

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6月上活动安排

时间	地点	活动项目
6月4日 9:00	斜土社区文化活动中心多功能厅	电影《神秘夫妻》
6月5日 13:30	斜土社区文化活动中心剧场	“越音袅袅”越剧折子戏专场
6月5日 9:00	斜土社区文化活动中心多功能厅	电影《风雨故园》
6月11日 9:00	斜土社区文化活动中心多功能厅	电影《拳赛道》
6月12日 9:00	斜土社区文化活动中心多功能厅	电影《我有钱啦》
6月12日 13:30	斜土社区文化活动中心剧场	江南梨园综合戏曲专场

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

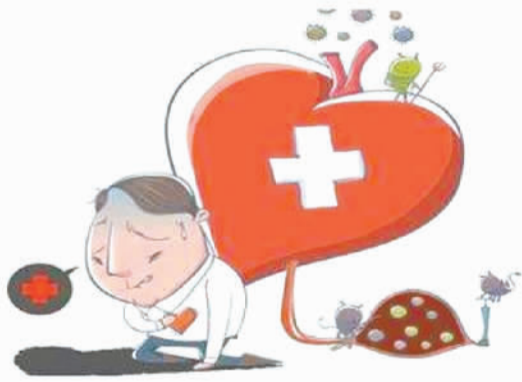
不良情绪可引起或加重心脏病

29岁的李先生是公司的业务骨干,有主见、好胜心极强,易冲动。一次李先生在开会时与他人发生争执,愤怒之际突发剧烈的胸痛,送到医院检查得知是急性心梗。而李先生平时并没有心脏方面的疾病,事后进行的冠脉造影也未发现血管病变。难道仅仅因为情绪激动也会导致心脏病吗?

上海远大心胸医院孙宝贵教授解释,情绪如果长期处于紧张状态,会使人体交感神经兴奋度升高,刺激心率加快,外周血管收缩,导致血压升高,损害血管和心脏。同时,心率加快,也会增加心律失常的发生机会。第二个影响则是导致人体内的一种物质茶酚胺分泌增多。受其刺激,心肌细胞长时间处于兴奋状态,可出现肥大、增生现象,最终导致心脏病。此外,人体在对待精神压力过大时会产生应激反应,诱发肾上腺皮质激素水平提升,导致血压和血糖增高,对心脏造成严重的危害。

美国一些心脏病学家经研究得出结论:心情紧张、压抑和烦恼等不良情绪,同高胆固醇、吸烟、高血压一样是引起人们心脏病的一个重要危险因素。同时,如果心脏病患者处在不良情绪的状态之下,心理高度紧张,无疑会使自身心脏病雪上加霜,病情加重。对此专家提醒,心血管疾病是由多种因素导致的一组疾病,此类疾病受心理因素影响较明显,患者中多数存在负性心理,尤其是抑郁和焦虑障碍占很大一部分。职场人士生活节奏快,生活方式不健康,再加上工作压力导致的长期睡眠不足和情绪不佳,极易出现心脏问题。文中李先生的急性心梗就是因为情绪激动而引起冠脉痉挛导致心肌坏死的后果。

如今,人们对心血管疾病的传统危险因素如吸烟、高血压、血脂异常、肥胖等日益重视,但心脏病患者的心理问题却还未得到充分重视。随着生物医学模式向生物—心



理——社会医学模式的转换,人们正逐渐认识到解除患者心理压力也是有效防治心脏病的一个不容忽视的方面。专家提醒,关注心脏健康和预防心脏病,一定要注意自己的情绪和心理健康。除了低脂肪饮食、经常运动以外,豁达的处世态度、乐观积极的生活方式,都是预防和治疗心脏病不可缺少的部分。

专家简介: 孙宝贵

主任医师、教授、博士生导师、国务院政府津贴享受者、上海远大心胸医院终身院长。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。现任心电学会常委;心力衰竭学会常务副主委。

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。

以上内容由上海远大心胸医院特约刊登

活动信息

斜土公益有约 365 之社区公益大篷车活动

时间:6月16日(周日)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

初夏五月,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6月16日又来啦!

【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实践能力吗?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2楼)填写报名表。

【活动时间】6月16日13:00-16:00

【活动地点】茶陵绿地(如遇雨天则延期举办)

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一位读者,将成为本期最佳“啄木鸟”,并获得100元的现金奖励;每期纠错质量相对较高的另外十位读者,则将成为本期优秀“啄木鸟”,并获得最新出版的《咬文嚼字》杂志一本。

2019年3月优秀“啄木鸟”:
沈庆麟、沈周建、朱佳琦、严志明、金华文、万山红、顾姚报、杨保飞、张德胜、沈振远

2019年3月最佳“啄木鸟”:
徐俊培

扫描二维码关注“上海社区发布”

我爱看电影

《真爱百分百》

电影《真爱百分百》讲述成功商人乔斯兰(弗朗克·迪博斯克饰),单身多金喜欢约会年轻漂亮的女人。一次偶然的邂逅,他假装自己患有残疾,去约会漂亮的女邻居,却阴差阳错与她坐在轮椅上的姐姐弗洛伦丝(亚历山德拉·拉米)渐生情愫……

上映日期:5月23日



《邻座的怪同学》

学习成绩优异的水谷雫性格冷淡,不愿与周围的人打交道。这一天,她被老师委派去给一位许久不曾来校的男生送作业。那个男生名叫吉田春,开学第一天就因为打架斗殴而被停课,但是处分解除后也迟迟不见他来学校。见了面才发现,传说中凶神恶煞一般的吉田其实是个十分单纯的大男孩,他会因为别人对他的好而欣喜非常。

上映日期:5月23日

