

# 五一假期 天气以多云为主

五一假期，一日有雨，其他几天以多云为主。

近期春雨频频造访沈阳，今日我们又将迎来一场春雨。全天最高气温16℃，最低气温4℃。明日是多云为主的天气，白天最高气温17℃，夜间最低气温3℃。

## 皇姑区启动“百年党史百人讲”活动

本报讯 辽沈晚报记者朱柏玲报道 4月28日，皇姑区华山街道举行党史学习教育读书班开班暨“百年党史百人讲”启动仪式。在仪式上，华山街道向聘讲的“百年党史百人讲”活动宣讲辅导员和首批宣讲员颁发了聘书。同时进行“送书进社区”仪式，为社区送上党史图书。华山街道党工委副书记曹蕾介绍，活动分为邀请专家讲党课、安排领导上党课、各级书记“上讲堂”、开展科室“小课堂”、创新方式讲党课五个部分，推出社区“微党课”，以党课宣讲、视频宣讲、小组分享等形式开展专家讲党史、干部上党课、党员谈体会。下一步，华山街道将挖掘更多地区资源，将更多的党员干部纳入宣讲队伍。

后天是五一假期的第一天，天气晴好风力不大，最高气温17℃，最低气温4℃，非常适合出游。五一期间，除了4日有雨，其余几天均是多云的天气，市民可以放心出门游玩啦。

昨日下午，沈阳市气象台发布信息，预计今日上午10时至明日凌晨2时，沈阳地区多云有阵雨或雷阵雨，平均降水量3~8毫米，局部地区可能超过10毫米，市区主要降水时段今日下午2时至明日零时。受降雨影响，人体感觉有些凉，在此提醒市民适当添衣，带好雨具。明日是多云为主的天气，雨后空气

湿润清新，白天最高气温17℃，夜间气温稍低一些，最低气温3℃，早晚出行要注意增添衣物。

来自辽宁省气象台的信息显示，今日新一轮冷空气补充到位，我省再次迎来降水天气，但降水范围不会覆盖全省，辽西依然不会有降水出现，同时降水量较小，以阵雨或雷阵雨为主，预计降水可持续至夜间。

今明两天气温持续下降2℃~3℃，明日最高气温多地再次跌回15℃以下。

辽沈晚报记者 胡月梅

## 共青团团歌、《长江之歌》词作者进校园上专题党课

“我们是五月的花海，用青春拥抱时代，我们是初升的太阳，用生命点燃未来……”伴随着《光荣啊，中国共青团》青春向上的旋律，一堂生动的党史课在沈阳市广全学校拉开帷幕。

4月28日，“建党百年创征程 牢记青春担使命”主题党团活动在沈阳市广全学校举办，本次活动邀请了《光荣啊，中国共青团》《长江之歌》词作者胡宏伟出席，为全校师生做“青春逐梦跟党走”的党史报告。

“我志愿加入中国共产党，坚决拥护中国共产党的领导，遵守团的章程，执行团的决议。”在团旗下，75名新团员庄严宣誓，校领导为他们佩戴团徽。

共青团沈阳市委书记刘虹虹向同学们寄语。在师生期盼中，胡宏伟为全校师生带来这



共青团团歌、《长江之歌》词作者进校园上专题党课。

场“青春逐梦跟党走”主题党团报告。从一首首原创作品切入，胡宏伟还讲述创作每个作品时，带给他灵感的历史瞬间和他要歌颂的革命精神。

辽沈晚报记者王月宏 文并摄

## 28日24时 油价上调0.08元

4月28日24时，国内成品油零售限价将上调，其中汽、柴油零售限价分别上调100元/吨、95元/吨，折合升价，92号汽油及0号柴油均上调0.08元。 黄剑 辽沈晚报记者 王月宏

## 全省14城市今明两天天气

城市	日期	天气现象	气温(℃)
沈阳	今日	雷阵雨转阵雨	16~4
	明日	多云转晴	17~3
沈阳今日空气质量预报			
空气质量指数		0-50	
空气质量级别		一级 优	
首要污染物		PM2.5	
城市	日期	天气现象	气温(℃)
大连	今天	多云	18~11
	明天	晴	17~9
鞍山	今天	阵雨转小雨	17~6
	明天	阴转晴	17~8
抚顺	今天	阵雨转雷阵雨	18~4
	明天	雷阵雨转多云	17~1
本溪	今天	雷阵雨转阵雨	16~5
	明天	多云	15~2
丹东	今天	雷阵雨转多云	16~8
	明天	晴	18~4
锦州	今天	阵雨转多云	17~8
	明天	多云转晴	18~7
营口	今天	阵雨转多云	16~6
	明天	晴转多云	15~6
阜新	今天	阵雨转多云	16~3
	明天	晴转多云	18~3
辽阳	今天	雷阵雨转阵雨	17~4
	明天	晴转多云	17~3
铁岭	今天	小雨	18~4
	明天	多云	16~3
朝阳	今天	多云	17~2
	明天	多云	19~3
盘锦	今天	阵雨转多云	17~8
	明天	晴	18~7
葫芦岛	今天	阵雨转多云	16~6
	明天	晴	17~6



# 免费体验！母亲节，给妈妈送上一份健康大礼！

母亲节即将到来，辽宁省中医药研究院(省中医二院)特别推出惊喜惠民活动，超多免费体验项目，不妨为母亲进行专业的中医健康指导，把健康带给最爱的她！

活动时间:5月9日-11日。

活动内容:

- 1.挂号诊查费全免(妇科、妇产科、乳腺科)。
- 2.免费到中医综合治疗室做一次脐灸。
- 3.妇科:免费做一次脊椎梳理;盆底肌治疗一次性缴费十次赠送三次。

妇产科:免费做一次中医定向透药治疗;免费产前检查及咨询,孕28周前听胎心,孕28周后胎心监护;免费分娩体验,孕产期一对一健康指导;参观妇产科病房,并有精美礼品赠送。

乳腺科:免费做一次周期性刮痧疗法。

4.5月11日上午10:00,医院将于仲景楼一层时珍广场举办大型科普讲座,主讲人为妇科主任石玲、妇产科主任刘冬梅、外科副主任刘雨辉。

石玲《关爱母亲,从关注盆底健康开始》

刘冬梅《祝您“好孕”——孕早期常见症状预防及处理》

刘雨辉《呵护乳房,从我做起,愿您“乳”此安好》

咨询电话:024-86803333转3031(妇科)

024-86803333转3102(妇产科)

024-86803333转2203(乳腺科)

医院地址:沈阳市皇姑区黄河北大街60号。

乘车路线:地铁2号线陵西站B出口;公交车217、232、381、326路省中医二院站下车。

怀孕生育对女性身体有较大影响,不少妈妈孕期反应很“难过”,怎样才能缓解呢?还有很多妈妈分娩后半夜起来小便,刚一坐起,就禁不住尿到裤子里,生怕在公共场所控制不住小便,外出前只好垫上卫生巾或尿不湿,这又是什么原因呢?

## 孕期反应如何缓解?

1.生理性不适。如果您感到恶心、呕吐,甚至进食即吐,体重下降、脱水、尿频,请不要担忧,这是孕期的正常表现。进餐时请少量多次进餐,多休息,环境

## 专家介绍

**石玲 副主任医师、妇科主任。**

- 擅长运用中医药治疗阴道炎、盆腔炎等妇科炎症及外阴白斑、子宫内膜异位症、不孕症等妇科常见病、疑难病。
- 世界中医药联合会妇科专业委员会常务理事、辽宁省中医药学会妇科分会副主任委员。
- 出诊时间:周一、周三全天(医院本部)周四上午(铁西门诊)。

**刘冬梅 主任医师,妇产科主任。**

- 擅长中西医结合治疗妇科疾病,尤其擅长阴式手术,腹腔镜下微创手术,功血治疗,盆腔炎、阴道炎、盆底治疗等。
- 中国妇幼保健协会妇科阴式手术组委员、沈阳市医学会微创妇科学会委员、沈阳市科研立项专家评委。
- 出诊时间:周一、周四全天(医院本部)。

**刘雨辉 主治医师,外科副主任。**

- 擅长中西医结合治疗乳腺炎、乳房疼痛、乳房溢液、乳头内陷、乳腺良性恶性肿瘤。
- 辽宁省中医药学会中医外治专业委员会委员、辽宁省中医药学会中医经典专业委员会委员。
- 出诊时间:周二、周四全天(医院本部)。

宜安静、空气新鲜。

### 2.心慌、头晕、气短。

①当感到不适时,应该侧身躺下,或就地坐下,把脚抬高或把枕头垫在身后,半躺、半坐,并做几次有规律的深呼吸。

②每天要定时进食,随身携带些巧克力、饼干。

③不在人多拥挤嘈杂的地方、空气污浊的地方和太热的地方多逗留。

④站立时间不要太久。

⑤休息后仍不好转,或反复发作,就要请医生检查了。

### 3.抽筋。

这是缺钙的表现,可通过适当运动、多晒太阳、服用钙片、储备“钙银行”得到改善。

### 4.便秘、痔疮。

适当锻炼;多吃水果,如香蕉、梨、苹果;多吃绿叶蔬菜,如韭菜、芹菜;可以吃些粗粮谷物;增加纤维素和维生素B;多喝水;养成定时大便的习惯。

开塞露使用问题:不得已可以少量润滑一下,不可过深、过多,泻药禁忌!痔疮局部要保持清洁,可涂擦软膏。

### 5.皮肤改变。

黄褐斑很难预防,可减少紫外线的刺激,避免紫外线过强的时段晒太阳,避开10:00-14:00时段。

## 什么是盆底肌? 盆底肌的作用是什么?

骨盆位于身体的中心部位,盆底肌是封闭

骨盆底的肌肉群,它处在前方的耻骨、后方的尾骨和两侧的坐骨结节之间,像拖住盆腔器官的“吊床”,在会阴肛门处托起膀胱、尿道、阴道、子宫和直肠等盆腔器官。

盆底组织主要由肌肉和筋膜组成。盆底组织能够像“吊网”一样紧紧地吊住盆腔器官,从而维持阴道紧缩度,促进排尿、排便等多项生理功能。

随着妊娠子宫、胎儿、胎盘等重量增加,盆腹腔内压力增高,压力必须有突破口,那么受重力影响压力会指向向下部分。妊娠十月,随着胎儿体重增加,作用在盆底肌肉上的力量随之增大,盆底肌的弹性极限受到挑战。

## 盆底肌受损会有哪些表现?

1.漏尿。在分娩时,胎儿通过产道,导致膀胱、子宫等组织的肌膜受损,失去弹性,尿道松弛而失去应有的功能。当妈妈们腹部增压时,如大笑、咳嗽、打喷嚏等,尿液就会不受控制渗出,让妈妈们尴尬不已,身心受到伤害。

2.腰背部不适。受盆底肌功能障碍的影响,妈妈们的腹压发生异常改变,腰椎前突而导致腰背部受力加大。一旦腰背部肌肉负担增加严重,对于腰背部健康损害也非常大,时常表现出腰痛、下坠感等问题。

3.盆腔器官脱垂。妈妈们在生产完后,阴道口有肉一样的东西掉出,这就是脏器脱垂,常见的有子宫脱垂、阴道壁膨出等,有时也会同时出现,让妈妈们苦不堪言。