

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:xweb_xietu@126.com

2019年斜土社区5月上半月活动安排

时间	地点	活动项目
5月1日9:00	斜土社区文化活动中心多功能厅	电影《只想和你在一起》
5月1日13:30	斜土社区文化活动中心多功能厅	“砥砺前行70年”综合专场
5月7日9:00	斜土社区文化活动中心多功能厅	电影《神探罗蒙》
5月8日9:00	斜土社区文化活动中心多功能厅	电影《志明与春娇》
5月8日13:30	斜土社区文化活动中心多功能厅	“越音悠扬”越剧经典 折子戏专场
5月14日9:00	斜土社区文化活动中心多功能厅	电影《完美陌生人》
5月15日9:00	斜土社区文化活动中心多功能厅	电影《胖女不愁嫁》
5月15日13:30	斜土社区文化活动中心多功能厅	“春之歌”弦乐专场

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)

斜土社区服务机构信息

	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

春季跑马警惕猝死

专家提醒:出现头晕、胸闷别硬撑

所谓“春风得意马蹄疾”,一到春天,各种马拉松赛事便如雨后春笋一个接着一个冒了出来。作为目前最受欢迎的一项长跑体育比赛,马拉松确实吸引了一批一批的跑步爱好者,也为大家的身心带来了一些好处,但是如果不懂瞎跑,对身体的损害也是很大的。近年来各地马拉松比赛中的猝死事件依然偶有发生。

上海远大心胸医院孙宝贵教授提醒,参加马拉松赛切不可高估自己的运动能力,要视自身身体状况而定。在比赛过程中如果感到心慌、胸闷、出冷汗等情况,要及时向医护人员求助,千万不要咬牙盲目坚持。

耐力运动可诱发心源性猝死

孙宝贵教授解释,对于马拉松这种典型的带有耐力疲劳性质的运动,超负荷运转的心脏会因为各种器官都很虚弱,都需要血液而加大运行强度,如果碰上少数人有心血管疾病,这就导致猝死事件的发生。

据介绍,马拉松比赛发生猝死的原因中90%以上是心脏问题,常见的运动猝死实质是心室异常颤动后,心脏会短暂地停止跳动、停止供氧,而人类的大脑只贮藏大约10秒的氧气。如果心脏不能及时恢复跳动,每晚1分钟,存活几率便降低7%至10%。如果10分钟后还得不到有效救治,生还希望将十分渺茫。

“现在,心脑血管类疾病越来越年轻化。”孙教授提醒,由于心率失常、冠心病等这类疾病平时比较隐匿,很多年轻人即使患上了这方面疾病,平常也不会感觉出来。但是在长跑等剧烈运动的刺激后,心率、血压急剧上升,可导致疾病突发,患者轻则休克,重则猝死。

途中身体“报警”要量力而行

不少人认为长跑是一种“挑战”,因此跑步途中即使遇到不适也经常硬扛,这是不科学的做法。如果是身体疲劳、脚软等状况,用意志克服没有问题,但若是心脏等身体器官

不适,应马上停止运动,必要时求救助医。

孙宝贵教授特别指出,在跑步过程中,正常的疲惫如出汗、心跳加快、呼吸急促时,可通过放慢速度进行调整。但一旦出现步态不稳、心慌气促、胸闷心悸、脸色苍白或出冷汗等症状时,就是我们的身体发出的报警信号,此时,倘若勉强继续跑,就容易出现危险。

五类人群不宜“跑马”

孙宝贵教授指出,以下五类人群都不适合参加马拉松:第一,有基础心脏病者。第二,感冒发烧者。第三,“三高”患者。第四,老人和儿童。第五,无规律运动基础、未经过赛前系统训练者。

对于普通人来说,孙教授建议,参赛者在赛前必须进行严格体检,包括心肺功能、心电图在内的各项指标,在赛前充分了解自己的心肺上限,调整训练和参赛计划,尽量减少心脏的超负荷运转健康参赛,而不是盲目赶时髦。

【专家简介】

主任医师、教授、国务院政府津贴享受者、上海远大心胸医院院长。曾任中华医学会心血管病分会、中华医学会电生理与起搏学会等12家国内学会的委员、常委、副主任委员或主任委员。承担和参加各种科研项目18项,共获省市级科研成果奖9项,国家专利5项(3项获上海市优秀发明专利奖)。擅长冠心病、心肌病、心力衰竭、心律失常等疾病的诊断和治疗,尤其在心脏起搏、心脏电生理和射频消融术,以及PCI等介入性心脏病治疗手段方面有特殊专长。

活动信息

斜土公益有约365之社区公益大篷车活动

时间:5月16日(周四)8:30-11:00
地点:茶陵绿地(茶陵路茶陵北路口)如遇雨天则在斜土社区生活服务中心(零陵北路1号2楼)
具体服务内容以现场活动为准。

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),15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15日8:30-11:00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

进入夏末,斜土社区生活服务中心温馨提示,如果您的空调长期闲置,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

居民筒子们,看过来啦——

由斜土社区生活服务中心举办的“公益集市”活动又来啦!

【招募征集】你还在为你的旧物品占地方而不舍得丢弃烦恼吗?你想让家里的小朋友培养社会综合能力吗?来斜土“公益集市”吧,让堆放已久的闲置物品再利用,找到合适的好去处。

【咨询电话】34243357
【报名方式】斜土社区生活服务中心211室(零陵北路1号2楼,茶陵菜市场上2楼)填写报名表。
欢迎大家踊跃报名~

纠错有奖 欢迎大家来做“啄木鸟”



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”并于后台直接留言,将您发现的问题发送给我们(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)。
每期纠错质量最高的十位读者,可获得最新出版的《咬文嚼字》杂志一本。编辑部还将从中选出一位最佳“啄木鸟”,获得100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:倪芸、张德胜、赵寿良、沈振远、杨新健、范守霖、沙先锋、慧子(网名)、贺彪、张军、高高(网名)、杨保飞、陈金生、董英杰、赵忠琪、唐金虎
本期最佳“啄木鸟”:陈金生



扫描二维码关注“上海社区发布”

初夏，一起去草原追寻自由——内蒙古7天6夜品质游，全程纯玩无购物

夏秋时节是内蒙古万物生机最为勃发之刻，蓝天白云、连绵草原、成群牛羊。希拉穆仁草原绿草如茵，鲜花遍地。普会寺背后环绕着希拉穆仁河，跨过河上大桥可达阿勒姜放包山上观赏一望无际的草原景色。

我们可以接受蒙古族最尊贵的迎客礼：下马酒仪式，也能够品尝奶茶等蒙古部落的奶制食品，并享受蒙古族的风味餐：手把肉。伴随着蒙古族姑娘和小伙的祝福歌，在篝火晚会的气氛下入住蒙古包。呼和浩特还是一座拥有400年的历史名城。曾有“一座城池半城庙”之称的大昭寺，还可以游览毕力格泰、库布齐沙漠、等景点。赶紧呼唤好友，一起来草原上放飞自我吧!

内蒙古7天6夜品质游，全程纯玩无购物

主要景点: 内蒙古希拉穆仁草原、红格尔敖包、帝王之乡。可选自费观看一代天骄及蒙古圣宴骑马宴。



价格: 火车双卧上铺2480元, 中铺2680元, 下铺2880元。
出发时间: 5月22、24日两天已满。5月26日、28日、30日还有余位。同时接受6月份报名(出发时间每两天一次)。
报名地址: 徐汇区滑宝路80号光大会展中心D座1805室
咨询电话: 021-52240827(可提供上门预定服务)

纯玩，全程无购物! 身体健康的中老年人均可参加。报名成功即有好礼赠送!
1.2米以下儿童只需付500元餐费(须有家人陪同)