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

2019年斜土社区 7 月下活动安排

时间	地点	活动项目
7月 17 日 9:00	斜土社区文化活动中心多功能厅	电影《让爱活下去》
7月 17 日 13:30	斜土社区文化活动中心多功能厅	“繁花似锦耀斜土”综合文艺专场
7月 19 日 13:30	斜土社区文化活动中心剧场	越剧大戏《玉堂春》
7月 23 日 9:00	斜土社区文化活动中心多功能厅	电影《模仿游戏》
7月 24 日 9:00	斜土社区文化活动中心多功能厅	电影《我在社区当片儿警》
7月 24 日 13:30	斜土社区文化活动中心剧场	大型木偶剧《寻找乒乓》
7月 26 日 13:30	斜土社区文化活动中心剧场	京剧大戏《青丝恨》
7月 30 日 9:00	斜土社区文化活动中心多功能厅	电影《战斧行动》
7月 31 日 9:00	斜土社区文化活动中心多功能厅	电影《追梦的黎族女娃娃》
7 月 31 日 13:30	斜土社区文化活动中心剧场	沪剧大戏《金绣娘》

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

高温酷暑当心血压“忽悠”人
高血压患者不可擅自停药

近来，有些高血压的“老病号”会发现，天气转热之后，同样的降压药，少吃一点也可以将血压控制得很好。上海远大心胸医院张雅君教授对此表示，夏天人们普遍出汗较多，喝水又常常不及时，容易导致血容量减少，引起血压下降。但这并不意味着病人的血压已然稳定，千万不要被假象“忽悠”而对血压的监测麻痹大意。她强调，一旦擅自停药或不严格按医嘱服药，血压会变得更加难以控制，如突然升高，从而引起心血管疾病的急性发作，甚至有生命危险。

夏季血管“热胀”血压下降

张雅君教授解释说，当天气逐渐转热，血管也会遵循“热胀冷缩”的原理而发生变化。“血管因热而扩张，血流加快，阻力减小，同时人在夏季又容易出汗，血容量会相应减少，所以，血压自然会降下来。”

其实，不仅季节会影响血压变化，在一天之中不同的时间，血压也会有规律性变化。具体说来，会呈现出“两峰一谷”现象，即早上 6 点至 8 点之间血压升到第一高峰，随后血压出现下降，直到下午 4 点至 6 点之间出现第二高峰，其峰值略比第一高峰低。此后，血压趋于平稳，到凌晨 2 点至 3 点则渐次降至最低点，好像跌入一个深谷。

此外，对于高血压患者来讲，夏季天气闷热不适，会感到心情烦躁、紧张焦虑，这样将会导致交感神经功能亢进，血管痉挛收缩，从而引起血压升高，给心梗发生埋下隐患。另外，血压高的人往往睡眠不好，这也会直接导致血压升高。人体在睡眠时血压最低也最为平稳，然而夏季由于暑热，病人晚间入睡较晚，早晨起床又比较早，造成夏季睡眠质量下降，从而导致夜间血压增高，加重对心血管的损害。

高血压患者夏季“药不能停”

需要注意的是，常年用药的患者如果不注意调整药量或药物品种，还按照原来的方式服药，很可能导致血压过低，发生体位性低血压，在弯腰低头或下蹲时感到头晕目眩，极易诱发脑血管意外的发生。

一般而言，进入夏季，医生会根据患者的情况相应减少药量，有时候还会根据病情需要更换药物，以防血压降得过低，使患者出现头晕、供血不足等情况。“要知道，如果血压降得太低，严重时也会因为缺血而发生脑梗死或心绞痛。”张教授说道。

她强调，在炎热的夏季，高血压患者要经常测量血压，并做好记录。然后把这些记录及时告诉医生，医生根据患者监测的结果来调整用药剂量，患者绝不可以自己擅自调药、减药或停药。这是因为高血压是一种有“个性”的疾病，需要根据具体情况作“个性化”治疗，而不能以简单的降压数值为标准。

专家简介：张雅君

主任医师，教授，从事临床工作三十余年，专攻心血管专业。上海远大心胸医院 VIP 中心主任，原交通大学附属同仁医院特需中心主任。上海市医学会心血管专业委员会委员、中国远程医疗学会心脏监护专家委员会专家委员。参加国家九五高血压课题研究，完成先心病、冠心病研究的多项课题，多次获科技进步奖，发表医学论文 30 余篇。

以上内容由上海远大心胸医院特约刊登

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），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

七月流火，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

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 7 月 20 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，让堆放日久的闲置物品再利用，找到合适的好去处。

【咨询报名电话】34243357

【报名截止日期】7 月 19 日（周五）下午 3 点之前

【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。

【活动时间】7 月 20 日上午 9:00–11:00

【活动地点】日五邻里汇

我爱看电影

《宝莱坞机器人 2.0》

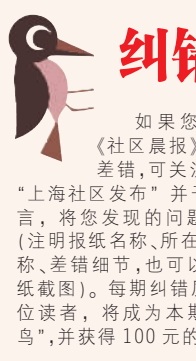
最受关注的漫威超级英雄大片《蜘蛛侠：英雄远征》依旧由导演乔·沃茨执导，汤姆·赫兰德继续饰演蜘蛛侠彼得·帕克。此次蜘蛛侠将前往欧洲展开新的征程，并将对抗由杰克·吉伦哈尔加盟饰演的大反派神秘客，赞达亚、雅各布·巴特朗、托尼·雷沃罗利等原班人马也将悉数回归。经历了第一部的成长经历后，蜘蛛侠又会面临怎样的危机？敬请期待。

上映日期：7 月 12 日

《小小愿望 》

突然患上肌肉萎缩症的高中生高远（彭昱畅 饰），被医生告知时日不多，决心在临死之前完成一个愿望，那就是成为一个真正的男人！得知这个消息的身边两位好兄弟徐浩（王大陆 饰）和张正阳（魏大勋 饰），为了兄弟最后的愿望，不惜一切奋战到底！

上映日期：7 月 18 日



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 5 月优秀“啄木鸟”：

徐俊培、陈生、庄秀福、严志明、张辉、张林生、张德胜、肖阿银、朱东、朱德荫

2019年 5 月最佳“啄木鸟”：

杨保飞

扫描二维码关注“上海社区发布”