

箭盘山街道“红途驿站”启用

24小时不打烊 让户外工作者歇歇脚

○○全媒体记者 宁静波

晚报讯 24小时免费开放，还提供饮水、休息、阅读、充电、法律咨询、技能提升等暖心服务……8月23日，在东环大道47号金盛广场，鱼峰区箭盘山街道打造的“红途驿站”启用，为网约车驾驶员、外卖快递小哥、环卫工人等户外工作者提供了歇脚地和“加油站”。

昨日下午2时许，外卖小哥韦志良在完成派送后经过“红途驿站”，便推门进去放松休息。“天气比较热，这里有空调、座椅，休息的同时能给手机充会电，很方便。”韦志良说，他负责这块区域的外卖配送，前两天路过时偶然发现了这一处歇脚地，他觉得这样的服务很暖心。

“网约车司机、外卖快递小哥等户外工作者随时可以来到‘红途驿站’，这里配备有桌椅、报刊书籍、急救药箱、共享雨伞、饮水机、微波炉、充电器、空调等基



外卖小哥扫码进入“智慧e行”小程序了解相关服务。

础物品和设施。”箭盘山街道相关负责人介绍，“红途驿站”由社区工作人员负责维护管理，后续还会依托驿站平台，组织开展法律咨询、技能提升等服务活动，为新业态就业群体提供议事协调、沟通交流、学习培训等全方位服务。

据介绍，为引导“服务对象”与“治理力量”的双向转换，街道通过“智慧e行”小程序收集新就业群体的需求，同时还创新推出“公益豆”积分兑换机制，评选“红途先锋”，让步履匆匆的新业态就业群体在点滴关怀中感受到温暖。

人流量大的人行横道应设置红绿灯

交警部门：已收到群众建议，正在积极筹备中

○○全媒体记者 帅君

晚报讯 “希望能在五菱公园门口的人行横道安装个红绿灯，让大家出行更方便更安全。”昨日，市民王女士向柳报维权哥（微信号：lzwbwq）反映称，在柳南区龙屯路一区附近，小区居民到五菱公园和周边学校都要通过人行横道，可该处没有红绿灯控制，上下班高峰期车辆较多，行人过马路不太安全。王女士建议在此处安装一个红绿灯。

昨日下午，记者来到五菱公园正大门处，看到该公园门前有两条人行横道。据王女士介绍，她是龙屯二区的居民，每天到马路对面的五菱幼儿园接送孩子必须经过人行横道，前段时间该条人行横道上出了一起交通事故，

让居民感到害怕。上下班高峰期，此处没有红绿灯引导通行，十分不安全。

记者在现场看到，五菱公园正门口所处的道路四通八达，附近有中学、小学、幼儿园，还有居民区、公园、菜市和广西汽车集团培训中心，人流车流量较大。附近商铺老板告诉记者，由于此处没有红绿灯，雨天经常发生交通事故。

市公安局交警支队柳南大队相关负责人称，交警部门已经收到居民希望在此处设置红绿灯的建议，已拟出科学通行的方案，现在正在积极筹备中。对于即将到来的开学季，该负责人也表示，将会加派人手对此处路口进行值守，全力保障群众的出行安全。



群众建议在該处人行横道设置红绿灯。

控制高血压 预防心脑血管疾病

高血压是心脑血管疾病重要的危险因素，也是我国心脑血管疾病死亡的主要原因。高血压对心、脑、肾、血管等靶器官的损害是直接、长期且进行性的。因此，控制高血压是防治心脑血管疾病的关键。

高血压的危害

高血压的危害主要体现在两个方面。

一是高血压对动脉血管壁是一种机械性损伤，能使血液中的“坏”胆固醇（即低密度脂蛋白胆固醇）更容易在血管壁内沉积下来，从而产生动脉粥样硬化斑块。动脉（包括脑动脉、心脏冠状动脉、下肢动脉）一旦发生粥样硬化斑块，进一步进展就可能发生脑卒中、心绞痛、急性心肌梗死或下肢间歇性跛行，严重者可直接导致心脏性猝死。

二是高血压对心、脑、肾等靶器官有直接损害。由于血压增高，心脏排血时所遇到的阻力增加，心脏工作负荷加重，日久会导致左心室肥厚、扩大，心力衰竭、急性心肌梗死和猝死的风险将显著增加。高血压是冠心病的主要危险因素之一，据流行病学调查，高血压能使冠心病的发生风险增加5倍。

高血压所致的脑损害包括脑动脉硬化、脑供血不足、脑梗死、脑出血等，其中脑出血是高血压最凶险的并发症，是高血压致死、致残的主要原因。长期高血压引起脑动脉压力增加，形成脑动脉瘤，动脉瘤一旦破裂即发生脑出血。脑动脉发生粥样硬化斑块后，导致血管狭窄，出现脑供血不足，而斑块一旦破裂，血液中小血小板聚集形成血栓，堵塞脑

动脉，导致脑梗死。不论是脑出血还是脑梗死，临床表现都可能有口齿不清、偏瘫，严重者意识障碍甚至死亡。

哪些因素会导致血压波动

血压作为一项生理指标，并不是固定不变的，而是会波动的。高血压患者即使服用了降压药，也会受到各种因素的影响而使血压产生波动。血压大幅度反复波动不仅对靶器官有损伤，而且会进一步损伤血管内壁，加速动脉粥样硬化，从而加重高血压。临床实践证明，血压过度波动是心脑血管事件的独立危险因素。那么，哪些因素会导致血压波动呢？

1.高盐饮食

盐的主要成分是氯化钠，钠离子会滞留水分，使血容量增加，血压因此升高。高血压的相关诊治指南明确指出，高血压患者每天钠盐摄入量不要超过5克（包括酱油和味精的含钠量），因此，高血压患者应严格限制钠盐摄入，以降低血压和减少血压波动。

利尿剂是治疗高血压（包括难治性高血压）的一线降压

药，通过肾脏排出钠离子，带走水分，使血容量降低，血压下降。

2.气温

寒冷会使人体血管收缩，因而升高血压；而炎热天气时，人体为了散热，体表血管会扩张，血压会下降。这就是高血压患者在夏天可适当减少降压药量，而冬季要增加降压药量的原因。

3.精神因素

精神紧张、过度劳累、熬夜会使血管收缩、血压升高。情绪激动会使交感神经兴奋、心率增快、心输出量增加，血压因而会升高。另外，情绪激动也会使血管收缩、血压升高，特别是大悲大怒时的影响更大。运动会使心率增快、心输出量增加、血压升高，因此，高血压患者应进行中等以下强度的有氧运动，而不是具有竞赛性质的剧烈运动。

4.失眠

失眠会使人体的生物钟紊乱，使大脑皮层对皮下中枢的调节功能失调，使血管收缩、血压升高。反之，血压升高又会加剧失眠。

5.吸烟

香烟中含有几十种对人体有害的物质，吸烟不仅会使心率增快、心输出量增加，而且会使血管收缩，导致血压升高。据统计，吸烟者比不吸烟者高血压的患病率要高很多。

6.酗酒

酗酒会加快心率、增加心输出量，饮酒或酗酒后即刻血压可能会降低，但次日血压会明显升高，导致血压波动增加，而且酒精会降低降压药的降压效果，使血压更难控制。

7.某些药物和食物

类固醇类药物（如可的松）、口服避孕药、拟交感神经药（如麻黄碱）、鼻通剂（如呋麻滴鼻液）、可待因、西柚汁等均有升高血压或降低降压药疗效的作用。

高血压危害大，要定期监测血压。一旦确诊，在除外继发性高血压后，要考虑原发性高血压，需要在保持健康生活方式的基础上，规范、正确地长期服用降压药，并使血压平稳达标。

（柳州市工人医院重症医学科 韦秋玲）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件报送：2971813915@qq.com 电话：13977219936