

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

2020年斜土社区1月下活动安排

时间	地点	活动项目
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合节目《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,请提前一周到前台订票,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

春节前后
警惕心血管疾病来势汹汹

每年1-2月份是急性心血管发病率最高的月份。专家提醒,春节前后,天气骤冷骤暖,昼夜温差较大,血管容易收缩或痉挛,容易诱发心血管疾病。再加上节日里大吃大喝,作息不规律等,导致心血管疾病呈爆发之势。

远离节日心血管病“危险区域”

春节前后往往是心血管疾病的多发时节,上海远大心胸医院孙宝贵教授提醒,不论是中老年人还是年轻人都应该注意心血管疾病的预防,远离其高发的“危险区域”:

寒邪内侵。气温低常会导致心跳加快,血管收缩,从而使血压升高,心脏负荷加大,增加了心绞痛和心梗发生的概率。有研究表明,气温每下降10℃,心脏病发病风险会上升7%。中医认为阴寒之邪郁于胸中,则会导致胸痹心痛(冠心病)。西医认为天气寒冷可导致血管痉挛收缩,诱发心血管疾病。

饮食失调。春节期间,吃年夜饭,亲朋好友相聚,你难免大吃大喝。摄入过多的胆固醇食物,容易使血管内脂质增高,血液粘稠度增加,从而诱发心血管疾病。另外,过度喝酒也可能引起血压升高、心率加快。尤其是原本就有心血管疾病的人,更容易诱发冠状动脉痉挛、恶性心律失常、血压急剧升高等,引发急性心血管事件发生。

情绪兴奋,作息不规律。亲友团聚,多处于兴奋状态,加上熬夜看春晚、打麻将,作息不规律,容易使人情绪激动、心率加快、血压升高,这也加大了心血管疾病发作的风险。

停药药物。生活节奏被打乱使得一些患者忘记按时服药,可能会导致血糖、血压骤升,从而引发急性心血管事件。

春节期间如何预防心血管疾病?

新春佳节是全国人民一年一度的传统佳

节,亲友团聚,既要喜庆更要健康。如何在春节期间避免心血管病的发作呢?孙教授建议,饮食作息规律、劳逸结合、控制烟酒、稳定情绪是关键,对于血压不稳的市民,一定要监测血压,在医师指导下调整用药剂量和类型。

饮食上控糖限油。春节期间,大鱼大肉很容易导致血管堵塞。对于中老年人来说,春节饮食需节制,宜清淡,有利于预防冠心病,控制胆固醇。

适度锻炼。春节期间多进行慢跑、快走等有氧运动,帮助肌肉舒展,改善血液循环。

保证充足的睡眠。春节虽然放松,但是聚会熬夜也不少。因为休息不好导致猝死的情况并不少见,因此,成人每天23点前入睡,睡够7-8个小时。睡前喝一小杯水,可以降低血液的粘稠度,减少心脏病突发的危险。

监测血压。没有症状或不加控制的高血压会引发诸多血管病,高血压不仅累及微血管,还会导致大血管病变,一定要按时监测、服药,让血压保持在正常范围。

专家简介:孙宝贵

主任医师、教授、国务院政府津贴享受者、上海远大心胸医院终身院长。曾任中华医学会心血管病分会、中华医学会电生理与起搏学会等12家国内学会的委员、常委、副主任委员或主任委员。承担和参加各种科研项目18项,共获省市级科研成果奖9项,国家专利5项(3项获上海市优秀发明专利奖)。擅长冠心病、心肌病、心力衰竭、心律失常等疾病的诊断和治疗,尤其在心脏起搏、心脏电生理和射频消融术,以及PCI等介入性心脏病治疗手段方面有特殊专长。

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

“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日可到社区活动现场领取

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、凭券可拍摄证件照、全家福、个人生活照,任选1款免费拍摄及彩扩6寸照片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

天气寒冷,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

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1月19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】1月17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2楼)填写报名表。

【活动时间】1月19日上午9:00-11:00

【活动地点】日五邻里汇(茶陵路232号)。

我爱看电影

《姜子牙》

动画电影《姜子牙》的故事发生于封神大战之后。昆仑弟子姜子牙,率领众神战胜狐妖,推翻了残暴的商王朝,赢得封神大战的胜利,即将受封为众神之长。在巅峰时刻,他却因一时之过被贬下凡间。失去神力,被世人唾弃。为重回昆仑,姜子牙踏上旅途。在战后的废墟之上,他重新找到了自我,也发现了当年一切的真相。

上映日期:1月25日



《中国女排》

2008年8月15日,北京奥运会女排比赛,中国VS美国。戴着金丝框眼镜的郎平(巩俐饰)坐在美国队教练席上,大气沉稳,目光如电;中国队教练陈忠和(黄渤饰)站在场边,全神贯注,面带笑容。陈忠和望向郎平,目光充满深意,不断经过的人影遮蔽了他的视线,中国女排三十余年的沉浮图景被缓缓打开……

上映日期:1月25日



纠错有奖 欢迎大家来做“啄木鸟”

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1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”,并获得纪念品一份。

2019年12月优秀“啄木鸟”:

曹丽虹、邵晓华、严志明、沈正、于超、仲为民、张德胜、胡茂林、陈亚明、陈金生

2019年12月最佳“啄木鸟”:

路永敏



扫描二维码关注“上海社区发布”