

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 9 月活动安排

时间	地点	活动项目
9月3日 9:00	斜土社区文化活动中心多功能厅	电影《兄弟之北漂歌手》
9月4日 9:00	斜土社区文化活动中心多功能厅	电影《五月梨花香》
9月4日 13:30	斜土社区文化活动中心剧场	“垃圾分类让城市更美好”专场演出
9月10日 9:00	斜土社区文化活动中心多功能厅	电影《陵水谣》
9月11日 9:00	斜土社区文化活动中心多功能厅	电影《广东十虎苏灿之亢龙有悔》
9月11日 13:30	斜土社区文化活动中心多功能厅	“品味上海”滑稽小品
9月17日 9:00	斜土社区文化活动中心多功能厅	电影《丢人》
9月18日 9:00	斜土社区文化活动中心多功能厅	电影《老喇叭新传》
9月18日 13:30	斜土社区文化活动中心多功能厅	“阳光灿灿 情同一家”
综合文艺专场		
9月24日 9:00	斜土社区文化活动中心多功能厅	电影《心之战》
9月25日 9:00	斜土社区文化活动中心多功能厅	电影《谁开的枪》

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

白露过后昼夜温差明显 “多事之秋”谨防心病“偷袭”

民间有句谚语“白露秋分夜,一夜凉一夜”,白露过后,昼夜温差加大,很容易旧疾复发。上海远大心胸医院内科主任医师宋贺提醒,每年秋季是冠心病等心血管疾病高发季节,大多数患者有冠心病史,而劳累、情绪激动、饱食、受寒及便秘都是常见诱因。此时人们要随时关注气温变化,适度增减衣物。一旦发病最好及时就医,抓住黄金抢救时间。

白露过后着凉感冒高发心，易诱发心脏病

秋季是由热转凉的过渡季节,寒热往来反复无常,使人防不胜防,受寒感冒对于年轻人大多可不药而愈,但对于老年慢性冠心病患者来说,却极有可能导致病情复发恶化,出现心力衰竭、肺心病等。宋主任指出,因为呼吸道感染往往是心血管病发生的重要诱发因素,因此老年人不可盲目“秋冻”,要注意增减衣物,预防受凉感冒。适当锻炼身体,使机体逐渐适应天气冷热变化。另外,随着季节交替,人体的血压也会出现波动。宋主任建议,对于慢性高血压患者而言,应避免情绪激动或过度劳累,并在医生指导下,根据血压情况适当调整药物,避免血压波动过大而导致发生心血管意外。平时要多喝水,每天保持大便通畅。

部分心肌梗症状不典型 反复莫名疼痛必须警惕

临床上部分患者尤其是老年人,心肌梗塞的症状并不典型。宋贺主任表示,有些患者首先出现的是急性腹痛,常被误诊为胃炎、胆囊炎、胃肠穿孔等,而做心电图检查可发现是大面积心肌梗死。另外,牙痛也有可能是心肌梗的征兆,可表现为牙痛剧烈,但无明显牙

病,同时伴有大汗淋漓、面色苍白、极度虚弱、有濒临死亡的感觉;牙痛部位不确切,往往数个牙齿都感到疼痛,服用一般止痛药,疼痛不能缓解,心电图检查有心肌缺血改变,或显示梗塞波形。

宋主任特别指出,心梗所表现的“痛”和一般疾病的痛有所区别。首先,真正心梗的先兆是一过性的。比如如果是心梗导致的牙疼,通常3分钟左右就会过去,如果是牙周炎则不会这么短时间就好。心梗前的疼痛是有原因诱发的。比如一骑车牙就疼,停下后就不疼了,可是再骑的时候又开始疼。其次,心梗之前还往往有这样的先兆。以前从未发生过、在活动时突然胸疼,或晚上睡觉过程中甚至会突然疼醒了,或者迎风骑车时感觉不舒服,停下休息2~3分钟又好了,以上这些情况还很可能在1周内反复出现。

宋主任提醒,平常自我感觉良好而突发心肌梗死的病人不在少数。在日常生活当中,市民不能忽视心脏的体检,尤其有胸闷、心脏压迫感、活动时加重、休息时缓解的情况必须重视,到医院做平板运动、心脏造影等相关检查。心脏疾病越早治疗效果越好,发病后1小时内诊治,可挽救大部分坏死的心肌;6小时内,有可能挽救部分心肌;12小时后,效果就明显差了。

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:9月16日 上午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-16日9:00-11:00(周日除外),16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16日8:30-11:00社

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 9 月 22 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】9月20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】9月22日上午9:00-11:00
【活动地点】茶陵绿地(茶陵路茶陵北路口),如遇雨天活动延期,另行通知。

我爱看电影

《一切如你》

影片的初衷是,有四位年轻人,他们用镜头记录下了爷爷奶奶的现实生活,在创作过程中,他们了解到中国当今的老龄化现状,有太多的老人缺少陪伴,于是,他们决定用自己的所学,拍摄这部电影《一切如你》。从年轻人角度出发,讲述了十个“养老、孝老、敬老”的故事。
上映日期:9月12日



《名侦探柯南:绀青之拳》



“名侦探柯南系列”第23部动画剧场版,票房和口碑也屡破纪录。作为平成年代最后一部柯南电影,首次将案件发生地设立在海外,基德时隔四年后再度回归,与柯南合体展开行动。故事围绕着19世纪末与海盜船一同沉入海底、世界上最大的蓝宝石“绀青之拳”展开。
上映日期:9月13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,截止时间为出报当月月底)。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7月优秀“啄木鸟”:沈正、沈庆麟、刘祚德、徐金林、吴建民、陈金生、刘鸿麟、杨光平、朱东、张德胜
2019年7月最佳“啄木鸟”:严志明



扫描二维码关注 “上海社区发布”