

江南大部分地区迎来“换季式”降温,医生提醒广大市民——

# 气温如过山车,老人小孩慢病患者要学会“免疫”

■本报首席记者 唐闻佳

起风了,降温了!上海这两天迎来过山车式的气温变化。据上海中心气象台消息,从前天到今天,本市最高气温降幅将达8℃-10℃。不仅仅是上海,江南大部分地区也开启“换季式”降温。

气温大跳水,不少人的血压等身体指标也可能跟着波动。为此,医生提醒,老人、小孩以及心血管慢性病患者在这种天气下尤其要多加小心,提高抵抗力。

**天气多变是急性心血管事件的重要诱因**

“秋冬季本就是心脑血管疾病的高

发季节。”上海市第六人民医院心血管内科主任沈成兴告诉记者,秋冬季气温非常多变,而现代人工作压力较大,生活节奏较快,一不小心就会超出个人承受的极限。所以不管是身体上还是心理上,都要做好防护,尤其要注重心脑血管的防护保健。

记者从本市多家医院获悉,近期就诊的患者中,心绞痛、心肌梗塞等心血管疾病患者比平日有所增加。“天气变化是导致急性心血管事件发生的重要因素之一。”上海远大心胸医院心内科主任宋贺解释,由于温差过大,再加上冷空气的刺激,人体的毛细血管收缩,血压容易上升,会加重心肌缺血,严重时就会诱发心肌梗死。而中老年人对外界环境变化的适应性、应激

性和抵抗力要差些,更易诱发心绞痛、心肌梗死等急性心血管病的发生。

相关研究表明,每年心血管病有两个高发期,一个是11月至第二年1月的秋冬季,另一个是每年2月至4月的冬春季。现在正是秋冬转换季节,忽热忽冷的天气就很容易引起血管痉挛。为此,医生建议,患有心血管病的老年人和体质虚弱者在大风天、降温天尽量少出门或不

**今年流感流行低于往年水平,但仍需警惕**

出门,并随身携带急救药品。陡升陡降的气温是对人体免疫力的大考验。一般而言,免疫力低下者一时适

应不了天气变化,再加上增减衣服不及时或晚上着凉,感冒、发烧就会随之而来。别小看一场普通感冒,如果患有高血压、冠心病、糖尿病的老年人,一旦发烧、咳嗽,会加重心脏负担,甚至诱发急性心梗、重度心律失常等危及生命的恶性事件。

值得一提的是,11月18日,国家流感中心发布消息称,今年我国的流感流行低于历年同期水平。谈到这一利好消息时,专家分析,今年流感流行水平低,得益于公众采取了较严格的预防呼吸道传染病的措施。在专家看来,今年在叠加防范新冠疫情的情况下,坚持戴口罩、保持安全社交距离、少聚集等健康行为,相当于给大众接种了防范疫情的“社会疫苗”。

“戴口罩让我们在抵御新冠病毒的同时,也抵御了流感病毒,更证明了这是

行之有效的个人防护好习惯,值得坚持。”复旦大学附属中山医院肺功能室副主任、复旦大学附属中山医院厦门医院呼吸科执行主任顾宇彤教授也为近期市民做好健康防护划重点:千万不要放松警惕,仍需要保持戴口罩、勤洗手等自我防护措施。

**坚持做好手卫生,有需要者可预约接种疫苗**

与戴口罩同样值得坚持的好习惯,就是洗手。根据上海市健康促进中心最新发布的防护提醒,洗手被作为重要防护推荐。之所以强调“手卫生”,是因为这个易行的习惯可以保护大众免受许多传

染病的侵袭。上海市儿童医院药学部副主任药师李志玲博士举例谈到,眼下也是儿童腹泻的高发季,每年这个时节,儿童医院可能迎来大客流,其中不少就是腹泻宝宝。数据显示,腹泻病是全球5岁以下儿童的第二大死因,我国病毒性腹泻中以轮状病毒为主,占比90%以上。“轮状病毒传播的一个重要途径是粪口传播,要从小告诉孩子,大小便后要洗手、饭前要洗手。”李志玲说。

与流感类似,预防轮状病毒腹泻,也可接种疫苗。上海市疾病预防控制中心免疫规划所李智主管医师介绍,轮状病毒疫苗的接种间隔和接种年龄限制得较严格,建议希望接种者提前与社区卫生服务中心做好沟通,提前预约,按时接种,避免错过接种时间。

## 最美基层民警

李勇:拉起安全防护网让群众可触可感,提供高效警务服务让企业满意

# 守好0.5平方公里,加码安全感也助力优化营商环境



■本报记者 何易 | 周辰

新天地治安派出所,管辖范围仅0.5平方公里,这里有中共一大会址等红色地标及丰富的文旅资源,也有高度国际化的楼宇社区,更集聚着多样化的经济业态。居民、白领、游客、商家,不同主体对于警务的需求各有侧重:居民和白领希望“无事不扰,遇事第一时间相助”;游客要的是“热闹又有序”;而商家,则聚焦平安环境……所有这些,对新时代基层警员的执法水平和管理能力都提出了挑战。

针对这些,李勇以开阔的国际视野和丰富的警务经验,不断创新管理模式,以市民群众可触可感的安全感,助力区域不断优化营商环境,促进区域经济发展、人民安居乐业。

**“三台所长”,牵头建立“警馆社”联席制度**

从治安派出所到中共一大会址大约

需要5分钟步行时间,但面对每日大流量的参观人群,这个距离还是太长。李勇想到了警务平台车,经协调,在距离一大会址仅50米的湖滨路上增设了一辆警务平台车,接处警只需1分钟。此外,他建议将部分道路改为单行道,针对大客流增设“蓄客池”,调整排队位置和队形。

警力有限,民力无穷,守护一方平安必须紧紧依靠人民。熟悉李勇的同事常常戏称他是“三台所长”,因为无论到哪里,他随身都带着派出所、纪念馆、物业三方电台。在这三部电台基础上,他牵头建立了“警馆社”联席制度——将治安派出所警力和一大会址安保、物业保安组织融合,拉起一张以一大会址为中心的安全防护网络,形成“一点触网感知、三方联动处置”的治安格局。

**巧解外企难题,法治平安是最直观的营商环境**

集聚着众多首店、新店及总部企业

的新天地商圈,年税收额达数十亿元。对企业和商户而言,法治平安就是最直观的营商环境。

曾有一家世界顶级珠宝腕表公司,在落子中国市场之前,委托专业公司对沪上几大商圈进行考察评估。其相关负责人特地在新天地居住观察了两个月,亲身感受这里的氛围和状况。

面对行事严谨的外企高管,李勇用流利英语介绍了近三年来新天地地区的治安情况。最终,这家公司决定把全球最大旗舰店设在新天地。该旗舰店入驻以来,每日珠宝存总量总值超过2亿元,单件价值高达上千万,迄今未发生警情。

让高效警务服务为营商环境助力——为此,李勇孜孜以求。

比如,围绕外企所关注的出入境、差旅安全、员工权益保护等热点,他提前将拜访目的、时长、内容等要素告知外企,预约后再上门。这一符合国际惯例的做法受到了外资企业的欢迎。李勇也由此总结出一套与外企打交道的工作方法:

“背景需求先了解,提前告知再上门,社交软件来沟通,有的放矢效率高。”

“进得了门说得上话”成为该区域基层警务人员和外企沟通的常态,底数清、情况明,主动掌握企业需求,也及时杜绝安全漏洞。

李勇率队创设了地区楼宇联席会议制度,针对电信诈骗、互联网金融、共享办公等热点难点提出防范建议;运用智慧公安建设成果管控商业街大客流,着力防范侵财类治安案件;提议设立境外人员服务站,促进涉外社区加强自我管理。

目前,新天地区域的社区、楼宇、商业街已经100%完成智能安防建设,可防性案件实现“零发案”,日均110警情仅3起。

今年3月6日以来,李勇还主动请缨率队驰援浦东机场,开展入境口岸防疫工作。8个多月来,他率队核查、登记入境人员6000多人,协助隔离外省市中转人员5000多人,集中隔离人员3000余人,居家隔离800余人,无一人漏登漏管,确保了疫情防控工作从严从细从实,万无一失。



国家会展中心(上海)  
National Exhibition and Convention Center (Shanghai)

2020.11.19-22

# iciE 2020



# 第三届长三角国际文化产业博览会 2020 YANGTZE RIVER DELTA INTERNATIONAL CULTURAL INDUSTRIES EXPO

主办单位:中共上海市委宣传部、中共江苏省委宣传部、中共浙江省委宣传部、中共安徽省委宣传部

联合主办单位:上海市国际贸易促进委员会

协办单位:上海市文化和旅游局、江苏省文化和旅游厅、江苏省广播电视总台、浙江省文化和旅游厅、浙江省广播电视总台、安徽省文化和旅游厅、安徽省广播电视总台、长三角区域合作办公室

承办单位:上海贸促展览展示有限公司

www.yrdicie.com



展会预约登记

官方微信公众号

