

# 市一院这场活动聚焦母婴健康

## 开讲座 教护理 答疑解惑



本报(杨冷 唐悦之 朱研)产房到底啥样?怎么给宝宝正确喂奶?产后漏尿怎么办……在孕育宝宝的过程中,新手爸妈难免会手足无措。为了帮助孕产妇及其家属更好地解决上述疑惑,3月6日上午,市一院产科组织资深医护专家,通过健康讲座、参观产科、互动体验等方式,为孕产妇答疑解惑,缓解她们的紧张情绪,呵护这部分群体安心度过特殊时期。

“先用一只小手托住宝宝的头,再轻轻放到弯曲的胳膊上,抱住……”“我试试,你看,是这样吗?”在互动环节,一位“新手”爸爸在产科三病区护士长陈菊红的手把手指导下,小心翼翼抱起婴儿模型,万般细致而又生涩的模样,引得台下“学员”忍俊不禁。初为人父,在当天的互动环节,这位“新手”爸爸和大家一起,很快掌握了为宝宝换尿不湿、清洗臀部、脐部护理的方法,对科学照护新生儿有了更多底气。

活动中,产科专家还为孕产妇解答了关于母乳喂养、血压血糖测量,以及胎心监测方法等方面的疑问,随后带领“准妈妈”一路参观母婴同室、产房、产科VIP病房、盆底肌康复室,以此帮助她们提前熟悉环境,消除紧张心理,着力让分娩成为一次愉快的旅行。

除了关注如何帮助“准妈妈”顺利分娩及做好新生儿护理,此次活动还聚焦女性盆底健康。

跳绳时,大笑时,哪怕走路快一些,都会“尿裤子”……以往,产妇并不了解,这些令人尴尬的症状,主要源自盆底功能障碍。产科副主任医生左亚敏结合临床,为现场女性带来了《盆底知识知多少》讲座。

“漏尿是女性盆底功能障碍的主要表现之一,常见的盆底功能障碍症状还包括子宫脱垂、慢性盆腔疼痛、性交疼痛等。”左亚敏说,长期腹压增加,比如慢性咳嗽、便秘、长期负重,孕产次增多等,均是盆底功能障碍常见的致病因素。

“我的妈妈、婆婆都觉得,在她们那

个年代,女性漏尿是正常现象,只要怀过孕,多多少少都会漏尿。”3天前刚晋升为妈妈的许女士听完讲座后,感觉收获满满,表示自己要改变上一辈的“老想法”,尽早通过治疗和锻炼对盆底肌进行修复,最大限度避免漏尿。

像许女士这样,通过医护宣教转变想法,积极做好产后康复治疗孕产妇,在门诊上已不少见。左亚敏说,市一院产科盆底功能障碍相关治疗和宣教工作开展3年以来,就诊孕产妇的防治意识有了一定提高,她也希望,能有更多孕产妇可以抓住产后42天至6个月的盆底肌修复黄金期,前往医院进行盆底肌筛查,了解盆底功能恢复情况,提前预防,尽早治疗,以期尽快恢复盆底功能。

## 市文化馆公益培训春季班 在市特教中心开课

本报讯(宣伟 谈玥 张梅)为关爱特殊群体儿童,3月6日上午,由市文旅局主办、市文化馆承办的葫芦丝春季公益培训班在市特教中心开课。

活动现场,由市文化馆业务骨干组成的文化志愿者们首先表演了民乐合奏《青城山下白素贞》、葫芦丝合奏《月光下的凤尾竹》,精彩的演出赢得孩子们的阵阵掌声。随后,市文化馆业务骨干们对这群特殊的孩子进行了“手把手”的葫芦丝演奏教学,在老师的悉心指导下,孩子们表现出对艺术的热爱、对学习的热情,脸上洋溢着喜悦的笑容。市特教中心工会主席徐彬说,欢迎社会各界像市文化馆一样,把更多的文化、知识和技能,传授到学校,促进孩子们健康快乐地成长。

据介绍,公益培训班于去年5月正式启动,以“与爱同行‘艺’心筑梦”为主题,旨在关注残障儿童群体,是市文化馆在“公益性、均等性、常态化”要求的基础上自主创立的公益性品牌服务项目,是文化馆精心打造的群众文化活动的又一张名片,旨在用艺术去关爱特殊群体、残障儿童。截至目前,服务人次已超过千人次。

接下来,市文化馆将根据学校安排和孩子们的实际情况,设置器乐、语言、美术等艺术门类课程,定期选派业务骨干,不断完善教学方式,让更多的特殊群体儿童享受与其他同龄人一样的文化艺术服务,把文化馆职能充分发挥出来,助推我市公共文化服务高质量发展。

## “幽香北固”春兰展吸引众多游人

本报讯(杨越 单杉)人间三月好风光,北固山公园兰展也如约而至。近日,江苏省第十二届春兰展暨“幽香北固”镇江市第七届春兰展拉开帷幕,400多盆春兰争艳绽放,引得游人流连。

在杨公祠、彭公祠展厅内,游客一边赏花一边用手机记录下春兰吐幽的美好画面。“家里养了很多兰花,每年兰花展我都会来,和兰友交流一下养花技巧。”在这里,市民冯先生和兰友交流得不亦乐乎。从外地赶来的兰艺爱好者刘女士说,兰花氛围很好,自己也带来了兰花。

展览的400多盆200余种兰花中,除传统品种“四大名旦”宋梅、集圆、龙字、汪字外,新增红葡萄、新翠梅、大龙

胭脂、俞氏素荷等珍稀名贵品种,其中20余盆曾在历次省、市兰展中获金奖、银奖。正值甲辰龙年,龙字、碧龙素、大龙胭脂等含“龙”字的春兰品种深受市民游客追捧,大家纷纷驻足欣赏、打卡拍照。

省兰花协会秘书长叶军然介绍:“兰花经过了历史的沉淀,有自己的品鉴标准,绿花为上,青花为上,意在清静、素雅、更耐看。”

展览将持续到3月10日,本次兰展还开设北固楼兰花市集现场售卖兰花,市民游客和兰艺爱好者可以在此切磋养兰技艺、交流育苗经验,选购心仪的兰花品种。

## 晴好天气到来 气温逐步上升

本报讯(朱浩)3月6日起,我市将迎来一段较长时间的晴好天气。气温方面,受冷空气影响,气温较前期明显下降,体感较冷,市民朋友请注意保暖。未来10天少雨,以云系变化为主。前期气温平稳,气温0℃到13℃左右,3月10日开始气温明显上升,最高

气温可达20℃。

具体天气预报:7日多云,偏北风转偏西风,风力都是3至4级,最低气温0℃左右,最高气温11℃到12℃。8日晴到多云,最低气温2℃左右,最高气温11℃到12℃。9日晴到多云,最低气温0℃左右,最高气温13℃左右。

## 落实消防安全防范风险 八小开展应急疏散演练

本报讯(张风雷 冯建明 梁继业)近日,市八小开展了全体师生消防安全和应急疏散演练活动。

此次演练模拟背景是教学楼电路因电路负载大,引发火灾,火势蔓延,产生浓烟的同时,教学楼断电。发现火情后,师生们听从指挥,离开火场时,用湿毛巾、手帕或者衣袖捂住鼻子和嘴,防止吸入有毒烟气,同时降低身体重心,迅速、安全、有序地撤离现场。大家在突发事件中树立了全局意识,服从调动,维护师生生命安全,特别是学生的生命安全为第一要务的消防安全观念。

学校相关负责人表示,通过演练活动进一步培养了师生处置突发事件的能力,使全体老师明确突发事件应急预案启动的程序和岗位职责;全校师生明确组织疏散撤离的线路及撤离过程中的安全措施,掌握一般的自救自护的知识和方法,真正把消防知识和技能应用到学习和生活中,将消防安全工作落到实处。



生物有机肥赠给“小农民”

3月5日,镇江恒欣生物科技有限公司员工来到市恒顺实验小学,向学校的“小农民”捐赠200多袋生物有机肥,帮助学生的劳动实践基地小菜园改善土壤肥力,指导学生科学使用有机肥,让学生在劳动中知道饭菜的来之不易,养成节约粮食、爱惜粮食的好习惯。

王呈 魏欣 摄影报道

## 宜地新风劲 雷锋伴我行

# 经开区开展“学雷锋”志愿服务系列活动



本报讯(记者 张琼霞 通讯员 张晓君 胡悦怡)春风惊蛰,“锋”光无限。3月5日第61个学雷锋纪念日,当天,来自镇江经开区各部门、镇(街道)的志愿者们在雷锋精神的号召下,走入大街小巷,来到群众家门口,在全区范围内广泛开展“学雷锋”志愿服务系列活动,将雷锋精神的种子播撒在人们心中,让文明新风生根发芽、开花结果。

在镇江吾悦广场,由镇江经开区文明办、团工委、妇工委等部门联合主办的“学雷锋·文明实践我行动”主题活动火热开展。“学雷锋好榜样,艰苦朴素永不忘……”活动中,伴随着《学习雷锋好榜样》歌曲唱响,引起了在场群众的共鸣和合唱。随后,志愿者们代表现场宣读《镇江经开区文明实践志愿服务倡议书》,并向辖区困境儿童送去慰问和祝福。

“你好,我想详细了解下日常生活中节水的具体举措。”“你好,我想申请加入志愿者队伍,请问在哪里填写信息。”在活动现场开设的“文明集市”里,经开区理论宣讲、网络安全、法治宣传、文艺文化、医疗卫生等多支志愿服务队伍也纷纷“大显身手”,利用自身优势,

开展了特色鲜明的志愿服务活动。

来自社会公益团队志愿服务队、个体工商户、爱心企业等志愿服务队纷纷响应“雷锋精神”的号召,在集市为市民提供爱心义剪、养老服务(民政)、修补修理等便民服务(见图 张晓君摄)。志愿者们热情、精彩的活动引得群众纷纷驻足,一时间人头攒动,前来体验的居民络绎不绝。

经开区政法委组织青年党员和在职工党员“线上+线下”共读共学共悟《雷锋日记》,在原文的字里行间深刻感受雷锋对党、对国家、对人民、对事业的热爱和发自肺腑的感恩之情,激励年轻干部进一步自觉学习弘扬雷锋精神,牢固树立正确的世界观、人生观、价值观和政绩观。

“奶奶,您想理个什么样的发型啊?”“阿姨,您血糖有点高,饮食要注意啊。”医务志愿者为居民测量血压血糖,并根据健康状况给出相应的健康建议;姚桥派出所志愿团队解答着群众关于反诈骗、劳务纠纷等与生活紧密联系的法律法规……3月4日,姚桥镇开展“学雷锋·文明实践我行动”主题活动,活动现场设置了爱心义诊、公

益理发、普法宣传、政策咨询等便民服务摊位,吸引了众多居民群众的参与。党员志愿者们耐心地为居民做好服务,不忘叮嘱老人日常生活中牢记“三清三关”,各种便民服务项目得到了居民们的一致好评。

大港街道将党员冬训与志愿服务深度融合,开展形式多样的“学雷锋·文明实践我行动”主题活动。在兴隆社区,党员志愿者们带领翠竹苑幼儿园的孩子们为老人献上歌舞表演,用欢快的歌声和优美的舞蹈传递雷锋精神。党员志愿者们与老人促膝而坐话家常,了解他们的生活情况及需求。“孩子们太好了,既陪我们聊天解闷,还关心我们的生活需求,我们的心里感到高兴。”老人们的言语中满是幸福。

在逸翠园小区,凤凰社区联合镇江经开区实验小学开展“宜地新风·春日暖阳”学雷锋主题活动。活动现场,小学生们分组行动,一部分带着慰问品前往小区困难老人家中,送上关怀与温暖,并为老人献上歌舞表演,用欢快的歌声和优美的舞蹈为老人带去欢乐。另一部分小学生清理小区长廊,大家认真清扫,不一会儿便让长廊焕然一新。孩子们的劳动不仅美化了小区环境,也展现了小学生们作为文明实践行动者的风采。

经开区综合行政执法局组织“宜地清”志愿服务队联合镇江第一外国语学校附属小学开展“学雷锋送春风”志愿服务活动,大家在学校周边捡拾绿化带里的垃圾,为环卫工人减负,为公共环境出力,也将“雷锋精神”落实到具体行动上。

“我家老头子腿脚不好,去医院看病问诊不方便,今天社区在家门口安排健康讲座和义诊,真是太贴心了!”在丁岗镇宜业社区开展的疾病预防和义诊活动中,社区居民曹阿姨对义诊活动赞不绝口。近日气温多变,温差大,流感病和老年慢性病高发,为切实关爱辖区残障人士和高龄老人,此次活动特别邀请了平昌社区卫生服务中心医生为居民进行诊治和解答咨询。据统计,当天共服务居民200余人次,获得了辖区居民的一致好评。

大致镇以党员冬训为契机,将理论课堂转移到“学习雷锋树新风,文明实践我行动”志愿服务现场,理论宣讲志愿者

围绕习近平新时代中国特色社会主义思想,结合当前村党总支重点工作,用通俗的语言进行深入浅出的宣讲,为老党员们送上富有吸引力和感染力的理论“大餐”。一旁,“爱心小集市”开展了居民“家门口”,送义剪、送法律、送义诊等活动点对点为群众提供暖心服务,进一步检验了冬训成果,让志愿服务精神滋养城市文明。

丁卯街道武将社区联合武将新居幼儿园在武将新居文化广场开展“学雷锋 争做宣传员”主题活动,伴随着“学习雷锋好榜样,忠于革命忠于党”的歌声,小朋友们拿着自己手绘的各式宣传海报走到广场休憩的居民身边,为大家宣传交通、消防、用眼、护耳等知识,用自己的小小行动为大家的生命健康添砖加瓦。

镇江经开区检察院组织干警开展志愿献血活动,以热血为生命“助力”。上午9时,干警们准时到达献血车排队等候,有“铁血硬汉”,也有“铿锵玫瑰”,大家为爱挽袖,为救助鲜活的生命贡献自身力量,大家纷纷表示,检察机关肩负着守护人民群众合法权益的职责,作为检察人员,更应当主动承担社会责任,彰显新时代检察人热心公益、奉献社会的责任与担当。

经开区宣传统战部相关负责人表示,志愿服务是社会文明进步的重要标志,是学雷锋活动的继承和发展,志愿者就是当代的雷锋。近年来,经开区文明办坚持以新时代文明实践中心(所站)为阵地,深入推进志愿服务资源整合和志愿服务队伍建设,打造了以“丁卯蓝”为代表的志愿服务品牌。经开区将进一步推进志愿服务管理规范化、志愿服务队伍专业化、志愿服务活动常态化,不断建立健全志愿服务长效机制,真正让学雷锋在全社会蔚然成风。

## 发挥妇女独特作用 上好“微光之声”第一课



本报讯(陆雅)为倡导健康向上的家庭观,在源头上有效化解矛盾纠纷,创造良好的法治氛围,近日,丁卯街道潘宗社区妇联联合丁卯街道巾帼文明岗志愿服务队开设了“微光之声”栏目第一课“发挥妇女独特作用 维护社会和谐稳定”,讲座邀请了全国模范人民调解员周秀琴授课,来自社区的妇女群众30多人参加了讲座(见图 陆雅 摄)。

活动伊始,周秀琴为妇女代表发放了民法典、人民调解法、家庭教育促进

法等常用法律法规,引导她们不断提高依法维权的能力和水平。随后,周秀琴带领大家学习党的二十大精神,引导大家厚植家国情怀,坚定理想信念,时刻紧跟党的步伐,自觉以先进为榜样,在学习中完善自我,在奋斗中增长才干,做“自尊、自信、自立”的新时代新女性。

下一步,潘宗社区将充分发挥妇女议事会作用,组建“芳华妈妈”志愿服务队,努力为辖区妇女儿童办实事,鼓励大家共同为文明社区贡献巾帼力量。



健康关怀进社区 义诊服务暖人心

丁卯镇新乐社区党总支以党员冬训为着力点,近日联合新乐社区悦心养老服务中心、镇江三五九医院开展了以“健康关怀进社区,义诊服务暖人心”为主题的学雷锋义诊志愿服务活动,将爱心服务送到居民家门口,让百姓的获得感成色更足,幸福感更可持续。下一步,新乐社区将继续结合社区实际,把更多实惠与便民服务送到居民身边。

陈诗雨 摄影报道