

# 女性压力过大

压力在社会中无处不在,而女性在重压之下,发生心血管病的风险更高。研究发现,女性发生与压力密切相关的心血管病主要包括三种,分别是精神应激性心肌缺血、应激性心肌病和自发冠脉夹层。

研究发现,女性,尤其是年轻女性,比同龄男性更容易患精神应激性心肌缺血,即重压之下的心肌缺血。

应激性心肌病,即心碎综合征,通常发生在强烈情绪或巨大压力

下,多见于绝经后女性。据推测是血中的激素儿茶酚胺水平超过了生理能够耐受的程度,导致心脏扩大。

自发性冠状动脉夹层常见于围绝经期女士,也是妊娠和产后心梗的最常见原因,通常由强烈的情绪压力引发。

女性婚姻不顺与心血管风险之间的相关性比男性更强。在女性冠心病患者中,婚姻不顺者发生冠脉事件复发风险增加了2.9倍。

# 当心心脏病找上门

此外,心理压力通过多种途径影响心血管健康。对于女性,心理压力导致心血管病的主要机制是神经内分泌失调和交感神经系统激活引起的炎症和微血管功能障碍。心理健康也与健康行为有关。心理压力大往往会导致吸烟、肥胖、不健康饮食、缺乏体力活动、睡眠障碍。

心理压力是一个关键的可改变的危险因素,减轻压力可能是降

低女性心血管风险的重要措施。

研究发现,女性从体育锻炼中获得的益处大于男性。身体活动能改善自主神经功能,并通过释放内啡肽来缓解压力和焦虑。

此外,还有很多减轻压力的方法,比如认知行为疗法能减轻焦虑和抑郁,正念、冥想可改善睡眠和降低血压,压力管理和生活方式干预有利于放松,增强处理负面情绪的能力。

(据《北京青年报》)

# 计划检修停电公告(2024年8月)

## 尊敬的电力客户:

为提高电力设备健康运行能力,呼和浩特供电公司对以下线路进行计划检修作业,检修期间供电将会暂时中断,请您提前做好工作、生活上的安排,由此带来的不便,敬请谅解。现通知如下:

停电时间	线路名称	停电涉及的主要用户
3日0:30—02:00	陶卜齐变951榆林线	三应禾村、陶卜齐变村、头道河村、二道河村、什旗窑村
3日0:30—02:00	陶卜齐变952铁信I线	铁路信号站
3日0:30—02:00	陶卜齐变953二十家线	榆林村、潮岱村、陶卜齐变村、河南村、苏木沁村、红旗村、二十家村
3日0:30—02:00	陶卜齐变954石门沟线	马鬃山滑雪场
3日0:30—02:00	陶卜齐变955太平庄线	古力板村、后乃莫板村、前乃模板村、太平庄村、黑沙图村
3日0:30—02:00	陶卜齐变957民政I回线	新旗仪馆
3日0:30—02:00	陶卜齐变958民政II回线	新旗仪馆
16日8:30—17:30	胜利变9605新书线1#环网柜953开关后段	内蒙古元福物流园区、赵福军、府兴营闫杰、呼运公司、公路管理局、大福德小区、新城区零公里东侧扎带盖公园、呼和浩特碧桂园江山悦
16日8:30—18:00	友谊变963塞外线	印象江南、天孚小区、天孚商城、永兴达小区、二医院、二十七中、辛辛板村、洪兴建材城、园丁小区、玉泉大厦保安电源、科院家园保安电源
16日8:30—17:30	赛马变967高速路线#76杆北支#4杆后段	鄂托克旗驾校、联通仓库、破庙村、耀达路桥、王树生
19日8:30—17:30	胜利变9601利东线47#杆北支#2环网柜953出线	红山口居委、红山口蒙医校、红山口回迁小区、伯特利电线厂
19日8:30—18:00	五里营变9511嘉远线#2环网柜954开关后段	中国铁塔、环城水系、自然资源
20日00:00—01:00	赛马场变960石新线#5环网柜954开关后段	天育星园、亲亲我家、福彩中心、高管局、琦琳北辰、铁木真小区、北环盛世、公交公司、新康家园、军区教导队
20日00:30—01:30	北郊变951红山口线	厂汉板小区、天府花园、泰和尚都、北水厂
20日05:30—06:30	北郊变953北锡林路线	富泰热力、塔布板小学、祥茂酒店、塔布板村委会、照明管理处、呼和浩特市照明管理处、回民区住房和城乡建设局、科华房地产、塔布板村、振兴公司、富邦小区锅炉房、回民区通道北街中国石油、回民区通道北街中国石油公司家属楼、回民区大庆路东口路南新希望房地产、大庆路东口西南角新建楼、石油公司宿舍、富邦小区、铸锻厂平房、回民区通道北街汽车工厂、通道北街供电局对面建丰宾馆北面、通道北街供电局对面面新希望大厦、动力劳服公司、供电局对面面富邦小区、呼市丽妍美容美发学校、德力丰西侧院内、师范学校、通道北街动力机宿舍、师范学校对面动机小区西平房、回民区塔布板蒙专西门对面河槽边基站、航天小区南中国铁塔、都市新村、塔布板丽华小区、塔布板院光源电力安装公司、呼和浩特市环成便民市场、回民区环境卫生服务中心、诚信房地、回民区大庆路东十字口西北角元和大厦、园丁小区、光明路东口路北河沿呼运小区、光明路桥东北路北天新房地产、通道北街宿舍公寓供电局宿舍、华苑房地产、刘老三骨头馆、回民区滨河北路门脸、内蒙古佳元科技发展有限责任公司、塔布板住宅小区、呼和浩特市回民区攸攸板塔布板社区居民委员会、塔布板村门脸、塔布板村
20日05:30—06:30	北郊变954焦铁线	城发盈晟、经济技术开发区住建局、爱众影像、德启玻璃、天昱地产、宏泰房地产、中交中南工程局、内蒙古沙洲房地产、回民区政务服务大厅、教育委员会宿舍、农机厂宿舍、焦化厂宿舍、宣君之家小区、炼铁厂宿舍、回民区人民武装部、天昱自由度、炼铁厂家属区、梦溪苑、温馨家园
20日05:30—06:30	北郊变955铸锻线	昌盛泰小区、盛泰雅园小区、恒大翡翠华庭洋房、内蒙古维乐惠超市、阀门厂宿舍楼、海西园小区、昌盛小区
20日05:30—06:30	北郊变956附件线	富源房地产、呼和浩特市环瑞集团、内蒙古交通物资公司、攸攸板镇青山村、攸攸板村委会、内蒙古青云房地产、中燃、金浩伦、远大模具租赁公司、外贸仓库、北方农机、呼市邮政局、附件厂、科林热电、中国联合网络通信有限公司呼和浩特市分公司、水泉文苑高层、水泉回迁小区、富城家园、呼和浩特青城特来电新能源科技有限公司、景凯花园小区、水泉回迁小区南区、实验小学南平房、攸攸板镇青山村、大修厂宿舍、众环小区
20日8:30—18:00	海东变954电机线#2杆后段	电机公司、昭君新村、东门外小学、城建小区
20日8:30—17:30	发展变970发佑线	碧水蓝山、金盛轩、地质勘探院、云登云、拉普图、台阁牧果园、燕晓宁、耀荣租赁、巨澜房地产、万胜凯小区、刘文杰、王翻身、洪福东巷公变、佳智家居、吉祥公司、加油站、都虎庆、李润平、宏运宏仓储公司、御景嘉园、鑫恒贸易、移动通讯公司、金川国际、金厦广场保安电源、荣正家园、金厦广场保安电源、海平海、杨占山、天顺修理厂、土左旗工程队、如意丝钉厂、蒙翔商务宾馆、惠志玻璃、科林热电、百居名苑、惠能玻璃厂、青城驿站、霍寨村、云起胜、预制厂、高速公路、曹继梅、张志民、光源公司电杆厂、长兴石料厂
20日8:30—17:30	锡林变959中山路线#38西支#1杆9B016开关后段	奥威花园、回民区贝尔路内蒙古口岸房地产、供销社宿舍楼、水文队1号楼、营坊道小区
21日05:30—06:30	北郊变961海西线	照明管理处、塔布板村委会、监狱第一医院、水利学校、正根房地产、监狱第一医院、丰大房产、监狱管理局宿舍、海西路橡机小府村、制锁厂宿舍、橡机厂宿舍楼、阀门厂平房、昌盛住宅小区、海西路妇联宿舍、海西路小学校、海西路工农兵供暖所、海西路锅炉厂宿舍、小府村、机电公司宿舍楼、元和海西便民综合楼、昌盛家园、工商行宿舍楼、粮油公司楼、一面厂宿舍楼、面粉厂宿舍楼、水泥厂宿舍、新型建材公司、海西路邮电、锅炉厂平房、木材厂宿舍、水利学校楼房、水利学校新建宿舍楼、水校平房宿舍、机电学院住宅楼、清和家园、水机厂、内蒙古水利机械有限公司、鸿博雅园、工农兵路北段加气战斜对面、府都花园、国华房地产、熙湖国际
21日05:30—06:30	北郊变962阀门线	财经学院、富泰热力、中国电信、财经学院、呼和浩特市新城区机关事务服务中心、内蒙古九州文化产业有限公司、海纳蓝文化传播有限公司、碧桂园江山悦
21日05:30—06:30	北郊变963青村线	祥远房地产、马宁、扬帆变压器厂、厂汉板、附件厂宿舍、众环房产公司、腾胜供暖公司、西安华曦园林绿化、蒙亮文化、内蒙古尖峰房地产、万博华景小区、汽车车轮厂、青山居委会、翔宇地产、飞鹰齿轮厂小区、海拉尔西路配件楼、大修厂宿舍、附件总厂家属区、众环小区、攸攸板镇青山村、水泉村、海西名筑小区
21日05:30—06:30	北郊变964阿吉拉线	内蒙古大青山自然保护管理局、巴彦热源厂、春华再生能源、众环家属区、天府房地产开发有限公司、攸攸板镇汉板村民委员会、交通小区、攸攸板镇青山村平房煤改电、众环小区、厂汉板村、青山村、厂汉板村蒙亮演艺广场南150米平房区
21日05:30—06:30	北郊变968赛罕路线	旭阳热力、天溪地小区、塔布板村
21日8:30—18:00	北郊变952奋进路线#8环网柜951开关后段	铁路小区、康泰汽修厂、华泰汽修厂、内蒙古警卫局、国家储备粮库
21日8:30—19:30	丁香变960香航线	银河大街、中海外滩小区、城建局、联通基站、荷塘月色小区、工会小区、金威地产、水岸花园、河畔家园、长兴地产、水岸花园、河畔家园、香格里小区
21日8:30—19:30	丁香变970甲香景线	腾飞变电临、燃气热力、小厂新村、麦迪逊花园、莫奈酒店、办案基地、荷塘月色、铁路检察院、辛家营小区、铁塔、社会主义学院、水岸家园、豆芽教育、奥华房地产、景基置业
21日8:30—17:30	光明变956什拉门更线	光明路蔬菜公司院内、回民区光明路漫水桥供电局宿舍、光明路漫水桥西南角探矿厂宿舍、龙翔小区、探矿厂家属区奥登房地产公司、光明路供电局南北楼西侧生资源、酒厂宿舍、储运宿舍、西提观澜小区、华通物流、呼和浩特富泰热力信号厂、呼铁水电、食全食美、一鑫康乐苑、光明变电站用变、董春生、派力公司仓库、铁路大修队、金蓝酒店大酒店、呼铁供变电
21日8:30—18:00	青城变951蒙杰线#4环网柜951开关后段	朝克图、武军平、康四奴、凤舞九天、易池养殖场、范增利服装厂、温福贵砖厂
22日00:00—01:00	北郊变952奋进路线#4杆后段	橄榄城、蒙鑫国际、金色华府、鼎层国际、体育馆、马术学校
22日00:30—07:00	北郊变951乙慧谷线	赛罕兰亭小区
22日8:30—17:30	天骄变906吉后线#22杆9B163开关后段	钢铁路电信局二分局、建材局宿舍、阿吉拉铁路小区、钢铁路煤机厂宿舍、呼市轧机厂宿舍、煤机厂小区、阿吉拉小区、丝厂小区、四职南教工楼、乌兰夫纪念馆西墙平房、金石蒙荣房地产公司、乌兰夫纪念馆、园林科研所宿舍楼、风和日丽小区、内三建、储运公司、二轻局、大运公司、钢铁路驼绒厂、食品公司、友谊服装厂宿舍、祥龙小区、后沙梁一中宿舍楼、呼市农业银行宿舍楼、广夏小区、广夏合作社商品房、金富小区
22日8:30—17:30	发展变959紫瑞线	康子郎、神牛乳业、和信荣锦房地产、高级公路管理处、新东方技工学校、霍寨村、煤改电公用变台、供排水、兴旺羊绒、博锐商砼、欣特利电器、蒙上电气、河海工程、魏东、王心刚、士奇羊绒、天丰食品、孙庆昌、田高印、一华通电器、杨刚、水利机械、王成志、德华门窗、融昌物流、平安招待所、张国伟、赵若晨、金泓庆供暖、青山小区、西乌素图回迁小区、紫云瑞峰
22日8:30—18:00	金海变9502海营线1杆01F101开关后段	生物制药厂、苗圃、后八里庄村、云中逸品、丰泰电厂、南营子大队、华蒙汽修厂
23日00:30—07:00	北郊变966彩电专线	广苑苑小区、内蒙古广播电视台局(旧址)
23日00:30—07:00	北郊变967雅苑线	恒大雅苑小区
23日8:30—18:00	青城变961河源线#1环网柜952开关后段	湿地公园、亢斌、天库伦村、内蒙古第二监狱保安电源
26日8:30—18:00	友谊变962高红线#25杆25F101开关后段	糖业房地产公司、上海葆春食品厂、西菜园
27日8:30—17:30	天骄变9501天光线	铁路二、中铁建工、第二实验小学、思博翔汽车、明业威达商贸、金石蒙荣、奥动恒石科技、什拉门更、呼钢综合经营楼、特宏建安有限公司宿舍、治建小区、隆聚园住宅小区、呼钢小区、煤机宿舍、二十五中南侧、金石蒙荣小区、咱家二期、明泽未来城团购楼、明泽未来城销售楼、明泽未来城东区、咱家住宅小区、特宏小区、光明城小区
27日8:30—17:30	天骄变9701天厂线	中储能源科技、盐业公司、利丰集团、呼运驾校、通达建材城、南啤酒厂、百安居装饰、京义地产、内蒙古泰和房地、远通伟业饲料、三粮库、光明大街大集综合市场、光明路盐业宿舍、糖厂西区、糖厂北区周转楼、第三粮库家属楼、车辆段平房、铁道平房煤改电、明泽未来城西区
28日8:30—19:30	锡林变960锡键线	丽景小区、政府26号院、武警小区、恒基小区、锡林南路小学、市建、粮校、市供暖所、派力、通讯小区、水资源小区、地矿局(备用电源)、科林热力、宏建公司、市政小区、电信、吾尔益、科林热力、水利开发研究院、通信小区、邮校、水利科学研究院、中医院小区、便民市场、春暖花开温泉假日酒店
28日8:30—17:30	金川变967金惠线	世杰燃气、东鹏子村、煤改电公用变台、华联氧气厂、内蒙古御海科技有限公司、实建信热力、冶炼厂、宏伟矿山机械、公交总公司、东鹏子回迁小区、蔬菜大棚、浩峰有限公司、国电建设、郝俊志、塞外怡园、博特利公司、市政路灯、内蒙古盛源供水业、杨建平、永胜水泥、高路公司
28日8:30—18:00	青城变962姜家营线	青山蒙杰铝塑门窗、姜家营村、环境卫生服务站
29日8:30—17:30	攸攸板变9606板西线#17杆9B555开关后段	浩源房地产、工商行政管理局回民区分局、自治区天主教、天大森林花园
30日8:30—18:00	裕隆变955通用线#20杆20F101开关后段	红太阳食品、艾迪动物标识公司、精艺工塑料制品、豪爵服饰、红太阳食品、金源康生物、创颖装饰公司、青山蒙杰海特宝连有限公司、蒙翠食品、供热厂、银河药业、发展投资公司、管委会、德隆科贸公司、天晨科技公司
30日8:30—17:30	公喇嘛变954雅达线	六旗牛村、郭宝营村、白贵镇、庞大利平、古力半村、加气站、路灯、李利利、武焯柱、何长青、云谷置业、加油站、农业开发办、恼木七太村、鑫盛混泥土、克略二110kV双河变电站
8月17日08:00—18:00	10kV955党政新区I回线	托克托县凤凰城小区、城发房地产、鲁四队村、鲁火盘三队村、园丁小区三期等用户
8月16日8:00—15:30	35kV五良太变电站953王桂窑线1号断路器以后线路	昌隆农牧业、贵梁供水台区、巴兔也台区、五良太乡解放村台区、阳崖台区、庄户也台区、娄子梁台区等周边用户
8月17日08:00—12:00	35kV阳湾变电站954武家庄线	沙湾台区、四道坪2#提水台区、对九洼台区、小阳崖台区、前北石券台区、莲花畔台区等周边用户

## 温馨提示:

1.以上停电时间为计划停电时间,如遇天气原因或特殊情况可能顺延或取消。  
2.感谢您一直以来对我们工作的支持与帮助,我们对检修作业给您生产、生活带来的不便深表歉意,请给予理解和支持。