

寒意渐浓 谨防心脑血管疾病“偷袭”

□文/图 本报记者 王路欣

冬季来临，悄然为心脑血管疾病患者埋下了健康隐患。近日，记者走访我市各大医院发现，心脑血管疾病就诊人数显著上升。对此，市疾控中心发出提醒，气温骤降，心脑血管疾病高发，市民需加强防范。

11月16日，城区的于先生突然感到胸部疼痛难忍，并且出现了大汗淋漓、呼吸困难等症状，情况危急。家人迅速将他送往潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）就医。经检查，急诊科医生诊断为急性心肌梗死，立即将其转至心内科紧急救治。由于救治及时，于先生目前正在康复中。该院急诊科副主任尹红义表示，进入11月份后，他们医院急诊科收治的心梗患者明显增多。

无独有偶，城区的赵先生近日因突发脑卒中被紧急送往潍坊市中医院东院区脑病一科治疗。该科室主任郭鹏表示，每年冬季都是脑卒中的高发季节，气温骤降是诱发此类疾病的重要因素之一。冬季之所以成为心脑血管疾病的高发期，主要与气温骤降、室内外温差大、人体血管收缩、血压波动大等因素有关。寒冷刺激会使人体血管收缩，导致血压升高，心脏负担加重，从而增加心肌梗死、脑卒中等疾病的发生风险。此外，冬季人们活动量减少，饮食偏油腻，进一步加剧了心脑血管疾病的发病几率。

对此，市疾控中心工作人员提醒市民，冷空气会导致人体血管收缩、血压升高，可能诱发或加重冠心

病、脑卒中等心脑血管疾病。患有心脑血管等慢性疾病的市民应遵医嘱服用降压或降糖药物，定期监测血压和血糖水平。建议老年患者，尤其是患有高血压的老年患者，每天早晚记录一次血压，如果发现血压明显升高或出现心慌、胸闷不适等异常情况，应及时就医。做好防寒保暖，及时增添衣物，戴好帽子、围巾和手套，特别是要保护好头部和四肢末梢部位，并避免长时间置身于寒冷环境中，可在一定程度上避免血压突然升高。老年患者外出时，应根据气温适时增减衣物。饮食做好调护，在秋冬季节，心脑血管疾病患者不宜特别进补，保持日常的健康饮食习惯就好。均衡饮食，多喝温水，减少高脂肪、高胆固醇和高盐食物的摄入，多吃蔬菜、水果和全谷类食物。适度运动，选择适合自己的有氧运动，如散步、打太极拳等，并且避免在过冷的时候锻炼。运动前要做好热身，运动中循序渐进、逐步增加运动量，运动后要及时更换汗湿的衣服。出现突发的、持续不缓解的胸闷胸痛、呼吸困难，伴随大汗，或者出现一侧肢体活动不利、语言不清、视物模糊甚至有一些意识障碍，一定要及时就医。此外，定期进行体检，及时发现并遵医嘱处理。



郭鹏(右一)带领医护人员查房。

创业办起“共享菜园” 让梦想在故乡起飞



卢双(左)和租户查看白菜生长情况。

“当时，我去街办说了自己的想法，街办领导非常支持，给予了我很多帮助。很快，我流转了15亩土地，开始打造‘共享菜园’。”卢双说。

打造“共享菜园”，首战便是硬仗。由于地面坑洼不平，卢双调来挖掘机昼夜施工平整土地；随后，他又拉来大量羊粪作为天然底肥，提升地力，改良土壤。此外，卢双还在“共享菜园”周边精心栽种树木，铺设灌溉系统……经过三个多月的连续奋战，褐色的土地终于开始泛出油亮的光，卢双和伙伴们也被晒得黝黑。“当时，我们把‘共享菜园’划分为106个‘小菜园’，短短一个月时间就被认领完了。”卢双说，看到人们对“共享菜园”的认领热情，让他更加坚信打造“共享菜园”是一个正确的发展方向。

土地不仅能长庄稼，还能“长”出城乡间的情感联结。“到了周末，人们带孩子来菜园耕作，到处充满欢声笑语，那是最动人的场景和声音。”卢双说，他们还免费为认领者一站式提供水、电、技术、生产工具、种植技术指导等服务，认领者通过自耕自种自采自摘体验农耕的乐趣，感受乡村田园的独特风情。村民们在自己种菜的空闲时间，帮助租户翻整菜地，还增加了一份收入。

“我们的‘共享菜园’，不仅实现了土地资源的合理利用，提高了土地利用率，还让孩子们多了亲近自然的机会，孩子们在跟着家长体验劳作的同时，也了解了农耕文化。”卢双说，现在每天一早，他都会到“共享菜园”转上一圈，看看租户们种的蔬菜，检查一下配套设施。看着租户们收获自己种植的蔬菜，他内心特别安宁和满足。

展望未来，“共享菜园”有着广阔的发展前景。“今后，我们会继续扩大‘共享菜园’的规模，为租户提供‘完全托管’模式，也就是菜园工作人员代为耕种，租户可以通过互联网实现可视化种植，足不出户就能看到菜园里蔬菜的生长情况。等果蔬成熟，租户只需来收获就可以。”卢双说，目前他们又规划了36亩土地。在卢双和伙伴们的努力下，“共享菜园”正为乡土点亮可复制、可持续的共富之光。

探寻经济活力 潍面孔

□文/图 本报记者 刘晓杰

如今，“共享经济”对于市民来说并不陌生，共享单车、共享按摩椅、共享充电宝等已融入人们的生活。而在临朐县城关街道王家楼村，“共享菜园”悄然兴起，市民化身“周末农夫”，让昔日闲置的荒地重焕生机，成为连接城乡、激活乡村的“金钥匙”，今年36岁的卢双正是“共享菜园”的发起人。11月18日，记者走进王家楼村的“樱悦邻里创想菜园”，感受田园惬意，听取卢双的创业故事。

上午9时，记者跟随卢双来到他打造的“共享菜园”，只见大片“共享菜园”被用小栅栏分割为一块块

小菜园，每一块都标注了数字编号，认领菜园的居民正忙着采收白菜、搭保温棚，忙得不亦乐乎。

“共享菜园”是一种新兴体验旅游模式，即将土地出租给市民，认领成功后，“园主”可随时来到自己的“一亩三分地”里种植、施肥、除草，也可由村民代为管理。蔬菜成熟后，“园主”可带着家人来地里采摘，既能实现“蔬菜自由”，又能畅享田园乐趣。

“很早之前，我在网上看到了关于‘共享菜园’的视频，内心深受触动，于是萌生了打造一片‘共享菜园’的想法。”卢双说，他之前一直从事建筑行业，经常在外边跑，对家乡格外眷恋，一股浓浓的乡愁萦绕在心头，看到那个视频后，心情久久不能平静，就想着回到家乡打造一片“共享菜园”，让人们能够在家门口体验种植的乐趣，感受乡村田园风光。

卢双将自己的想法告诉了家人，家人均表示支持。2024年春节过后，卢双注册了潍坊馥岭农产品有限公司，开启“梦中田园”的规划之旅。

房屋出租
滨湖区沿街房屋出租，1500m²，精装修，20余间独立房间，带独立卫生间，独立洗浴，内置空调，家具床铺齐全，可经营宾馆，可自用住宿，可改造办公。电话：18366359392