

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 8 月上活动安排

时间	地点	活动项目
8月1日 13:30	斜土社区文化活动中心剧场	沪剧传统折子戏专场
8月6日 9:00	斜土社区文化活动中心多功能厅	电影《捍卫者》
8月7日 9:00	斜土社区文化活动中心多功能厅	电影《兄弟班》
8月7日 13:30	斜土社区文化活动中心剧场	原创儿童剧《小红帽之魔法水晶球》
8月13日 9:00	斜土社区文化活动中心多功能厅	电影《奇迹男孩》
8月14日 9:00	斜土社区文化活动中心多功能厅	电影《大闹天宫》
8月14日 13:30	斜土社区文化活动中心剧场	“星光梦”杂技魔术专场
8月16日 13:30	斜土社区文化活动中心剧场	评话脱口秀 ——新伯新语之壮丽 70 年

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

“夏练三伏”不当可引发猝死

三伏天心血管病高发

本月上海将入伏，意味着就要迎来一年中气温最高且又潮湿、闷热的时期。很多人认为只有寒冷的冬季才是心血管疾病的高发期，其实不然，在炎热的夏季，尤其是桑拿天时，心血管病人反而有增多的趋势。上海远大心胸医院宋贺主任特别提醒，天气闷热，人体大量出汗、脱水，导致血管收缩、血压增高、内分泌紊乱，有既往心脏病史以及高血压、高血脂、糖尿病等基础病的患者应提高警惕，若盲目“夏练三伏”，导致运动过量，极易引起心梗，甚至猝死。

33℃以上增加猝死风险

宋贺主任解释说，猝死可以简单分为两种，心源性猝死和非心源性猝死。“一般来说，心源性猝死占据了猝死病例的 80%至 90%，也可以说大多数猝死都与心脏问题相关。”宋主任分析，引发心源性猝死的因素可以分为两种，一种是诱发因素，比如精神的紧张、剧烈的运动、过度的劳累、不良的生活方式和习惯，像吸烟、酗酒、暴饮暴食；另一种是本身身体原因，比如先天性心脏病等。而心血管疾病之所以在夏季，尤其是在三伏天比较高发，内因是患者本身的基础疾病，同时外部环境诱导了猝死的发生。宋主任指出：“从以往高温猝死的案例来看，即便是心脏健康的人群，也有发病的可能性。气温超过 33℃时，人体的新陈代谢会显著高于正常温度时，猝死风险也更大。高温对血液循环系统的影响更大，比如心血管方面会出现心跳加快、外周血管扩张，皮肤血流量比平时增加 3 到 5 倍，而内脏的血流量下降，加重了心血管患者的相对缺氧反应；在神经系统方面，交感神经会随着气温升高而兴奋性增加，身体

会出现心慌、胸痛、多汗，严重时会使动脉血管内的粥样硬化斑块破裂，发生心肌梗死等。”

中老年人别盲目“夏练三伏”

宋主任表示，在高温环境中锻炼，人体只能靠靠大量出汗来散热。出汗过多，血液浓度增高，血液粘度也随之升高，电解质特别是钾便会随汗液流失。而人到老年后或多或少会出现血管弹性下降，血粘度增加，如果此时不注意补充水分和钾，极易诱发心律失常、冠心病、急性心肌梗塞形成。

宋主任建议：三伏天来临时，老年人要停止一切高强度活动，以静制动，并保持充足的饮水。老年人在夏季锻炼要选择天气较为凉爽的清晨和傍晚，锻炼前要喝些水，出汗多的时候还要吃些水果或者喝些果汁以补充钾，运动时随身带些急救药品。如果出现头晕、心慌、胸闷或肢体麻木等症状，则要停止锻炼并及时上医院就诊。

专家简介：宋 贺

上海远大心胸医院主任医师，副教授，硕士生导师，毕业于东南大学医学院医学系。中华医学会心血管分会委员，中国医师协会委员。主持科研项目两项，科研成果两项，曾在郑州大学附属医院工作二十余年，学科带头人，对心血管疾病有较深研究，尤其是冠心病介入治疗、高血压、心律失常、心肌病、心内科急危重症病人的抢救及疑难杂症等。

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:8月16日(周日)8:30-11:00
地点: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)

我爱看电影

《巴比龙》

影片翻拍自 1973 年史蒂夫·麦奎因与达斯汀·霍夫曼主演的同名经典越狱电影,讲述了湖南哥饰演的职业扒手亨利被人陷害杀害一名皮条客,从而流放至大海环绕的法属圭亚那的监狱服刑,因为胸前有一处蝴蝶纹身,所以同窗狱友都叫他“巴比龙”。在踏入监狱的那一天开始,巴比龙就策划越狱,但越狱是需要用金钱去贿赂看守,同时购买逃跑船只的,于是他将目光投向了同时服刑的伪造专家,同时是百万富翁,由拉米·马雷克饰演的 Louis,用保证德加安全的方式获得其金钱资助,两人结成同盟……

上映日期:7月26日



《极度危机》

中国工农红军二、六军团在长征途中建立“黔大毕”革命根据地,红 17 师奉命在将军山阻挡敌人,掩护军团进行战略转移。军团保卫局长贺湘云护送总部机要科科长陈科长和电台来到前线,恢复了 17 师与总部的联系。在敌人猛烈的炮火中陈科长重伤昏迷,与总部联络的呼号只有他知道。抢救陈科长获得总部联络的呼号成为解开危局的关键!全力抢救并保护陈科长成为以贺湘云和特务连连长张老七为首的红军小分队的首要任务。

上映日期:7月26日

《魔音谷》

张亮与钱坤这两位在大都市生活失意的主人公，无意之中打破了假的古董花瓶，并得到了一张“藏宝图”，因缘际会地踏上了一场荒诞的公路历险旅程。在风景秀丽的大自然中，在“藏宝图”的指引下，穿越层层困难，经历野外求生，披荆斩棘，最终找到了他们想要的“宝藏”——锲而不舍脚踏实地追求成功的精神。梦醒了，虽然他们丢失了大都市的财富，但彻底爱上了这个美丽富饶的地方，在这里找到了更大的“宝藏”。

上映日期:7月26日



纠错有奖

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

欢迎大家来做

“啄木鸟”

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”