

办小区板报11年 宣传身边正能量

一块黑板、一盒粉笔、一把尺子，不知不觉间，家住丹东的程漠斌已为小区义务画了11年的黑板报。板报的内容根据时节和生活实时更新，从停水停电等实用信息到身边的正能量故事都是他的创作题材。

邻居路过时的一句“老程，字写得不错啊”，他听着就觉得很满足：我也就这点特长，能为大伙做点儿力所能及的事，挺好！

与黑板报结缘始于北京奥运会

“我年轻当兵的时候在部队学习画宣传板报，退役后做的也是政工宣传工作，画宣传板报也成为工作之一，算是一直有这么一个特长吧。”程漠斌说，2008年他刚搬到新村社区不久，在奥运会前期，居委会工作人员得知他会办黑板报，找到他求助：马上要开奥运会了，大家都非常关注，我们想利用小区的黑板报给大伙传递信息，可不可以请你帮忙？程漠斌当即就答应了，“我当时就觉得自己是一个党员，为大伙做这点事是应该的。”从那个时候开始，他便把这份义务劳动承担了下来。

为传递最新消息 天不亮就去更新板报

第一期黑板报就要宣传奥运会，程漠斌丝毫不敢马虎，他自费把报摊上有关奥运会的报刊全买回来挨个研究，设计板报的版面。他把选好的“鸟巢”照片剪下来，用尺子和铅笔打上小方格，然后按照相同的比例放大，经过反复试验再画到黑板上，就跟真的一模一样。黑板报上专门有一块用来张贴剪报。奥运会的奖牌数每天都在更新，程漠斌就每天晚上



程漠斌在画板报。

把报纸上介绍我国奥运健儿的报道剪下来整理好，第二天天不亮就去把前一天的内容换掉，让早上出门的人及时看到重点信息。

板报内容分三块 主要宣传身边正能量

本来办完北京奥运会期间的黑板报程漠斌就可以休息了，但他却主动跟社区商量：我最近在合计一个事儿，奥运会结束了，但是从效果来看，

大伙还是挺爱看黑板报的，不如趁这个机会我们宣传一下身边的好人好事，虽然平时过日子没啥惊天动地的大事，可我感觉身边的人做的哪怕是小事，也非常有带动作用。社区工作人员听了很赞同，于是程漠斌自己设计出了三个板块，继续更新小区里的黑板报。

第一块是按时节来的——国庆节、新年、端午、中秋、春节等节日出特刊，主要为了烘托节日氛围；第二块是便民信息——小区要停水、停

辽沈晚报、聊沈客户端记者 王晓阳 摄

电，需要缴纳采暖费或者是大风、寒潮等天气情况的提醒；第三块则是宣传身边的正能量，程漠斌表示，“经常观察就会发现，我们身边的好人好事很多，但大多数做好事的人都不爱宣扬，我给做成黑板报，也是传播正能量的一种方式。”

大部分社区居民都是黑板报的忠实读者

程漠斌所在的丹东新村社区党

委副书记沈粹表示，大部分社区居民都是程漠斌黑板报的忠实读者，他坚持了这么多年，无论是夏三伏还是冬三九，或者节假日，他都会带上粉笔盒、带着小板凳，一字一字地去认真书写黑板报，宣传健康、法制、婚姻教育等和大家生活密切相关的內容，以及社区里发生的大小事儿。程漠斌平时衣服兜里总装着几只粉笔，如果发现黑板报上的字模糊了，会立刻从口袋里拿出粉笔将字重新写清楚；如果有需要发布的停水停电等便民信息，他也会及时更新。这是一个普通党员长期从事的一项很有意义的活动。

对话

坚持11年，还要继续画下去

就这样，程漠斌每个月至少要出两期板报，一坚持就是11年。

辽沈晚报记者：这么多年，有没有觉得比较难坚持办下去的时候？

程漠斌：我倒是没觉得累过，就是有时候天特别热或者特别冷的时候稍微有点费劲，夏天太热，我就赶着早晚凉快的时候去画；冬天太冷，我就揣上暖水袋，中午的时候去。

辽沈晚报记者：如今您画的板报加起来有数百期了，听说居民们知道板报更新了都会来看，甚至周围小区的居民也闻讯而来。

程漠斌：办黑板报对我来说也是一种爱好，不为什么名誉、利益。有邻居路过时的一句“老程，字写得不错啊”，我听了就很高兴。只要身体条件允许，我就会“退休”，会坚持画下去。**辽沈晚报、聊沈客户端特派丹东记者 王晓阳**

秋乏是疾病预警？多是因脾胃虚弱！

本报讯 辽沈晚报、聊沈客户端记者李文慧报道“春困秋乏”，近期到中医门诊咨询秋乏和疲劳的市民明显增多，不少患者咨询秋乏是否是血黏，还是一些心脑血管病的预警？昨日，辽宁中医药大学附属医院中医经典科闫海慧医生提示，其实秋乏多是因为脾胃虚。

闫海慧介绍，脾虚的人秋乏症状会特别明显。入秋以后，温度逐渐变低，处于由热转凉的交替时期。中医认为，天气由热转凉，意味着自然界的阳气由疏泄趋向收敛，人体内阴阳之气的盛衰也随之转换。秋天人体会进入一个生理调整阶段，就会产生不适症状，特别是对于脾虚的人来说症状更加明显，其中，疲惫感、无力感、嗜睡感最强烈，这就是我们所说的秋乏。

市民可以从以下几个方面加以观察：食欲不振，明明饥饿，可就是食不下咽，总觉得吃什么都没胃口；早起大便不成形，软烂、黏腻，这都说明脾胃失和，是脾虚的表现之一；舌体肥大，舌苔有明显的齿痕，舌苔白腻，正常舌头应该是淡红，薄白苔；脾虚的人经常会有下肢水肿，体重在短时间内剧增。可能吃得不多，但是体重也会增长，也就是俗称的喝凉水都长肉；头晕，早上起来不舒服。脾虚还表现在代谢代化失常，出现营养障碍引起腹泻，怕冷，女性还会出现白带异常、闭经等。

医生表示，可以通过按摩太白穴、脾俞穴、足三里穴来健脾强胃解除秋乏。

出生仅重480克 “胶冻娃”挺过来啦

出生体重仅480克，胎龄25周，仅比手掌长一点儿，这样的超早产儿能成活吗？经过盛京医院医护人员和家属长达100天的共同努力，患儿体重长到2050克，各项生命体征平稳，已经出院。

胎龄25周出生 属于超早产儿

今年7月份，沈阳的吴女士由于肾功能不全入住中国医科大学附属盛京医院产科，由于各项指标异常，吴女士在经过近一周的保胎治疗后不得不提早分娩。此时吴女士仅怀孕25周，离预产期还差105天。

7月11日，吴女士即将分娩。考虑到胎儿体重和胎龄过小，医院组织产科、新生儿科、超声影像等多学科专家进行产前会诊，成立救治小组。

昨日，盛京医院新生儿内科主任富建华教授介绍，超早产儿是指胎龄小于28周的早产儿，得知要接诊即将出生的危重患儿，立即开启抢救绿色通道，富建华教授担任主诊医师，组织高年资医护人员组建诊疗小组，并做了详细的救治预案，预热暖箱、CPAP（持续正压通气）就位、肺表面活性物质预热、准备脐动脉置管包等设备一切准备就绪。

体重不如一瓶水 皮肤透明呈胶冻状

在小樱桃出生的那一刻，在场人员无不震惊：体重只有480克，全身皮肤呈透明胶冻状，眼睛无法睁开，呼吸极度微弱，不能自主呼吸。



小樱桃刚出生时才巴掌大，皮肤透明呈胶冻状。

盛京医院供图



小樱桃已长到2050克。辽沈晚报、聊沈客户端记者 吉向前 摄

我国超低出生体重儿的发生率为0.2%

目前，我国超低出生体重儿（小于1000克）的发生率为0.2%，由于地域差异存活率有较大差异。

盛京医院新生儿重症监护病房作为全省的新生儿重症监护医疗质量控制中心，承担着全省危重症新生儿的救治和转运工作，病房每年大约救治250余名极低出生体重早产儿（体重小于1500克）。“小樱桃是我们医院救治过的体重最轻的超早产儿，多项身体指标均是最低值，孩子用顽强的生命力挺过了诸多关口，让我们很欣慰”，富建华说。

辽沈晚报、聊沈客户端记者 吉向前

吃奶以0.5毫升计量
100天后长到2050克

为更加高效地抢救小樱桃，医疗