



寒潮天护健康

尽量避免户外运动

降温了 心脑血管疾病要警惕

淄博11月7日讯 今天立冬，淄博迎来了今年冬天第一场雪。淄博市中心医院医生提醒，风雪降温天气，心脑血管疾病患者应尽量减少外出或户外活动，提高自我保护意识。

淄博市中心医院医务部副主任、心血管内科副主任、医学博士李波表示，当气温骤降后，全身血管受到寒冷刺激，血管剧烈收缩，神经内分

泌激素也异常分泌，加重血管收缩，导致血压升高，进而诱发斑块破裂，血小板聚集，阻塞血管，导致脑梗死、急性心肌梗死等心脑血管事件发生。

数据证明，冬季平均收缩压/舒张压比夏季高12mmHg/6mmHg，气温每下降1℃，收缩压上升1.3mmHg，舒张压上升0.36mmHg。高血压患者应该及时监测血压波动，如果发现血压值急剧升高，要及时就医，在医生指导下调整用药方案，避免随意用药酿成危险。

最近几天，有心脑血管病的慢性病患者一定要提高自我保护意识，尽量避免在严寒的天气下外出或户外运动，可以在室内进行规律、适度的有氧运动。如果一定要外出，市民必须注意做好防寒保暖措施，并选择恰当的交通工具。中青年人要养成健康的生活方式，劳逸结合，避免熬夜工作，避免精神紧张，保持心态的平和。

在饮食方面，要注意饮食质量，少吃高脂肪、高胆固醇食物，控制体重，多吃富含纤

维素的食物，保持大便通畅，防止便秘，同时保持卫生间温度，避免卫生间温度过低。

此外，注意随身携带急救药物，如硝酸甘油、速效救心丸等，一旦出现了胸闷、胸痛、心慌等症状，及时用药。如症状持续发作超过半小时，应立即就诊，即使症状已经得到缓解，建议也要尽早到医院进行相关检查。

大众日报淄博融媒体中心记者 翟咏雪 通讯员 刘滢

雪天路滑 谨防摔倒

淄博11月7日讯 受冷空气影响，今天，淄博迎来今冬第一场雪。淄博市中心医院医生提醒，雪天路滑，非必要尽量不要出行。若需出行，行走时请注意脚下、放低重心，缓慢行走。

淄博市中心医院西院创伤骨科主治医师沈铁辉表示，市民如遇摔倒或其他危险情况，不要慌张，稳定一下情绪，然后轻微活动肢体，确定疼痛部位，根据损伤情况和活动能力，能自主活动时，对损伤的肢体进行固定和保护，尽快前往医院就诊。若损伤较重，自主活动困难时，请尽快拨打120急救电话，医务人员会以最快的速度提供帮助。

大众日报淄博融媒体中心记者 翟咏雪 通讯员 刘滢

寒潮来袭 记牢这些生活小常识

立冬时节，雪花纷飞。下半年以来最强寒潮继续东移南下，周末华北、黄淮以及东北地区出现明显雨雪和大风降温天气，多地迎来今冬初雪。专家提醒，公众需关注气温骤降对身体健康的影响，及时增加衣物，谨防感冒。冬季还是呼吸道传染病高发季，需要积极预防流感等呼吸道疾病。

儿童青少年和老年人要注意预防相关疾病

专家提醒，寒潮来袭，儿童青少年和老年人群体要特别注意预防相关疾病。

中南大学湘雅三医院儿科副主任陈志衡介绍，寒潮中

儿童青少年是流感易发人群，在日常生活中应采取防护措施，有效减少流感的感染和传播，勤洗手，尽量避免用手触摸眼睛和口鼻。学生一旦出现流感症状，应居家隔离观察，不带病上课，减少疾病传播。接种流感疫苗是预防流感最有效的手段。流感病毒容易产生变异，人体感染后不易产生持久性的免疫保护。因此，今年上半年打了流感疫苗的学生，下半年还需要接种流感疫苗，以获得持久性的免疫保护。

湖南中医药大学第一附属医院老年病科副主任张稳提醒，寒潮来袭，老年人要特别注意保暖，在寒冷天气应该

适当减少户外活动，特别是有肺部疾病、心血管疾病及骨关节炎的老年人，在受寒后容易诱发疾病。

户外出行 保暖要注意哪些部位？

专家建议，寒潮期间尽量避免户外活动，必须出门的话要注意防寒保暖。通常大家出门会穿厚羽绒服、保暖的鞋子等，但有一个部位常会被忽视，那就是头部。由于血管密集，头部对寒冷的反应非常敏锐，身上暖了，但头部暴露在寒风中，也会引起血管收缩。一顶保暖的帽子、坚持规范佩戴的口罩，既有利于疫情防

控，也能有效抵御寒潮。

“喝酒御寒”是误区

寒潮面前不分老幼，年轻人也要注意。有些年轻人即使在大冬天也不穿秋裤或者暴露脚踝的做法，专家认为并不可取，存在发生心脑血管疾病等风险。

“喝酒能御寒”也是一种误区。酒精进入人体后会促使血压下降、血管扩张、血液循环加快，但同时也会加速散热，体温会越来越低。血压下降的同时也会导致心脏负担增加。严寒天气饮酒后出门活动，很可能出现严重后果。

据新华社、央视网



分类广告

出租出售

厂房出租

高新区民祥路与青龙山路口
钢结构厂房1200平，1600平
大功率变压器，电价低。
联系电话：13589582999

淄博高新区新火炬汽车运营有限责任公司招聘

职位要求：C1证及以上驾驶员4人。年龄48周岁以下，5年以上驾龄，中共党员、退役军人优先。待遇：基本工资+绩效+全勤奖，五险一金。
报名时间：11月8日-11月10日
咨询电话：0533-3172037
邮箱：zbfayg@163.com
15853395696 谭老师

龙喜岩泉

天然深山泉水
健康生活源泉
电话 13864455226

旧货回收

同力高价回收 13287895088
酒店饭店茶楼桌椅，所有设备，办公家具，仓库积压品。
汇赢高价回收 15853388853
酒店饭店厨房设备，桌椅板凳，空调，办公用品，仓库积压等。

出租出售

在桓台县果里镇东边村有厂房十二间，场地三亩，靠金晶大道。电话：13853372025
上海路北首沿街商铺(带仓库)出租
●政策优惠力度大(免费使用半年至一年)欢迎入驻●13953311626

健康理疗

●颈腰腿疼一抹 18462063596

礼品回收

专业回收 ●15588880139
●新老茅台 ●名酒 ●积压陈酒
高价回收 ●13053357400
●烟酒 ●老酒 ●购物卡

招聘启事

因公司业务扩张，现面向社会招聘保安、保洁、绿化、水电等工作人员数名，要求如下：
1. 男女不限，身体健康，男性年龄60-65岁，女性年龄50-65岁；有相关工作经验者优先考虑。
2. 工作时间：上午7:30-12:00，下午1:30-5:00。
3. 工作地点：淄博市总工会。薪资待遇面议。
联系电话：0533-2753398

装修装饰

大自然全屋吊顶 1596531658

婚介服务

牵手婚介、交友总部 2186111
二十四年品质、国家工商注册
荣膺全国婚介讲诚信先进单位
数万名未婚、离异、丧偶会员
可征婚交友、可做保姆式老伴
会员详细资料请到店免费查询
单身免费登记、诚招各地加盟
一见钟情婚介 5200800 真诚交友
正规找对象，正规征婚，正规交友
女29岁漂亮教师 女57岁离异多金
女69岁退休三房 男72岁退休过万

机械制造

●龙门铣、镗床、铆焊加工 15166075999

汽车租赁

●租赁、收售二手车四客车 13905339808

乐器制作

●二胡唢呐制作维修:13506445333

王府井商圈招租启事

柳泉路156号天健大厦及周边
商铺火热招租中。
面积：20-1298平方米，多户型，位置优。
临近银座、王府井、中心医院，
位置优越、交通便利，可发展餐
饮、培训、美容、养生等多种行业。
价格可谈，欢迎看房。
联系电话：0533-2753398

杏山北陵公益性公墓

位于文昌湖旅游度假区
东岸，是经民政部门批准建
立的正规公益性陵园。

现面向社会诚招有志之士加
盟，共谋发展。

地址：淄博淄川经济开发区 杏山
服务热线：0533-5205488、5419559

空调维修

兴旺空调移机 8775858
●充氟 ●维修 ●高价收售二手空调
格力美的空调维修，移机
加氟 ●高价回收 3017028
●美的空调顺心专卖 ●以旧换新
移机 ●维修 ●回收 13053317685

井盖水算

●厂家直销井盖水算盖板220888

老年公寓

山铝老年公寓 ●市十佳老年公寓
环境优 ●价格优 ●冷暖中央空调干净
卫生国企办 2945919/2935566
福恩老年公寓 ●免冬季取暖费
周边银行医院超市 ●省服务行业诚
信先进单位 ●新村东路13245337018
张店莲池老年公寓办养老儿女放心
收自理不自理老人 13589537473

●龟虽寿健康街老年公寓
●区中医院对过 13953343633
松鹤林老年公寓 13287079878
●老有所依 ●老人舒心 ●儿女放心

●荣盛托老院 ●安静温暖
工薪价位 服务超值 13573366936

●王舍老年公寓 ●开业可享优惠
18560939889 ●13173415588

管道疏通

高压水疏通大管道汽车抽泥浆
化粪池。15269393588 2886572

驾驶培训

汽车 摩托车驾照培训 · 标准场地
拿证快服务好价格优15244166777

鲁中晨报·鲁臣商城

精准扶贫 乡村振兴
服务平台

●柳泉路晨报大厦一楼109室
●柳泉路茂业天地北邻市
文化宫院内
●淄川吉祥路公安局对面
农村商业行北20米
●桓台张北路与镇南大街路
口西200米自来水公司对面

旧货回收

高价回收各种旧货 ●15864492722
上门回收饭店酒店桌椅板凳，家电，
空调，废旧设备，仓库积压电线电缆。

●山东瑞沃再生资源回收 ●
电机变压器，配电盘，电缆制冷
设备化工设备，不锈钢废铁，仓库
积压，厂矿拆除等 13054858059

专业拆除旧货回收 ●13475552258
高价回收酒店用品，家电，铁铜铝，电
缆，变压器，工厂设备。清理仓库积压品

专业防水

淄博锐源防水 ●13864395138
专业防水 标准化施工 质量保证
专业承接各种防水堵漏工程

●屋面防水 ●彩钢瓦防水
卫生间、车库堵漏 13475522272
●诚信专业防水堵漏 15866286629

搬家服务

●创新搬家2882078长短途搬运

水电暖改装

●专业水电暖维修安装 8820185

鲁中晨报·鲁臣商城

精准扶贫 乡村振兴
服务平台

●柳泉路晨报大厦一楼109室
●柳泉路茂业天地北邻市
文化宫院内
●淄川吉祥路公安局对面
农村商业行北20米
●桓台张北路与镇南大街路
口西200米自来水公司对面