

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

2020年斜土社区 1 月活动安排

时间	地点	活动项目
1月3日下午 14:00	斜土社区文化活动中心多功能厅	昆剧经典赏析《教歌》
1月5日下午 14:00	斜土社区文化活动中心多功能厅	讲座:结直肠癌的防与治
1月7日上午 9:00	斜土社区文化活动中心多功能厅	电影《芳华》
1月7日下午 13:30	斜土社区文化活动中心多功能厅	“越音悠扬”越剧专场
1月8日上午 9:00	斜土社区文化活动中心多功能厅	电影《如果·爱》
1月8日下午 14:00	斜土社区文化活动中心剧场	2020 年迎新音乐演唱会
1月14日上午 9:00	斜土社区文化活动中心多功能厅	电影《玉秀》
1月15日上午 9:00	斜土社区文化活动中心多功能厅	电影《玉菱吐穗儿》
1月21日上午 9:00	斜土社区文化活动中心多功能厅	电影《无人区》
1月22日上午 9:00	斜土社区文化活动中心多功能厅	电影《那年八岁》
1月28日上午 9:00	斜土社区文化活动中心多功能厅	电影《人民检察官》
1月29日上午 9:00	斜土社区文化活动中心多功能厅	电影《红星照耀中国》
1月29日下午 13:30	斜土社区文化活动中心剧场	杂技魔术滑稽小品综艺节目《快乐华夏风》
1月17日-2月14日	斜土社区文化活动中心展厅	“翰墨怡且乐·书画寿而康”——上海中国书法新天地首届迎新春书画展

文化活动中心地址:大木桥路 461

(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)

冬至节后,迎来心脏病高峰 提防晨练、晚归、泡温泉三大“危险时刻”

民间有“冷在三九、热在三伏”的说法。此时天寒地冻,气候干燥,而且昼夜温差和室内外温差变大,正是心血管等疾病的高发期。上海远大心胸医院心内科宋贺主任医师提醒,冬至前后是心脏病突发的高峰期,患有高血压、冠心病等慢性病人,需提防晨练、晚归、泡温泉三大“危险时刻”。

寒冷来袭血管易堵 冬季晨练不宜过早

宋贺主任介绍,老年高血压患者由于对环境的适应能力差,冷热温差大极易发生血压反常的波动,引起心绞痛、心肌梗塞,甚至可发生心跳停止而猝死。眼下,气温越来越低,宋主任建议不要过早出门晨练,特别是中老年人。她指出,心血管病发作有“晨峰现象”,特别是早晨寒冷的空气更易诱发心血管病,因此建议中老年人不妨睡个懒觉,选择一天中气温较高的时段锻炼,即上午 10 时至下午 4 时之间,也不要做剧烈运动,以温暖全身或少许出汗为宜。此外,老年人一定要注意头部、胸部和足部保暖,避免这些部位血管受到冷风刺激。

夜晚 0 点-2 点心梗发病率高

宋贺主任强调,除了早晨,夜晚也是心梗高峰时段。“夜晚 0 点~2 点的气温最低,加之夜晚睡眠时迷走神经张力增高,心率减慢,血压下降,易出现心律失常。再加上睡眠时人体比较缺水,血液黏稠度增加,容易发生急性心肌梗死。”

为预防夜间心梗突发,宋贺主任建议,有冠心病史的中老年人及三高人群应做到,床头放置阿司匹林、硝酸甘油等急救药和一杯水;呼叫家人时立即有人应答。一旦感觉胸闷胸痛,逐渐出现上肢疼痛及不常见的恶心、发冷汗,应高度怀疑心梗发作,立刻嚼服阿司匹

林片 300 毫克,或含服硝酸甘油一片,然后拨打 120 急救电话。

酒足饭饱入温泉 血管扩张易“盗血”

时下,泡温泉已经成为冬季休闲旅游的一大时尚。然而,并非所有人都适合泡温泉。宋贺主任特别指出,尤其对于患有心脏病的人来说,可能因随意泡温泉出现心跳过速、胸闷或头晕等症状。?宋主任提醒,酒足饭饱后不宜泡温泉,这是因为喝过酒之后人体血管会扩张,出现毛孔疏松、散热加快的现象,因此也会比较怕冷。这时若跳进温泉池里,反而会进一步加重血管扩张,出现“盗血”。

所谓“盗血”,是指血管扩张使关闭的毛细血管打开,全身有限的血流到更多分支的血管,导致供给大脑的血量被“偷”走。此时突然站立或运动就会造成体位性低血压或晕厥,严重者还会出现脑血栓或心梗。

宋主任表示,高血压、冠心病患者,若病情稳定、很久没有发作过,可适当泡温泉,但时间不能太长(总时长控制在 20 分钟左右),选择的水温也不宜太高。

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:2020 年 1 月 16 日
上午 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

“‘幸福美拍’公益项目免费拍摄券”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

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

我爱看电影

《罗宾汉:起源》

用现代思维重新书写绿林英雄罗宾汉的传奇故事。原本富庶的贵族罗宾为家国大义奔赴战场,见识过战争的残酷与惨烈后回到故乡,不想等待他的竟是心爱的女人被抢走,家产被侵占的噩耗。在逃避现实之时,罗宾曾在战场上救助的神秘男子突然出现,带领他学习无敌箭术,罗宾一边受训一边调查摧毁自己人生的元凶,线索逐渐汇集到诺丁汉郡长身上。

上映日期:12 月 27 日



《小羊肖恩 2:末日农场》

全世界最受欢迎的小羊“肖恩”带着大电影《小羊肖恩 2:末日农场》重回大银幕,这是它前作获得巨大成功并提名奥斯卡后的全新续集。电影讲述了肖恩和朋友们在农场里发现了迷路的小外星人噜啦(LULA),而她乘坐的飞船也降落在小镇里,引起了轩然大波。羊群和噜啦很快成为好朋友,肖恩决定要和朋友们一起送噜啦回家。

上映日期:12 月 28 日



纠错有奖

如果您在阅读本月《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,本期截止日期为 12 月 31 日)。本月纠错质量最高的一位读者,将成为最佳“啄木鸟”,并获得 100 元的现

金奖励;本月纠错质量相对较高的另外十位读者,则将成为优秀“啄木鸟”,并获得 2020 年精美台历一本。

2019 年 11 月优秀“啄木鸟”:
林佳依 沈正 戴维 高高(昵称) 张德胜 杨保飞 庄秀福 顾柏荣 胡茂林 虹虹(昵称)
2019 年 11 月最佳“啄木鸟”:
严志明

欢迎大家来做

“啄木鸟”



扫描二维码关注
“上海社区发布”