

秋冬季到来 “一老一小”要注意

“秋风萧瑟天气凉，草木摇落露为霜”，昨日是霜降节气，也是秋冬气候的转折点。秋冬季是呼吸道传染性疾病的高发季节，也容易诱发心脑血管疾病，“一老一小”该如何科学应对？

儿童高发这几种传染病

受访专家：天津市第二人民医院感染一科副主任杨悦杰

流感

儿童流感主要症状为发热，多伴头痛、全身肌肉酸痛等症状。流感重症的高危人群为儿童、老年人，孕妇、肥胖者及有基础疾病的患者，建议这些人群每年9-10月份流感来临前接种流感疫苗。

新型冠状病毒感染

新型冠状病毒感染以发热、干咳、乏力为主，可有肌肉疼痛、味觉和嗅觉丧失等症状。若患儿出现持续

高烧，39℃以上，持续时间最少3-4天，退热困难时家长应及时带往医院就医。如果体温高于38.5℃超过3天或出现呼吸费力、精神萎靡、持续拒食、频繁呕吐腹泻、原有的基础疾病加重且不能控制等需及时就医。儿童突然出现声音嘶哑及犬吠样咳嗽、吸气时喉鸣和吸气费力等症状，这些均属于危急重症，需要立即就诊。

肺炎支原体肺炎

肺炎支原体肺炎以发热、咳嗽为主要临床表现。多见于5岁及以上儿童，但5岁以下儿童也可发病。如果儿童发烧伴有剧烈咳嗽超过3天，

或者伴有精神不振、食欲差、呼吸急促、喘憋等症状，家长应尽快带孩子就医明确病因，以免耽误病情。

日常需注意

保证饮食多样化和均衡，多吃牛奶、豆制品、鱼、肉等高蛋白食物和绿色蔬菜，多喝白开水，注意饮食卫生，避免给孩子吃生冷食品。养成良好的个人卫生习惯，遵守呼吸道礼仪，勤洗手。避免接触患病人员。适当增加户外运动量，加强锻炼，规律作息，增强抵抗力。保持空气流通，居家要经常开窗通风，保持室内空气新鲜。尽量避免到人群密集、通风不良的公共场所。

老人警惕心脑血管疾病

受访专家：天津市第一中心医院心血管内科党支部书记、科主任卢成志

寒潮期间，易引发心脑血管系统疾病，如心绞痛、心肌梗死、心律失常、急性心力衰竭、短暂性脑供血不足、脑卒中等。心脑血管疾病患者以及心脑血管疾病高风险人群，如老年人、肥胖症患者、抽烟者、有脑血管疾病家族史者、不良生活习惯者，都是需要重点关注的人群。

如何预防心脑血管疾病的发作

做好御寒措施

寒潮期间减少户外活动，外出时注意防寒保暖，尤其要注意头颈、腰背的保暖；注意室内温度和湿度，建议冬季室温20℃左右，湿度30%-50%为宜。

避免感冒

人群密集处需戴好口罩，家中注意通风换气，尤其是心衰患者更需特别注意，避免感染诱发急性心衰发作。

适量运动

适度活动能够有效促进血液循环，避免久坐。运动时，可根据自身条件合理安排强度。同时应避免在清晨或夜晚以及雾霾天气等户外环境不佳的时候进行锻炼。

合理膳食

避免高盐、高脂饮食，可适当进食高蛋白食物，做到荤素搭配、营养均衡，同时需注意补充水分。

加强自我管理

尤其是已确诊心脑血管疾病的患者，需定期监测血压、血糖、血脂，按时服药，心衰患者还需关注自身体重变化及出入量情况，定期医院复查，一旦出现不适症状，及时就诊。

保持平和心态

突然的情绪波动会威胁心血管健康，避免情绪波动，保持良好心态及充足的睡眠。

出现以下症状要警惕

胸闷胸痛

若出现突发性的胸闷、胸痛（多位于胸前区、左肩背部、剑突下），少数

表现为牙疼、咽部紧缩感、腹痛），持续20分钟以上仍不能缓解，并伴有大汗、面色苍白、恶心、呕吐、濒死感等症状，要考虑急性心梗。

呼吸困难

心脏病、呼吸系统疾病，均可以引起呼吸困难、气促、喘憋等，尤其是出现夜间憋醒，不能平卧的现象，可能是急性心衰发作。

心悸

感觉心跳不规律，如心跳过快，过慢、心跳有停跳感等，属于心律失常的表现，部分患者可伴随胸闷、乏力等不适。若症状明显或发作频繁，需及时就诊。

头晕、晕厥

一旦出现黑朦、意识模糊，说明脑供血、脑供氧出现问题，即便是短暂性发作，仍需警惕卒中或心源性晕厥。

走路异常

如果突然发现步态发生改变，伴随肢体麻木，有可能是心脑血管疾病前兆。

新报记者 李文博

打造“中国软件名城” 天津软件园开园 17家进驻企业签约

10月23日下午，由天津泰达集团开发建设、中铁建工集团承建的天津市重点项目——天津软件园迎来开园，滨海新区中新天津生态城管委会发布《关于支持天津软件园高质量发展的若干政策措施》，17家进驻企业完成签约。

天津软件园是在天津市推进京津冀协同发展的国家战略背景下，在中新天津生态城重点布局的现代产业园区，将以先进计算产业为主导，构建涵盖“算力、算法、算据、算用”全产业链的“3+N”产业体系，发展软件产品、软件服务、数据服务三大业务类型。

园区规划面积约5.38平方公里，与泰达航母主题公园无缝衔接，构建“科技园区”与“主题文旅”双引擎、双IP，创新性地融合产业园区、主题景区、生态城区、智慧社区、花园校区，通过轨道交通Z4线的串联，共同打造多元化、智慧化的城市发展新场景，实现“五区联动”的智慧城区发展新格局。

中铁建工集团天津软件园项目部在施工过程中，创新应用了20余项前沿施工技术和19项精益建造技术，这些“黑科技”为天津软件园这一新质生产力发展高地的建设按下“加速键”。

天津软件园成功开园，将促进天津乃至京津冀地区软件产业上下游同步发力，形成的产业链和产业集群将对区域经济高质量发展做出巨大贡献。未来，园区将成为国内外知名的软件与信息技术服务产业创新高地，助力天津打造“中国软件名城”。

新报记者 张珊珊 苗娜

天开东丽园正式开园前迎来第一批客人 大学生探园 感受科技创新魅力



“科技革新开创未来，创新之路铺满鲜花。相信通过培养在校大学生创新创业意识，激发大学生的创新创业热情，会让更多有意向的大学生扎根津沽大地，让更多科技成果落地天开东丽园。”10月23日，天开东丽园在正式开园亮相前迎来了第一批客人并举办了“探秘天开东丽园 感受科技创新魅力”大学生探园活动，展示了天开东丽园的创新科技成果，鼓励大学生积极参与实践与创业，促进了传统与现代教育的深度融合。

参加活动的大学生跟随园区志愿者一边参观科创展区，一边感慨收益良多。中国民航大学的一名同学说：“这样零距离地深入了解园区各项科技创新成果和企业运营状况，对我们来说是非常难得的机会。”在探秘环节中，根据不同的主题路线进行了分组探秘，园区设置了“探秘天开”“亮点企业”“科创长廊”等主题路线。

在“探秘天开”线路上，学生们参观了园区进驻企业、机关单位以及商

业区域。他们围绕天开东丽园的“一核两翼多点”空间发展布局，深入了解园区内配套公共服务中心、人才公寓，来到库迪咖啡、张亮麻辣烫体验配套

服务“新理念”，还跟随志愿者一同走进天津裕瑶科技有限公司、东丽海关等各机关单位和企业，感受天开东丽园作为高新技术企业孵化基地的重要

地位。

“亮点企业”线路的学生们则重点走进天津威德航空科技有限公司、天开(天津)量子科技产业化研究院有限公司等高新科创型企业，这些企业在航空航天与低空经济领域具备卓越的研发实力与市场前景。通过对这些企业的深入探索与互动，体会各高新企业的崭新面貌与蓬勃生机。

中国民航大学科技园的志愿者们，在“科创长廊”线路上，带领学生们参观了科技园科创展厅、机场跑道助航中试场等地，为在场的在校大学生提供了一对一的互动交流机会。来自中国民航大学电子信息工程专业的叶金坤同学表示，在这里，大家不仅能了解到学校科技园的各项活动，还能与创业先锋交流心得汲取成功经验，激励更多大学生走上创业之路。

新报记者 安元 图片由东丽区委宣传部提供

