



风雪中筑牢安全防线

青年先锋奋勇担当，协同守护城市运行

1月20日，寒潮携雪花席卷申城。面对路滑、能见度低等挑战，金山交管支队的青年民警、辅警闻令而动，迅速组建青年突击队奔赴一线。与此同时，城市交通系统的青年力量也在同步奋战。从地面道路到轨道交通，从越江轮渡到应急联动，上海青年坚守岗位、高效协同，在风雪中共同守护着城市的安全与有序。

青年报记者 陈嘉音 郭颖

青年协力守护城市运行。

本版均为受访者供图

地铁轮渡青年

严阵以待 全力守护出行秩序安全

1月20日凌晨，上海地铁00后维保工务检修工王鹏飞在惠南东外道岔上，对轨道及附属设施进行防寒抗冻专项检查。“低温天，轨道最容易结冰，每一处细节都得盯紧。”他哈了口气，搓了搓双手，继续俯身检查。

随着寒潮临近，地铁青年严阵以待，全面推进安全隐患排查、全力以赴做好轨道交通防寒抗冻各项工作，降低极端天气对运营组织的影响，确保运营安全有序。全线网各车站防寒防冻保障工作已全面铺开。3号线江杨北路站区，地铁青年忙着给道岔涂抹防冻油，确保极端低温下设备转换灵活；9号线徐家汇站加强了对行车设备、环控系统、消防设施的巡检频次，保障设施设备在低温天气下能够灵活运转；12号线复兴岛站，值班站长与检修青年合力为泵体加装加厚保温套，给消防水

管裹上保暖层，杜绝低温冻裂隐患；16号线野生动物园站的青年站务员化身“温暖卫士”，紧盯列车运行状态，守护每一趟车次准点发出。

为积极应对寒潮低温来袭，轮渡公司迅速启动应对雨雪冰冻天气的应急预案，落实落细各项应急措施，确保轮渡安全营运，乘客安全过江。

同时行动起来还有轮渡青年，他们第一时间开展营运区域现场巡查，及时清除积水结冰，铺设麻袋、草包、防滑垫，放置警示牌，宣传提示乘客下车推行、缓步慢行，全力保障乘客安全出行。

针对低温可能导致的机械设备启动困难问题，轮渡方面落实轮机员机舱值班，定时动车暖机，确保船舶动力系统处于最佳状态，早班17条航线准点开航，运营秩序井然有序。

金山青年民警

一线履职 保障道路安全畅通

寒潮来临，一支由青年民辅警组成的突击队在风雪中展现了他们的责任与担当。支队一大队民警沈阅鑫、李缘彦、王鑫晨，辅警马真、张超等5名青年发挥青年突击队攻坚作用，在昨日午间降雪最强时段，围绕杭州湾大道/卫清西路、杭州湾大道/龙皓路路口等重点路段，针对路面湿滑、视线不佳造成车辆通行缓慢的情况，顶风冒雪，迅速站定路口交通冲突点，使用有力的手势、响亮的哨声，引导车辆有序通行，提高路口通行效率，防范剐蹭事故发生。

高速大队青年民警王祎鹏、叶智超、谢纯洁主动扛起责任，针对寒潮降雪天气路面易结冰的风险，提前加大高速公路巡逻频次，重点排查桥梁、涵洞、低洼路段等易积水结冰区域，在气温跌破冰点前，发现12处积水点位，及时联系高速公路养护单位落实清理措施到位，并依托“一路

三方”联动机制，围绕山阳、金山卫、新农、亭林4处高速公路立交，联合加强应急物资储备，补充融雪剂、工业盐、草垫等物资，确保应急物资储备充足。同时，他们积极投身高速公路巡管工作，有效消除了安全隐患。

四大队青年民警孙阳、辅警张佳池聚焦乐高乐园周边区域，重点关注电动自行车的老年人，通过播放宣传视频等方式加强降雪寒潮天气安全宣传，提醒老年人安全出行。二大队青年民警周杰、姚佳杰、俞家旺聚焦辖区工业区大型货车通行特点，对临时停靠的大型货车驾驶员开展耐心劝导，累计劝导违停车辆27辆，有效防范交通事故。同时，积极协调大型车停车场“司机之家”，为驾驶员提供热水、休息场所等暖心服务，让货车驾驶员在寒冷天气中感受到浓浓暖意。

聊医聊

年轻人千万要记住，你的血管也“怕冷”

青年报记者 顾金华

本报讯 昨日申城雪花飘落，气温骤降。在许多人忙着拍照发朋友圈时，同济大学附属同济医院心内科重症监护室里，却迎来了一波就诊小高峰。与往年不同的是，除了老年患者，监护室里出现了越来越多年轻的面孔。

“近期各大医院心内科监护室，包括上海乃至全国，都面临着严峻考验。”同济大学附属同济医院心内科副主任医师严文文在1月20日接受记者采访时表示，冬季本就是心血管疾病高发期，但近年来的一个显著趋势是：因为高血压前来就诊的年轻患者明显增加，而心梗等急重症也正加速“盯上”中青年群体。

为什么血管也会“怕冷”？严文文给出了一个形象的比喻：人体的血管就像家中的自来水管，具有良好的弹性，会遵循“热胀冷缩”的物理原理。“随着年龄增长，血管壁会逐渐变硬。当冬天寒冷来

袭，血管遇冷收缩，管腔变窄，血流阻力加大，血压就会明显升高。”严文文解释，这也是机体为御寒而产生的正常防御反应。但对于那些既往因高血压、高血脂等因素已导致“水管”（血管）弹性下降、“硬化”的人来说，这种季节性血压波动就可能成为触发风险的因素。

“值得注意的是，这种风险并非老年人‘专属’。”严文文强调。就在前几天，重症监护室里刚刚接收了一名心血管重症患者。这名80后年轻人独自在上海打拼，常常工作到凌晨。当天深夜两点，他突发剧烈胸闷气急，所幸及时被120救护车送往医院。到达急诊时，血压已经达到220/110mmHg，考虑急性心肌梗死合并心力衰竭，生命垂危。

看似突然的爆发，背后是危险因素长期的“沉默”累积。严文文分析，过度疲劳、熬夜、饮食不规律、久坐导致的腹型肥胖，多重因素叠加，使他的血管在年轻时便加速硬化。“但这名患者认为自己还

轻，忽略了身体发出的信号，直到某一次过度劳累或寒冷刺激，就成了引爆点。”

一个看似矛盾的现象是：有时，年轻人的心脏危机比老年人更凶险。严文文从医学原理上做了解释：“老年人的心脏和血管，在长期与缺血‘斗争’的过程中，可能产生了一定的‘缺血预适应’能力。而很多年轻人的血管，是在没有明显征兆下突然完全堵塞的。由于缺乏这种‘缺血预适应’的代偿机制，一旦发作，就非常突然和剧烈，抢救时更让人‘心惊胆战’。”

此外，现代年轻人的生活方式堪称“高危”。长期熬夜、高强度工作压力、不规律饮食、缺乏运动，这些都会导致血压更难以控制。其中，“腹型肥胖”被严文文特别指出是容易被忽略的危险因素之一。

“在中国，脑卒中（中风）的发病率在全球前列，这与血压控制不佳密切相关。”严文文强调，高血压是沉默的杀手，不能因为没有症状就忽视。

冬日护“管”指南：年轻人请收好——

面对寒冷，年轻人该如何保护自己的血管？严文文副主任给出了几点核心建议：走出“年轻=血管好”的误区。“年轻与血管状态好没有必然联系。我见过40岁病人血管的硬化、狭窄程度，比85岁老人还严重。”她提醒，必须摒弃“我还年轻，不会有事”的侥幸心理。

定期监测，抓住“血压高峰”。高血压知晓率低在年轻人中尤为突出。严文文建议，应养成定期监测血压的习惯，尤其要关注一天中的两个“高峰时段”：清晨（7:00—10:00）和下午（约16:00—18:00）。

避免熬夜，管理压力。熬夜和持续高压会严重扰乱内分泌和神经系统，使血压难以控制，是心血管疾病的明确危险因素。保证充足、规律的睡眠至关重要。

改善生活方式。合理饮食、戒烟限酒、增加规律性的有氧运动（避免久坐），特别是减少腹部脂肪堆积，是保护血管的基石。