，散著哇东西。”此诗是引用了宋代楼璣所绘《耕织图》中的原诗，也由此呈现出焦秉贞所绘《耕织图》系承续前人，摹古创新的作品风貌。

南宋楼璣所绘《耕织图》为历代画家所绘《耕织图》的祖本，是已知最早的完整《耕织图》绘本，被誉为“世界第一农业科普画册”，惜因历代战乱，原图刻石皆不存，至今惟天一阁碑林尚存耕织图诗残石两块，且文字大部分已漫灭，版本不详。而在元、明、清历朝宫廷皆有绘制《耕织图》的传统，作为教民农桑的图谱式写实绘画艺术作品，是中国画史上一个递嬗有序的题材。

农耕虽然是传统节气文化里的重要组成部分，但我始终认为，中国传统节气文化是古

人观察自然、认识自然所总结的自然气机运行规律，在节气文化中有自然的节气，有农耕的节气，有人文的节气，有民俗的节气，有医药的节气，还有这书画里的节气……是包罗万象指导日常生活的活历法。其中，“民以食为天”，耕织在古代就是基本的生活所必需，所以，作为农课参考资料的《耕织图》就显得尤其重要。比如与芒种时节相关的这幅“拔秧图”所绘拔秧，为什么要拔秧？什么时间拔秧才合适？如何拔秧？这三个问题还有多少人能回答的呢？假如有一天我们再回到农田里，还干得来这些农活吗？这其实是我们生活能力的底线。

这套《耕织图》在清代还衍生出一系列工艺品，有耕织图瓷板画、扇面画、墨锭文玩、木雕作品等。曾有媒体报道过，著名藏墨家赵正范先生为收藏一套康熙六十寿诞御制《耕织图诗》套墨，而卖掉在上海住宅的故事。在墨史上，还有一套清代《御制民生在勤诗》墨以“耕种、灌溉，芟获，晚春，奋志，织补，惜分，笃学”一题一诗，一图一墨，与耕织图墨相呼应，一写实一写意，一归纳一演绎，勉励学人“民生在勤，勤则不匮。”

在芒种时节，读画赏墨之后，莫忘了心田勤耕种，祝读者们身心常安康。



岳强

对在江南生活的人来说，芒种一过，湿哒哒的梅雨时节又要到了。而对农民来说，芒种前后是一年之中最忙时节，今日 0 点 25 分，我们已经迈入仲夏午月芒种时节，此时，北方收割南方种，农田尽是耕种人。在廿四节气中，芒种是最典型的农耕时令。

本期题图是现藏于美国国会图书馆的清康熙年间宫廷画家焦秉贞绘《御制耕织图》册页第 9 图拔秧的局部。此画的整套作品分为“耕”与“织”两部分，《耕图》23 幅作品，依次为浸种、耕、耙耨、抄、碌碡、布秧、初秧、淤荫、拔秧、插秧、一耘、二耘、三耘、灌溉、收刈、登场、持穗、春碾、筛、簸扬、砻、入仓、祭神。《织图》23 幅作品，依次为浴蚕、二眠、三眠、大