

我要发布

拨打社区热线发布互动信息

《斜土·社区晨报》是一份覆盖斜土地区的属地化报纸,说的全是“自家门口这点事”,涵盖衣食住行、生活服务全方位的信息,每月 2 期,送达斜土家家户户。

您想在斜土人人皆知吗? 无论您是居民、商家还是企业,通过《斜土·社区晨报》发布各种信息,用最简单的方式达到最直接的效果。

热线:8008190000(固话) 4006200000(手机)

邮箱:xwcb_xietu@126.com

	机构地址	对外时间	咨询电话
生活服务中心	零陵北路 1 号 2 楼	8:30–11:30, 13:30–17:00(周日休息)	34243357
文化活动中心	大木桥路 461 号	8:30–17:00	64043036,64162547 64045100
卫生服务中心	零陵北路 2 号	8:00–11:30, 13:30–17:00	64042727
事务受理中心	茶陵路 38 号	8:30–11:30, 13:30–17:00	64045999

2019年斜土社区 1 月活动安排

时间	地点	活动项目
1 月 23 日 9:00	文化活动中心多功能厅	电影《云水谣》
1 月 26 日 13:30	文化活动中心多功能厅	“冬之歌”弦乐专场
1 月 29 日 9:00	文化活动中心多功能厅	电影《天琴美人》
1 月 29 日 9:00	文化活动中心多功能厅	电影《左耳》

文化活动中心地址:大木桥路 461 号
(注:以上所有非电影和展览专场演出,请提前一周到前台领票,每人限领 2 张,演出当天下午 13:00 进场)

寒冬季节,谨防急性心肌梗死

70多岁的严大爷上午出现腹痛,起初他以为是吃坏了东西,后来又出现持续胸闷胸痛,于是在家人的陪同下,来到当地医院急诊。检查发现心电图改变和心肌损伤标志物明显提高,很快被诊断为急性心肌梗死。医生解释,严大爷心梗的发作与最近突然降温受凉有很大的关系。

提到心肌梗死,大家都对这个词不陌生,它是心血管疾病中的重症疾病。一旦发生急性心肌梗死,极有可能在短时间内危及患者生命。时值寒冬,正是急性心梗的高发季节,专家提醒广大市民要加强对心梗的防治措施,积极防范急性心肌梗死的发生。

上海远大心胸医院肖亦敏教授介绍,从医院的临床接诊情况来看,每年的 11 月下旬至次年的 3 月上旬是心肌梗塞的发病高峰期。为何心梗容易发生在寒冬季节呢?肖教授说,突然的低温会让人体的交感神经受到寒冷的刺激而变得兴奋,全身毛细血管收缩,致使血液循环出现障碍,直接影响了心脏的血液供应,使心肌发生缺血缺氧,导致冠状动脉发生痉挛而引起急性心肌梗塞。同时,当机体受寒冷空气刺激后,肾上腺素、去甲肾上腺素相应增加,也会促使冠状动脉发生痉挛,诱发心肌梗塞。另外,在寒冷季节中,人体的末梢血管一般处于收缩状态,血压容易增高。尤其是高血压患者,血压极易波动,这也容易造成冠状动脉循环发生障碍而导致急性心肌梗塞的发生。

从急性心梗的发病规律中我们可以得出



两个特点,一是一年之中冬季多发,二是一天之中上午多发。所以,冬季上午是急性心梗发病的“魔鬼时段”。研究发现,急性心梗发病与时辰的确有很大关系,尤其是在 60 岁以上的老年人中更为明显。早晨 5 时至 6 时,发病率最低;7 时至 8 时,是 5 时至 6 时的 2 倍;8 时至 9 时是 5 时至 6 时的 3.1 倍。这与美国学者报告约 40%的急性心梗发生在上午这个“魔鬼时段”基本一致。

“每到这个季节,每一个心血管医生都知道,又到了心梗的高发时间。随着这一波寒潮来临有很多心血管病人,他们的心脏会出现严重的问题。”肖亦敏主任建议,寒潮来临时,中老年人尤其是有心血管病史或危险因素的人要注意保暖,以免诱发心肌梗死、中风、心衰、血压骤然升高等危象。更重要的是,平时要注意预防保健,戒烟限酒,健康饮食,适当运动,这样才能有效预防心血管病的发生。

以上内容由上海远大心胸医院特约刊登

纠错有奖

欢迎大家来做 “啄木鸟”

为提高报纸出版质量,本报特开通纠错渠道。如果您在阅读本期《社区晨报》时发现任何差错,可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言,将您发现的差错发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节,也可以直接发送报纸截图)。

如果您纠错正确,就可获得一份由报社特别准备的小礼品。另外,每月纠错最多、正确率最高的“啄木鸟”,还将获得最高 200 元的额外奖励。报纸纠错时限为正式出版后两周内(以出报日期为准)。

本期致谢名单:任捷捷、朱艳虹、张文校、严继良、杨保飞、沈振远、沈文成、唐金虎、周令上、马成中、杨兴华、星空彼岸(网名)

活动信息

斜土社区流动服务站

还记得每月“社区大篷车”活动中排成长龙的修伞队伍吗?斜土社区生活服务中心推出社区流动服务站,增加部分便民服务的频次,让一些“小问题”迎刃而解。

雨伞、拉链维修

服务时间:每月 10 日 –19 日 10:00–11:30, 13:30–16:00(周日及国定假日除外)

地址:零陵北路 1 号 2 楼

“‘夕阳红’公益照相馆免费拍摄券”领取说明及使用方法

领取时间:每月 14 日 –15 日 9:00–11:00(周日除外),16 日可到大篷车活动现场领取

领取地点:斜土社区生活服务中心(零陵北路 1 号 2 楼前台)

使用时间:每月 16 日 9:00–11:00 社区公益大篷车活动(春节除外)

使用条件:

- 1、年满 60 周岁(拍摄当天持身份证或社保卡等证件);
- 2、穿着得体(背心、睡衣睡裤等居家服装请回避);
- 3、不用担心不上照(我们有专业的摄影师为您提供造型设计)。

使用规则:

- 1、请在指定时间内使用,过期作废,拍摄券复印无效;
- 2、凭券可免费拍摄人像照 1 次,并免费彩扩 6 寸生活艺术照 1 张;
- 3、每人每季度仅限使用一次;
- 4、如需保留电子文档,请取照时自备 U 盘。

生活服务中心——社区清洗服务站

冬季天寒,斜土社区生活服务中心温馨提示,如果您家的空调长期闲置,且在过去很长一段时间内未曾清洗,那现在正是清洗空调的好时机。空调长期不清洗,会导致制冷、制暖效果明显下降,电费成倍增长,有一些怪味,在空调房里呆久了人会感到头晕、乏力、感冒等症状。欢迎有需要的居民前来咨询。

地址:零陵北路 1 号 2 楼 215 室 咨询电话:021–60542839

服务时间:周一至周六 上午 8:30–11:30 下午 13:30–17:00

我爱看电影

《疯狂的外星人》

耿浩与一心想发大财的好兄弟大飞,经营着各自惨淡的“事业”,然而“天外来客”的意外降临,打破了二人平静又拮据的生活。神秘的西方力量也派出“哼哈二将”在全球搜查外星人行踪。啼笑皆非的跨物种对决,别开生面的“星战”,在中国某海边城市激情上演。

上映日期:2 月 5 日

《流浪地球》

太阳即将毁灭,人类在地球表面建造出巨大的推进器,寻找新家园。

然而宇宙之路危机四伏,为了拯救地球,为了人类能在漫长的 2500 年后抵达新的家园,流浪地球时代的年轻人挺身而出,展开争分夺秒的生死之战。

上映日期:2 月 5 日

《飞驰人生》

曾经在赛车界叱咤风云、如今却只能经营炒饭大排档的赛车手张驰决定重返车坛挑战年轻一代的天才。然而没钱没车没队友,甚至驾照都得重新考,这场笑话百出不断被打脸的复出之路,还有更多哭笑不得的窘境在等待着这位过气车神……

上映日期:2 月 5 日

保护环境 人人做起