

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9月活动安排

9月22日 9:30-11:00 斜土社区文化活动中心3楼多功能厅  
“不同类型合唱作品的声音塑造”艺术导赏  
电话预约 64043036

9月23日 13:30-15:00 斜土社区文化活动中心2楼剧场  
“党心军心民心 同心共筑中国梦”文艺综合演出  
凭票入场

9月30日 13:30-15:00 斜土社区文化活动中心2楼剧场  
“携手共筑中国梦 欢声笑语忆变迁”滑稽专场演出  
凭票入场

文化活动中心地址：大木桥路461号

注：领票方式分为两种：本社区居民请至所属居委提前登记，演出前7天可至居委领票；在上海文化云官网或微信公众号找到该场演出信息并预约领票。所有领票方式，每人限领2张。

### 疫情防控期间观演温馨提示：

1. 为了避免人员聚集，演出前半个小时开始检票。请尽量提前到场。
2. 观众须正确佩戴好口罩进入剧场，观演全程保持佩戴口罩。
3. 入场过程中，请和他人保持一米以上的距离；防疫期间采取交叉入座，请对号入座，禁止串座，并尽量避免随意走动。
4. 如果观演过程中出现发烧、咳嗽等不适症状，请第一时间联系剧场内的工作人员。
5. 演出结束后请不要驻留，做到有序、快速离场。

## 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



### 我爱看电影

#### 《八百》

1937年淞沪会战末期，中日双方激战已持续三个月，上海濒临沦陷。第88师262旅524团团副谢晋元率420余人，孤军坚守最后的防线，留守上海四行仓库。与租界一河之隔，造就了罕见的被围观的战争。为壮声势，实际人数四百人而对外号称八百人。“八百壮士”奉命留守上海闸北，在苏州河畔的四行仓库鏖战四天，直至10月30日才获令撤往英租界。

上映日期：8月21日



#### 《小妇人》



电影改编自世界名著《小妇人》。乔要跟出版社老板商讨她的初稿作品，嘴边挂着“我要主宰自己人生”的她，经常回想起这个吵闹而温暖的家：端庄美丽渴望爱情的梅格、性格内敛细心善良的贝丝、活泼开朗热爱艺术的艾美和看似反叛却很有主见的自己是迥然不同的四姊妹，她们在南北战争期间经历战乱、家庭、爱情的剧变，仍能在互相理解和支持下，勇于想像独立的人生。

上映日期：8月25日

#### 《我在时间尽头等你》

年轻的舞蹈演员邱倩，在救助年迈的剧场管理员林格的时候，发现了他的日记，这位白发苍苍的老人如同邱倩的发小、同窗和知己，在日记中记录着邱倩生活的点滴。林格意外获得穿越能力，为兑现自己的承诺，他穿越回到过去，修改自己犯的错误，挽救爱情，却被命运捉弄，始终无法圆满。

上映日期：8月25日



## 保护环境 从小做起



## 高血压患者当心“秋老虎”发威

78多岁的张大爷患有高血压30多年了，血压一直控制得较稳，但就在这个月月初，张大爷觉得胸闷、喘不上气，还浑身无力，尤其是一到中午，这种感觉就更加严重。后来在家人陪同下，张大爷到医院做了心电图和心脏彩超检查，结果显示是冠状动脉粥样硬化性心脏病。

上海远大心胸医院宋贺主任介绍，立秋后早晚凉爽、白天酷热，昼夜温差大，天气潮湿闷热，气压低，这种一冷一热的气候变化容易导致血管痉挛、血压波动。而高血压患者本身血管的自我调节能力很差，遇到忽热忽冷地刺激后无法像正常人一样能进行快速调节，一旦发生意外后果更严重。

### 昼夜温差大，高血压患者易诱发心血管疾病

申城的“秋老虎”气候早晚清凉、午后高温暴晒，温差大是高血压患者诱发心血管疾病的一大原因。忽凉忽热的气候会使人体血管时常处于从扩张到相对收缩，又从收缩到扩张的状态，这对患有高血压的人来说是一种健康威胁。

高温导致皮肤血管扩张，易引发舒张血压偏低，大量出汗使血液浓缩，容易诱发冠心病，特别是老龄患者发生心绞痛，严重时突发心肌梗危及生命。气温下降又会使血管收缩，血压升高，心率增快，心脏的负担增加。还会使血流缓慢，从而影响冠状动脉的血液供应，同时使血液黏稠度增高，易于形成血栓。因此这段时间是高血压病、冠心病、心肌梗死、中风等疾病的高发期。

### 闷热天，高血压患者警惕心梗来袭

宋主任分析，在气温高、气压低的天气，特别是高温闷热的“秋老虎”时节，空气中湿度增高、含氧量降低的时候，平时患有高血压、冠心病的人常常会感觉不适，出现胸闷、气促、头晕等症状。

高温天气会使人体出汗过多，血液浓缩，如果未能及时补充水分，容易形成血栓。一旦斑块破裂，血栓形成，堵塞血管，可引起急性心梗发生。闷热的天气还会使人出现情绪波动，使人心情烦躁、心火旺盛，这也是诱发冠心病突发的危险因素，这段时间尤其要警惕心肌梗死突然来袭。

对此，宋主任建议，夏季经常补水的习惯在夏秋之交仍要继续坚持，在睡觉前更应注意补充一些水分，防止睡眠后血流速度下降及血液浓缩。中老年高血压患者，还要特别注意一些身体的危险信号，如半夜突然胸闷胸痛，莫名冷汗直流可能是心梗前兆，千万不能忍到天亮。

### 专家介绍：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。