

除了流感 这种疾病也开始高发

注意！心血管疾病和这些因素有关

■ 极度愤怒

极度愤怒会导致心率、血压飙升。临床研究显示，一次剧烈的、爆发性的愤怒，在发作后的2小时内，心脏病发作的风险会激增5倍，中风风险增加3倍。

■ 睡得少或睡得多

长期睡眠不足6小时，或睡眠时间超过9小时，都与心血管疾病风险升高有关。睡眠过少会扰乱内分泌和神经系统；睡眠过多则可能与潜在的抑郁、睡眠呼吸暂停有关。这些都会间接损害心血管。北京医院心血管运动医学中心主任汪芳表示，保证充足的睡眠，同时保持好心态，避免血压飙升，也避免血管过度收缩。

■ “报复性”锻炼

平时久坐不动，只在周末进行长时间的剧烈运动，会增加发生急性心肌梗死的风险。每周进行3到5次、每次30分钟以上的中等强度有氧运动（如快走、慢跑、游泳），远比“报复性”锻炼一次要安全有效。中国医学科学院阜外医院健康教育中心主任杨进刚介绍，要提倡有氧运动，一般要让自己感觉稍微费点力，按照自己身体的能力逐渐增加强度，然后提升抗压能力，能够起到防病治病的效果。

■ 6时至10时剧烈运动

专家提醒，清晨6时到10时，老年人的血压可比平时高10到20毫米汞柱，这时如进行快跑等剧烈运动，易引发心肌梗死。建议老年人早餐后1小时再运动。

综合 央视新闻微信、《朝闻天下·朝“问”健康》

寒衣节祭扫 可乘免费班车

市民可就近选择乘车地点

本报讯（记者 孙亚妮）11月20日（农历十月初一）是传统节日“寒衣节”。近日，记者从市民政局获悉，为方便群众祭扫，市殡葬管理服务中心已开通前往汉王公墓、茅村公墓、张集公墓的免费班车，服务时间为11月10日至11月14日、11月17日至11月19日，共计8天。

据了解，前往汉王公墓的免费班车开通5条路线，起点分别为民馨园公交站、徐州站（蓝天）路东公交站、绿地世纪城（民祥园路）公交站、王场新村公交站、云龙公园南门公交站；发车时间为6:30、7:30、9:00、10:00，每日末班车于12:20从汉王公墓返程。

前往茅村公墓的免费班车设置3条路线，发车点分别为：云龙湖旅游风景区（原云龙公园南门体育场站）、湖滨新村西公交站（原湖滨31中西公交站）、民富园站（原民富园东门站）；发车时间为每日8:00、9:00。

前往张集公墓的免费班车每日设两班，均从云龙公园南门公交站发车：第一班上午9:00发车，10:40从张集公墓返回；第二班上午9:30发车，11:10从张集公墓返回。

各条路线的免费班车沿途均停靠多个站点，计划前往上述公墓祭扫的市民，可根据自身位置扫码，就近选择乘车地点。



扫码查看线路

打造苏北运河“精致船闸”

近日，徐州航务中心全面启动实施解台船闸“精致船闸”建设三年行动（2025-2027），着力将解台船闸打造成苏北运河高效服务与精致管理相融合的“精致船闸”示范标杆。图为11月13日，船只正有序通过京杭大运河徐州段解台船闸。

本报记者 刘冰 摄



冷空气即将来袭，水管水表咋防冻？

供水公司：启动冬季供水“保暖”模式

本报讯（记者 魏欣）冷空气即将来袭，家里的水管水表会冻坏吗？供水能得到保证吗？别担心，徐州康宏供水有限责任公司已全面启动冬季供水“保暖”模式，提前为全市供水设施穿上“棉衣”，全力保障寒冷天气下市民用水安全稳定。

为确保冬季供水安全，徐州康宏供水有限责任公司未“冻”先动，不仅提前修订了抢修应急预案，还抽调精干力量组建了冬季供水保障工作小组，备足防冻和抢险物资，切实做好冰冻抢修应急处理工作，保障应急抢险行动迅速、效果显著。该公司明确要求，抢修时对存在问题的设备“只换不修”，以最大限度缩短停水时间。该公司还准备了相应数量的防寒垫，有需要的用户可携带水费发票到营业厅免费领取。

广大市民朋友如遇供水问题，可随时拨打24小时服务热线83266666。

【服务小贴士】

如何为水管水表“穿衣戴帽”？

可用棉麻织物、塑料泡沫等保温材料包扎水管、水表和水龙头。保持水表井内清洁、干燥，并可用旧棉絮、草垫等覆盖。当气温低于-5℃时，可稍稍拧开水龙头让水流成线，防止水管冻结。

水管冻住了怎么办？

先用热毛巾包裹水龙头，再用温水（水温不高于30℃）慢慢浇淋解冻。切忌用明火直接烘烤或用开水急速浇烫，以免损坏供水设施。

水管破裂如何应急？

请立即关闭水表前的阀门止水，并用布条缠紧管道破裂处，随后立即拨打83266666报修。

家中长期无人怎么办？

建议办理报停手续，公司将关闭表前阀门，排空管道内的存水，从根本上防止管道和水表冻裂。

云龙书院公益讲座周六开讲

从古文字演变 读懂先秦“车”文化

本报讯（记者 张瑾）11月15日9:30，云龙书院公益大讲堂将由徐州工程学院人文学院讲师王森主讲《古文字演变与先秦“车”文化》。登录“汉风号”App，关注“徐州云龙书院”“徐州教育在线”微信公众号，可收看直播和回放。

“奚仲造车”是古代科技史上的一件大事，加速了地域之间的交通往来、经济融通、信息传递和文化交流。史载奚仲故里在山东薛城（薛国故城），后迁邳，缔造了邳国，奚仲文化在邳州源远流长。奚仲部族对车辆发展的贡献，在中国历史上具有划时代意义。

讲座从“奚仲造车”谈起，首先梳理《说文解字》中关于古代发明创造的记录与传说，然后罗列甲骨文、金文等出土文献中的古文字字形，以时间为序解说先秦时代与“车”相关的文化信息，最后通过“车”字的笔画构成，对其当代意义进行文化阐释。

王森，1990年生，江苏徐州人。四川大学历史文化学院博士，主要研究领域为古文字学。现为徐州工程学院人文学院讲师。主持国家级、省部级、市厅级项目各1项，在《语言科学》《甲骨文与殷商史》等期刊发表论文多篇。