气温骤降！这份心脑血管疾病防护科普请收好

专家提醒：中老年和慢病人群一定要提高警惕

星报讯（记者 马冰璐 通讯员 金秀慧） 最近，合肥气温骤降，最低仅有3℃，低温刺激是诱发心梗、脑梗、心绞痛等心脑血管急症的重要诱因，医院急诊接诊量往往随之上升，11月9日，安医大二附院心血管内科主任医师盛建龙提醒，中老年和慢病人群一定要提高警惕。

为什么降温容易伤到血管？盛建龙表示，血管对温度变化十分敏感。冷空气来袭时，人体交感神经兴奋，体表血管快速收缩，减少热量散失，直接带来三个风险：血压快速升高、波动变大；血管收缩后血流阻力增加，心脏泵血负担加重。气温每下降10℃，收缩压平均上升约7mmHg，高血压人群血压更容易失控。

血液更黏稠、血栓风险升高：天冷出汗减少、喝水变少，血液黏稠度上升，加之气温降低血管收缩斑块容易破裂，易形成动脉血栓堵塞冠脉或脑血管，诱发急性心梗、脑梗死。

血管痉挛：本身存在动脉硬化、血管斑块的人群，寒冷刺激可引发冠脉痉挛，短时间内造成心肌缺血，出现心绞痛甚至心梗发作。

哪些人属于高危人群？60岁以上老年人；高血压、冠心病、糖尿病、高血脂患者，既往有脑梗、心梗病史人群；长期吸烟、肥胖、熬夜、缺乏运动、有心脑血管病家族史的人群。

盛建龙提醒，出现以下任一情况，请立刻拨打120送医，不要拖延、不要自行服药观察。心梗信号：胸闷胸痛、压榨感，可放射到左肩、后背、下颌；心慌气短、大汗淋漓、恶心呕吐；部分老年人、女性仅表现为乏力、胃痛、牙痛等不典型症状。 脑梗信号：口角歪斜、一侧手脚麻木无力、说话含糊不清、视物模糊、剧烈头晕头痛。

低温天气，如何科学防护呢？盛建龙建议，慢起床，不急猛，做好头、颈、手、脚等重点部位保暖。高血压、冠心病等慢病患者严禁自行停药、减药，每天保证适量温水摄入，少吃重油重盐食物，多吃新鲜果蔬。洗澡水温不宜过高，洗澡时间控制在15分钟以内。

盛建龙提醒，气温骤降后24～48小时是风险高峰期，家人要多留意老人、慢病患者状态。一旦怀疑急性心脑血管事件，第一时间呼救，安静平卧休息，保持通风，等待急救，不要随意搬动病人、喂水喂药。

第九届大学生微电影嘉年华在合肥收官



星报讯（肖琳 记者 祝亮） 11月6日，第九届极光之夜·大学生微电影嘉年华圆满收官（如图）。海内外高校微电影创作者、影视从业者及专家学者齐聚一堂，共同见证当代青年影像创作的蓬勃活力。

作为大学生影像创作平台，本届极光之夜由安徽省电影电视艺术家协会、安徽省电影电视评论学会及微电影专业委员会主办，易舍传媒、瑶海天地联合承办。活动热度创下九年新高，累计收到海内外高校投稿作品1177部，青年创作参与热情空前高涨，题材丰富、风格多元。质朴写实的纪录片记录乡土烟火与时代风貌，鲜活新颖的剧情片彰显青年态度与青春质感，前沿的AI影像单元大胆探索创作新路径，全方位展现青年群体的艺术想象力与创新力。

以本次极光之夜为契机，瑶海区同步落地系列青年服务活动，紧扣合肥市青年发展型城市建设要求，依托瑶海天地青年发展型街区载体，以光影聚青年、以服务育青年，搭建青年交流成长、创业赋能的综合平台。

活动期间，专场青年就业创业座谈会顺利开展。“青春小店”主理人、瑶海天地优秀青年职工分享创业历程与职场经验，现场细致解读合肥、瑶海青年扶持政策，为在校学子答疑解惑、指引方向，鼓励更多青年扎根合肥、逐梦瑶海。依托此次活动平台，合肥工业大学建筑与艺术学院实习就业基地正式落地瑶海天地，进一步深化校地协作、推进产教融合，为艺术类青年人才留合驻瑶、实践就业搭建稳固载体。

活动现场，青年品牌活动「Young in 合肥」高校大学生城市印象共创计划正式发布。计划以“Young样新生”为主题，依托瑶海天地特色文创IP，设置城市印记、文创好物两大创作赛道，面向全国高校征集原创作品，鼓励青年用创意镜头、文艺笔触讲述合肥故事、瑶海新貌。

本次光影嘉年华与青年系列活动有机联动、双向赋能，既成功打造高水平的青年影像艺术盛事，擦亮合肥青年文化名片，也是瑶海深耕青年友好场景、激活主城活力、集聚青年人才的创新实践。

全省自然资源调查监测职业技能竞赛在合肥举办

星报讯（记者 唐朝） 11月4日至6日，安徽省职业技能竞赛——2026年全省自然资源调查监测职业技能竞赛在合肥举办。本次竞赛由安徽省自然资源厅、安徽省人力资源和社会保障厅、安徽省总工会主办，安徽省测绘局、安徽省能源化学地质工会承办。

经市级竞赛选拔，来自全省自然资源调查监测行业的24支队伍、48名选手参加团体赛和个人赛。竞赛设理论测试、案例分析和技能操作三个环节，评出团体奖6个、个人奖24个（含优胜奖）、优秀组织奖7个。

安徽省自然资源厅相关负责人表示，本次竞赛搭建了全省自然资源调查监测人员技能比武、交流互鉴的优质平台，全面检阅了安徽省自然资源调查监测技术水平，激发了全省自然资源调查监测干部职工担当作为、建功立业的工作热情，营造了比学赶超的良好氛围。

合肥四里河路快速化改造转入“空中”施工

星报讯（记者 王珊珊） 记者从合肥市重点局获悉，近日，四里河路（固镇路-北一环）（不含涉铁段）快速化改造工程首个桥梁上部结构实体——首联箱梁浇筑完毕。标志着该工程建设由“地面”正式转向“空中”，主体建设进入上部结构攻坚阶段。

此次浇筑的首联箱梁位于主线高架桥与涉铁段北侧衔接处，为全线关键线路上的控制性节点。箱梁结构为等高变宽现浇预应力混凝土连续箱梁，梁高2.2米，跨径3×25米、联长75米，桥面宽25.5米至27.9米，单次浇筑桥面面积达2010平方米，由高度20米至22.1米的双柱花瓶墩托举。

四里河路是合肥城区联通西部组团的重要南北向通道，日常车流密集、通行压力较大。该工程建成后，将进一步完善快速交通路网体系，实现车辆通过四里河路快速进出合肥西站，提升通行效率，有效缓解周边路网交通拥堵，加强北部片区与主城核心区的交通联系，对完善城市骨干路网、提升沿线通行效率具有重要意义。

高峰通行遇拥堵？合肥东二环可作南北向备选通道

星报讯（记者 唐朝） 早晚高峰，不少驾车市民行经合肥市铜陵路高架、郎溪路高架时，常常遇到道路拥堵，看着导航上大片红色拥堵路段，不少车主产生“红线焦虑”。

据了解，铜陵路高架与郎溪路高架承担着合肥市瑶海区、新站区南北方向的主要通行压力。两条高架线路里程较长，上下匝道数量多，沿线住宅小区分布密集，学校集中，上下桥的车流相互交织叠加，直接造成高峰时段高架通行速度放缓，拥堵现象频发。

针对这一通行难题，日前，合肥交警为广大车主推荐一条南北向备选通行通道——东二环。

记者了解到，早晚高峰时段，东二环的车流量相较于上述两条高架明显更少。目前，交管部门已经对东二环沿线路口的信号灯配时完成优化，打造连续绿波通行，道路通行效率得到进一步提升，且该路段为双向八车道，道路通行条件良好。

交警提示，早晚高峰计划通行铜陵路高架、郎溪路高架的市民，可优先选择东二环绕行，以此避开高架拥堵路段，获得更加顺畅的出行体验。

新风“袋”回家 幸福“布”一样

星报讯（记者 沈娟娟 通讯员 刘芳） 11月7日上午，合肥市包河区骆岗街道陆集社区党总支、新时代文明实践站、妇联、团总支联合开展“新风‘袋’回家 幸福‘布’一样”亲子DIY活动。

活动以环保和移风易俗为主题，邀请辖区亲子家庭用画笔在帆布袋上描绘绿色生活，传递低碳理念。志愿者为孩子们分发印有绿色地球、花草树木等图案的帆布袋。

孩子们认真涂色，画出地球、太阳、彩虹等图案，表达对美好环境的向往。经过一小时创作，一个个普通帆布袋变成独一无二的“环保宣言书”，以“小手拉大手”的方式带动家庭减少使用一次性塑料袋。

陆集社区依托“‘集’结号·少年行”儿童服务品牌，持续深化“五为”志愿服务，下一步将继续开展寓教于乐的实践活动，让文明新风融入日常、化作经常。

敬老传温情 立冬暖相伴

星报讯（记者 沈娟娟 通讯员 胡梦如 袁勤） 寒意渐浓，为让辖区独居老人、五保户和困难家庭感受到实打实的社区暖意，合肥市包河区同安街道五里庙社区联合佰家伴居家养老服务中心开展“敬老传温情 立冬暖相伴”立冬送饺志愿服务活动。

社区提前备妥饺子皮、鲜猪肉、芹菜等新鲜食材，搭配纸巾作为暖心慰问品，邀约辖区青年志愿者围坐在一起揉拌馅料、亲手包饺子，现场笑语不断。

随后，志愿者们分成小队，挨家挨户把饺子连同慰问品送到老人家中，陪老人唠几句家常，叮嘱他们添衣保暖，同时进行反诈反邪入户宣传。一份热饺裹着邻里温情，把社区的关怀送到居民心坎上，让这个立冬暖在舌尖，更暖在心头。