

中考考生勿盲目用药推迟月经

近些年,一些面临中考的女生希望通过服用避孕药来推迟经期,希望以最好的状态备战考试。但这种方法不建议采用。

福州大学附属省立医院药学部何泉主管药师解释,月经是女性特有的生理现象,简单来说就是子宫内膜定期脱落出血的过程。

从近期作用看,口服避孕药或孕激素易引起眩晕、恶心、呕吐、胸胀等

副作用,而且服药需要规律,不能漏服,否则很容易失败,这必将进一步影响考生的心理状态和考试的全身心投入。从远期作用看,这种方法会导致内分泌紊乱,对女孩的身心发育造成不利影响。

何泉建议,平常经期正常且不影响日常生活的女生,在考前应尽量缓解自己的紧张情绪,完全不需要服用药物。如果痛经比较严重,可以适当服用布洛芬、

对乙酰氨基酚、洛索洛芬等退热止痛药。

对于极个别经期反应过于强烈,确实会影响高考的女生,可以考虑两种服药的方式推迟月经,但也应根据个人身体状况和实际需求谨慎决定,避免盲目跟风用药。

一是服用短效避孕药(如屈螺酮炔雌醇)。这种药含有雌激素和孕激素,服用后通过抑制排卵并维持子宫内膜的稳定状态,让身体跳过月

经周期,从而达到推迟月经的效果。建议在月经开始的第一天每天吃1片(不能漏服),停药后2至3天就会来月经。

二是服用孕激素(如地屈孕酮)。这种药物模拟怀孕状态,使子宫内膜稳定自然不会脱落。需要预测月经来的前5至7天开始,每天吃1至2片,不能间断,停药1至3天就会来月经,可以临时救急用。

据人民网

眼镜与健康

很多家长对于孩子戴近视眼镜一事都存在一个误区,就是认为孩子只要戴上眼镜就再也摘不掉了,所以日常生活中,都是让孩子能不戴眼镜就尽量不戴。

眼科专家认为,对于孩子而言,由于眼球还在发育,一旦发生近视,度数会增加,发现近视后应及时戴眼镜,至于是否需要一直戴眼镜,取决于以下几个方面:

1.裸眼视力。不少儿童近视度数较浅但裸眼视力较差,那就建议一直戴镜,这样可以维持稳定的视力矫正

孩子近视了,眼镜要不要一直戴?

效果,让视觉不再模糊,减少视疲劳。另外,在视觉发育的关键时期,保证完整、健全的视觉,最重要的就是双眼能同时看到一个清晰的视网膜成像。

2.屈光状态。由于儿童正处于视觉发育阶段,加之学习负担重,如果没有及时矫正的话,近视度数随着年龄增长而增加,不及时控制还有可能发展成高度近视。而戴眼镜的目的就是矫正屈光不正。所以戴镜不是增加度数,而是控制度数增加。尤其是现在市面上有很多防控镜片,想要防控效果好,是需要一

直戴镜的。眼镜不仅能矫正视力,还能保护眼睛。镜片能够过滤部分有害光线,减少紫外线对眼睛的伤害。

3.视功能是否正常。儿童近视眼镜要不要一直戴,不仅要看屈光状态,还要看视功能是否正常。眼睛的集合能力和调节能力,单眼是否能看清物体,双眼的协调能力即双眼的运动、调节是否匹配。某些视功能异常的孩子,在长时间近距离用眼时觉得不戴眼镜更舒适。这种情况下,建议咨询专业视光师或者眼科医生,做具体检查之后

再做决定更好。

眼镜是矫正视力的重要工具,很多家长觉得戴眼镜就像吃止痛药,越用越依赖,度数会越戴越深。其实,眼镜就像给腿脚不便的人配拐杖,起到辅助作用。一旦近视了,无论选择哪种矫正视力的方式,都要注意用眼卫生,定期检查视力,及时调整矫正方案。



长征镇怒江综合网格街区党支部以党建之力 谱写助考暖心答卷

为助力广大考生顺利应考,近日,长征镇怒江综合网格街区党支部以“党员带头+街区自治”护考体系为核心,紧密结合各方资源,凝聚街区商铺、新就业群体等多元力量,实时收集诉求完善护考方案,让需求传递“零延迟”,形成街区参与、全域覆盖的护考模式,打造安心、舒心的考试环境,全力护航考生逐梦前行。

街区党支部依托怒江综合网格党群服务中心阵地资源优势,在迎考期间华丽变身为“高考休憩点”。“高考休憩点”内应备文具包、防暑药品等整齐摆放,充电设备、饮水机、干点一应俱全。街区党支部用精细化服务,精心编织温暖的“护考温情网”,为焦急等候的家家长们提供舒适、安心的歇脚地。

为破解考生家长在考试期间面临的“停车难”痛点,街区党支部主动对接新曹杨园区,推出“无忧畅停”预约服务,安排专人引导车辆停放,并专门设置教师专用停车区,实现停车服务全覆盖。街区党支部以全方位的保障,让高考期间的每一位参与者都能感受到长征镇的温度。

早在高考前夕,街区党支部对考点周边商铺



资源进行了全面摸排,建立起“学霸守护联盟”,统筹街区打印店、药房、食堂、“骑手合伙人”等力量,为考生服务。迎考期间,街区流动党员志愿者在考点设置便民服务点,提供矿泉水、纸巾等物资;饿了么“骑手合伙人”随时待命,为考生免费送取证件、药品等物资;街区食堂精心推出“考生满格能量充电餐”,周边商户提供免费打印服务,形成立体化的护考网络。

从休憩点的暖心布置到停车难题的破解,从应急保障到后勤服务,长征镇怒江综合网格街区党支部用实际行动诠释了基层党组织的担当作为,为考生顺利应考保驾护航,助力他们以最佳状态迎接人生重要挑战。

精研业务强根基 蓄势赋能再出发 宝山区月浦镇总工会举办基层工会干部培训班

为全方位提升基层工会干部的履职能力,在宝山区总工会及镇党委、政府的大力支持下,近日,宝山区月浦镇总工会举办了2025年基层工会干部培训班,100余名工会干部积极参与。

在开班仪式上,镇人大副主席、总工会主席陈雪峰发表了动员讲话。她着重指出,在经济社会发展的新形势及职工需求日益多元化的背景下,工会干部需要从三个关键方面深化认识:一要立足服务大局,以高瞻远瞩的战略眼光精准找到工会工作与月浦发展的融合点。始终坚守工会组织政治性、先进性、群众性的根本属性,充分发挥好工会作为党和职工群众之间桥梁纽带的重要作用。二要着眼能力提升,以创新思维积极拓展服务职工的新路径。不断强化工会干部的专业性、实践性与服务性,全面增强服务职工群众的实干本领。三要聚焦组织建设,通过制度创新和机制优化有效破解基层工会的发展难题,并要突出工会组织的凝聚力、战斗力与影响力,持续激发基层工会组织的生机与活力。同

时,陈雪峰还要求工会干部坚守维权服务的主体责任,以法律为坚实依托、以担当为鲜明底色,切实担当起职工“娘家人”的重任。

在现场教学环节,镇总工会精心组织工会干部走进上海四行仓库抗战纪念馆及中国共产党第二次全国代表大会会址,开展沉浸式的红色教育。大家置身于历史遗迹与珍贵史料之中,深刻感悟工人阶级的奋斗精神,传承红色基因,进一步坚定了听党话、跟党走的政治信念,并从中汲取到奋进的强大力量。

培训期间,工会干部们积极互动交流,围绕实际工作中遇到的难点问题展开了热烈研讨。大家纷纷表示,此次培训既有深刻的理论高度,又具备很强的实践深度,不仅拓宽了工作视野,提升了业务素养,更为今后创新性地开展工会工作提供了全新的思路与方法。

下一步,月浦镇总工会将持续深化干部队伍建设,坚持以学促干、以干践行,奋力开创工会工作的崭新局面,为月浦经济的高质量发展贡献强大的工会力量。

龙柏三村“四式工作法”,让老旧小区焕发新活力

闵行区虹桥镇龙柏三村是建成超30年的老旧小区,面临基础设施老化、停车紧张、老龄化高等难题。近年来,龙柏三村居民区以党建为引领,创新“四式工作法”,打造全流程治理闭环,让老旧小区焕发了新活力。

流动式走访问民需:主动贴近民心,激活社区资源

龙柏三村居民区党总支一改传统“坐等上门”的被动工作模式,以微网格为单元开展“四百”大走访。工作人员依托社区活动主动走进居民生活,“拉家常、听心声”,收集急难愁盼问题,并通过挖掘“社区能人”组成了“虹石榴志愿者服务团”。

接单式跟进解民忧:精准高效响应,提升居民信任

通过入户走访、电话接听等多元渠道动态

掌握居民需求,梳理形成“需求清单”,建立了“居民下单-网格员接单-完成订单”全流程服务机制,点对点精准服务提升了解决问题的效率。例如,四季花园小区水泵房设施老化致停水,居委应急处置后召集楼组长、志愿者开会,商议后决定更换控制柜,及时恢复了居民用水。

协商式研讨汇民智:集思广益决策,凝聚治理合力

发挥居民区党组织引领作用,常态化组织业委会、物业等多方力量,针对绿化带改建等治理难题开展调研。通过“居民半月谈”等议事平台征集民意、倾听诉求。在解决两面围墙这一居民出行“绊脚石”的过程中,居民区党组织积极听取居民“各打通两个通道”的建议,并将其纳

入项目计划。为确保方案科学可行,工作人员前往先进社区调研取经,结合本小区实际情况制定具体实施方案,力求切实解决居民出行难题,提升小区治理水平。

跟踪式监督护民意:全程严格监管,保障治理实效

社区“三驾马车”“虹石榴志愿者”及专业人员组成监理队伍,对小区项目全过程监督,定期检查进度、把关质量,督促整改问题。如绿化带改造项目经全程跟踪,达到了预期效果。

龙柏三村“四式工作法”搭建民意桥梁、畅通响应渠道,化解矛盾,为老旧小区治理提供了范例。未来,该居民区将持续深化这一工作法,不断提升治理水平、改善居民生活环境。

江桥镇新江村:三“新”聚力绘就乡村振兴新画卷

在乡村振兴的壮阔征程中,嘉定区江桥镇新江村党总支以“万象耕‘新’”党建品牌为引领,通过“新”火相传、“新”欣向荣、“新”心相印三“XIN”工程,推动党建与乡村振兴深度融合,走出了一条独具特色的发展之路。

“新”火相传,锻造振兴先锋队

新江村构建“书记领学+基地研学+实践促学”体系,开发《乡村振兴政策解析》等课程,打造“车间课堂”“田间讲堂”,让理论学习与

实践紧密结合。实施“青蓝淬火工程”,采取“支委带骨干、骨干带党员”的传帮带机制,在动迁等重点工作中锤炼干部本领。深化“四议两公开”机制,通过“透明闭环”决策盘活闲置资产超500万元,实现“群众明白、干部清白”。

“新”欣向荣,激活产业新动能

新江村将闲置厂房改造为智能制造基地,建立了“支部联产业、党员联农户”网络,推动了300亩土地流转,同时整治低效地块,优

化基础设施,争取到了200万元“小三园”项目资金改造边角地。“红色代办”专班为企业提供全周期服务,解决50余个用工和技术难题,吸引了10余家企业入驻,带动村集体年增收超100万元,形成了“以商引商”的良好生态。

“新”心相印,织密共治同心圆

新江村推进构建“三级微网格”管理体系,依托“云上新江”平台,问题解决率达98%。“乡贤议事厅”广纳民意,助力开放公园等



为助力老年人深入了解自身健康状况,提升自我监测与护理能力,5月期间,上海崇明家宜为老服务社在崇明区陈家镇、向化镇、港西镇等乡镇,开展了“向着健康出发”健康问诊服务活动。此次活动由社工、医护人员及志愿者组成工作小组,为服务对象提供“一对一、面对面”的健康服务。

活动以医生上门问诊为主要形式,包含健康状况评估、个性化健康指导、自我护理知识讲解及健康疑问解答四大板块。医护人员通过询问病史、生活习惯及家族遗传风险,结合血压、血糖等基础检查,全面评估服务对象的健康状况。针对行动不便的居民,医护人员还灵活调整了检查方式,保障了数据的准确性。经系统评估,发现了8名血压偏高、2名血糖偏高及1名有脑梗前期风险的服务对象,并及时引导他们就医,目前他们的身体状况已趋于稳定。

此外,医护人员依据个体情况,提供用药指导、运动建议及科学作息计划,助力服务对象改善生活方式,预防疾病进展。该活动不仅增强了老年人的健康意识,还切实解决了他们存在的健康问题,备受服务对象及社会各界的认可,进一步提升了项目的社会影响力。

此次活动为社区老年人提供了专业且贴心的健康服务,为后续开展健康干预工作奠定了坚实基础。

上海市崇明家宜为老服务社开展社区健康问诊服务活动