

寒冷来袭 血管易堵 冬季心脏病病人晨练不宜过早

近日，一名老伯晨练后突发急性心肌梗死，送到医院后发生 7 次室颤，经及时抢救总算从“死亡线”上被拉了回来。今天是农历二十四节气中的大雪，随着气温持续走低，医学专家提醒，有心血管疾病的中老年人晨练不宜过早；若感到持续胸痛，千万不能大意，必须立即前往医院，以免延误治疗。

近日，市民董老伯晨练后突然感到胸痛伴腹部不适，以为是锻炼

太累，结果休息了一小时还没恢复，家人赶紧将其送至第二军医大学附属长海医院，心电图检查结果提示为急性下壁心肌梗死。正当家属办理入院手续时，患者突然全身抽搐，意识丧失。连接了监护仪后，医生发现他心室颤动，心跳骤停！院方随即开通急诊心梗绿色通道，将其送至导管室行急诊冠脉介入治疗。然而，心电监护仪器发出的“滴滴滴”声又突然消失，室颤又来了！

紧急关头，心内科主任医师秦永文教授带领团队对患者实施手术。尽管患者前后出现了 7 次室颤，每次都足以致命，但在医生的抢救下，不到 30 分钟，患者堵塞的血管就被打通，总算转危为安。

记者从本市多家医院急诊室了解到，每年这段时间，心梗患者都会猛增。为什么天冷容易发病？因为冷风刺激下，冠状动脉容易发生收缩、痉挛，寒冷会诱发血小板聚集形成

血栓，从而导致心肌梗死。

“有些心肌梗死病人发病前感到胸痛、胸闷，但都没在意，等到发作时情况就很严重了。”专家表示，气温骤降是心脑血管病高发期，病情最为凶险的就是急性心肌梗死。对于急性心肌梗死患者，发病后 3 小时是治疗的关键阶段。遇到心肌梗死突发，必须尽快送诊，从接诊到开始冠脉介入性诊断和治疗的 90 分钟，则是急性心肌梗死实施救治的黄金时间。遗憾

的是，有些患者就因缺乏对疾病认知而错过了最佳抢救时间，导致心肌梗死，心功能衰竭。

“如今气温越来越低，我们建议不要过早出门晨练，特别是中老年人。”专家指出，心血管病发作有“晨峰现象”，特别是早晨寒冷的空气更易诱发心脑血管病，因此建议中老年人不妨睡个懒觉，选择一天中气温较高的时段锻炼，即上午 10 时至下午 4 时之间，也不要做剧烈运动，以温暖全身或些许出汗为宜。

有过冠心病、心绞痛的患者和老年人，这个季节应提前去医院做检查，并遵医嘱调整药物，如频繁发作心绞痛要及时就诊，以免耽误治疗。此外，老年人一定要注意头部、胸部和足部保暖，避免这些部位血管受到冷风刺激。本报记者 左妍

今年“双 12”线下新玩法 首次可在境外12个国家和地区用

本报讯（记者 胡晓晶）今年“双 12”的线下有什么新玩法？据支付宝和口碑日前公布的“1212 支付宝口碑全球狂欢节”方案显示：今年将有超过 30 万家线下商户参与活动，覆盖餐饮、超市、便利店、外卖、商圈、机场、美容美发、电影院等八大线下场景，遍及全国 200 多个城市和境外 12 个国家与地区，能为上亿的消费者提供服务。用户在口碑平台领取商家折扣并使用支付宝付款，可享受 5 折优惠(上有封顶)。

据悉，今年“双 12”以全国 200

多个城市的核心商圈为中心，线下消费场景更丰富，除了去年的超市、便利店、面包房外，更增加了餐饮、美容美发、菜场等诸多场景，参与的商家数量也增加了近 10 倍。

值得一提的是，今年首次走出国门的“1212 支付宝口碑全球狂欢节”，将让支付宝“小蓝人”标识走遍澳大利亚、法国、德国、日本、韩国、泰国、越南、新加坡及港澳台等 12 个国家与地区，总计有近 3 万家夜市、免税店、百货公司、餐馆、酒吧、Spa、公共交通等多种类型的商家加入。

上海环球观光厅开启心跳季

本报讯（记者 杨玉红）一直被赞为恋人们“相识、约会、求婚”胜地的上海环球金融中心观光厅，开启“12 月心跳季”：凡在 12 月 12 日当日领证的新婚夫妇，都可免费登顶；年轻情侣通过一个拥吻，即可获得票价减半优惠。

12 月 12 日，任何一年在当日领证的夫妇都可享受免费服务（限前 100 对），而 50 年婚龄及以上金

婚夫妇不仅可免费参观，还可获价值 588 元的观光厅水晶模型 1 个（限前 3 对）。参加活动的夫妇还可免费携带 1.4M 以下儿童一名。

为打造上海 12 月最浪漫的约会胜地，12 月 1 日至 31 日，所有情侣同时说出环球心跳季暗号“LOVE100”并互相拥吻，即可购得半价套票，还有定制封套和“情侣胸章”相赠。



五彩空中乐园亮相嘉定

近日，一座悬浮空中的空中乐园“可乐园”出现在嘉定区嘉亭荟广场。“可乐园”巧借机械装置技术，以 180 度旋转悬挂于天顶的机械艺术

装置亮相，让一种“空”的状态呈现出来，唤醒“无”的创意。市民徜徉其中，感受颠覆性的艺术视界。

本报记者 孙中钦 摄影报道

关公故里值得一游

本报讯（记者 杨玉红）昨日，关公故里——运城来沪举行“古中国·新运城”旅游推介会。

“欲穷千里目，更上一层楼。”在运城，游客可以先登鹳雀楼，许一个事业的愿；从鹳雀楼到普救寺（张生和崔莺莺爱情故事的发生地）只有 20 分钟路程，游客在这里许个愿，和有情人终成眷属；关公集忠义仁勇于一身，解州关帝庙值得一去。

五千年悠久历史孕育了丰富灿烂的文化，运城人文荟萃、英贤辈出。蜀汉名将关羽，唐朝大将薛仁贵，文学家柳宗元，《滕王阁序》作者王勃，戏剧家关汉卿，史学家司马光等。特别是裴氏家族先后出过 59 位宰相、59 位大将军，运城闻喜县裴柏村被誉为“中华宰相村”。

体彩公告		
排列 3 第 15333 期		
中奖号码:	3 8 8	
直选	6161 注	1040 元
组选三	10571 注	346 元
排列 5 第 15333 期		
中奖号码:	3 8 8 8 0	
直选	24 注	100000 元
七星彩第 15143 期		
中奖号码:	9 8 2 8 2 8 6	
一等奖	1 注	5000000 元
二等奖	12 注	27227 元
三等奖	252 注	1800 元
上海市福利彩票发行中心		

中国福利彩票			“双色球”全国开奖公告第2015143期		
一、本期投注总额为 363104978 元			二、中奖号码:		
红色球号码			蓝色球号码		
20 15 19 13 21 32			04		
三、中奖结果:					
奖等	中奖注数	每注金额			
一等奖	6	13732678(含派奖3000000)元			
二等奖	75	373267元			
三等奖	902	3000元			
四等奖	51669	200元			
五等奖	1058972	10元			
六等奖	8462310	5元			
四、奖池资金累计金额 1253527944 元。					
下期一等奖派奖金额: 1200000000 元。					
中国福利彩票发行管理中心					

“天天彩选3”、“天天彩选4”开奖公告		
开奖日期 2015 年 12 月 6 日		
◆天天彩(选 3)		
销售期号	第 2015333 期	
中奖号码	9 8 0	
中奖情况		
类型	中奖注数	每注金额
直选	45	1040元
组选3	0	346元
组选6	416	173元
本期投注总额 650892 元。		
◆天天彩(选 4)		
销售期号	第 2015333 期	
中奖号码	5 2 1 2	
中奖情况		

类型	中奖注数	每注金额
直选	5	10000元
组选4	0	2500元
组选6	0	1600元
组选12	158	800元
组选24	0	400元
本期投注总额 162744 元。		
上海市福利彩票发行中心		



今日天气
12月7日 周一
上海

5~12℃

晴转多云,偏北风 3~4 级

昨天温度实况
2.8-9.1℃

空气质量指数

AQI 169/中度污染 PM2.5 128.0 微克/立方米 (上海环境热线截至上午 10 时)





日照指数
2 级/中等
(适当防护)



感冒指数
3 级
(容易感冒)



洗晒指数
上午 2 级(适宜)
下午 2 级(适宜)



空气湿度
今夜 80%
明日 35%

12月8日周二

12月9日周三

12月10日周四

12月11日周五

12月12日周六

12月13日周日



多云
7~12℃



多云到阴转
阴有小雨
11~14℃



阴有雨
10~13℃



阴有小雨转
阴到多云
8~12℃



多云到阴
8~11℃



多云转阴
7~11℃

上海明日部分区县温度预报



徐汇区
6~13℃



奉贤区
4~13℃



闵行区
4~13℃



松江区
4~13℃



嘉定区
6~13℃



金山区
5~13℃



宝山区
6~13℃



青浦区
4~13℃



浦东新区
4~13℃



崇明县
3~13℃

(本栏气象信息由上海中心气象台今日上午 8:00 提供)

长三角城市		
南京	多云	1/12℃
扬州	多云	0/12℃
泰州	多云转晴	2/12℃
镇江	晴转多云	2/12℃
南通	晴转多云	3/12℃
常州	晴	1/13℃
无锡	多云	2/13℃
苏州	晴	3/13℃
湖州	多云	0/12℃
嘉兴	多云	4/13℃
绍兴	多云	3/11℃
杭州	多云	1/11℃
舟山	多云	8/15℃
宁波	多云	4/13℃
台州	多云	7/15℃
温州	多云	6/15℃

世界部分城市		
伦敦	小雨转中雨	6/ 13℃
巴黎	晴转小雨	7/ 10℃
法兰克福	多云转晴	2/ 11℃
罗马	多云转小雨	8/ 17℃
雅典	阴	9/ 15℃
莫斯科	雨夹雪转小雪	-5/ 1℃
卡拉奇	晴	16/ 30℃
东京	晴转小雨	6/ 13℃
曼谷	晴	24/ 32℃
新加坡	小雨	25/ 29℃
河内	多云转阴	15/ 25℃
开罗	多云	10/ 19℃
旧金山	阴	12/ 14℃
纽约	多云	3/ 9℃
悉尼	阴	20/ 32℃
首尔	多云转晴	0/ 10℃