

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月下活动安排

Table with 3 columns: 时间, 地点, 活动项目. Lists activities like movies and theater performances.

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

Table with 4 columns: 机构地址, 对外时间, 咨询电话. Lists services like Life Service Center, Cultural Activity Center, etc.

高温天突然晕倒,或心血管疾病导致

炎炎夏日,高温暴晒之下,十分容易发生意外。不久前,笔者的一位同事在上班途中突然晕倒,幸亏路人相助才无大碍。后朋友圈一发,得知在这种高温天气遭遇晕倒的现象还真不少!对此,上海远大心胸医院专家提醒,有心血管方面问题的中老年人要注意,酷暑高温天气务必做好防暑降温工作,谨慎出行。

警惕:心血管疾病患者比健康人更容易晕厥

上海远大心胸医院宋贺主任解释,晕倒是由于各种原因使大脑处于一时缺血而发生突然的、短暂的意识丧失,医学上称为“晕厥”。造成“突然晕倒”的原因有很多,如突发心脏病、脑血管病、低血糖症、中暑等等。而在众多的晕厥种类中,因为心脏疾患而引发的晕厥,即心源性晕厥最凶险。它是由于心排量突然减少或暂停而导致的晕厥,多由于心律失常和器质性心脏病引起。

常见的心律失常有病态窦房结综合征、房室传导阻滞等心动过缓或停搏引起,心动过速性心律失常,如室颤室速等导致心输出量减少引起晕厥。器质性心脏病,比如急性心肌梗、心脏黏液瘤、肥厚梗阻性心肌病、先天性紫绀型心脏病等均可引起晕厥。心源性晕厥常见于老年人,持续时间较长,病情凶险,有心脏疾患的老年人应和心血管专科医师沟通治疗,必要时应用心脏起搏器及植入式心脏转复除颤仪等。

重视:高温天如何防止晕倒

为了防止晕倒,我们平时要多喝水,不要

等口渴了才喝水。最好的办法是根据气温的高低,每天喝1.5升到2升水,出汗较多时可适当补充一些盐水。不得不在户外高温工作时,可将凉毛巾搭在头上。饮食上多吃清淡的食物。夏天的时令蔬菜,如生菜、黄瓜、西红柿等含水量较高;新鲜水果,如桃子、杏、西瓜等都可以用来补充水分。外出时衣服尽量选用棉、麻、丝类的织物,应少穿化纤类服装。尽量穿浅色服装、戴隔热帽和太阳镜、最好涂抹防晒霜。应随身携带一些防暑药物,如人丹、清凉油、十滴水、藿香正气水等。宋主任提醒,每天10时至16时在烈日下行走,中暑的可能性是平时的10倍。老年人、孕妇、有慢性疾病的人,特别是有心血管疾病的人,在高温季节要尽可能地减少外出。心脏病患者还要避免剧烈的运动以及体力劳动,一定不要去人多拥挤的地方,所处的环境要空气能够流通,平时注意口腔卫生,预防感染。心态一定要调整好,不能悲观,当出现呼吸困难,晕厥等症状,一定要去医院及时就诊。

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

八月未央,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



苏州苏州湾艾美酒店夏季梦幻水世界套餐

苏州苏州湾艾美酒店位于苏州太湖新城之——美丽的“苏州湾”,是苏州首家艾美品牌酒店。酒店毗邻苏州湾梦幻水世界,仅车程5分钟,坐拥太湖百里旖旎风光。苏州湾梦幻水世界为国内首家实景式马达加斯加热带雨林主题水上乐园。

夏季梦幻水世界套餐RMB 937/晚起,内容包括:1.苏州湾艾美酒店经典客房1晚(房间53平米,大床2.03米、双床1.37米);2.包含次日2大1小自助早餐(儿童限身高1.2米以内);3.包含苏州苏州湾梦幻水世界成人门票2张(1.2米以内儿童免费,1.2米以上全价);4.包含价值80元/位儿童俱乐部入场券(一个小朋友可由一名家长陪同,6周岁以下);5.平日入住可享延迟退房至下午2点及升级至湖景客房(视房态而定)。苏州苏州湾艾美酒店地址:江苏省苏州市吴江区迎宾大道518号,邮编:215200,电话:+512 87808888,传真:+512 87805555,电子邮箱:lemeridiensuzhou.com

我爱看电影

《使徒行者2:谍影行动》

电影《保持沉默》讲述了著名歌星万文芳在密闭的化妆间遇刺,当时在场的只有吉米托马斯一个人。端木兰律师作为吉米的辩护律师,准备为他做无罪辩护,因而在法庭上与案件的检察官吴正为,展开了激烈的争辩,真相在一层层地被揭开。此时又有知情人称,嫌疑人吉米托马斯正是万文芳曾经遗弃的私生子,这个爆料也让案件的性质变成了“弑母”大案。随着本案的关键证人,万文芳的制作人田景程的介入,真相愈加扑朔迷离。

上映日期:8月23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6月优秀“啄木鸟”:

徐俊培、庄秀福、任凤兰、严志明、张辉、杨保飞、柳洋、徐卫东、张德胜、骆貽嘉

2019年6月最佳“啄木鸟”:

陈金生



扫描二维码关注“上海社区发布”