

十堰市妇联:

# 激活“她力量” 为幸福生活加码

## 擦亮“巾帼红” 为绿色低碳护航

在经济社会发展中,她们是斗志昂扬的“半边天”;在保水护水工作中,她们是无处不在的“风景线”;在“共同缔造”工作中,她们是心系群众的“贴心人”……近年来,市妇联持续壮大妇联组织、创新工作模式、开拓服务阵地、引领巾帼建功,在我市加快建设绿色低碳发展示范区、推动经济社会高质量发展的长卷上,留下浓墨重彩的华章,展现了巾帼本色,彰显了巾帼担当。

■记者 李强

保水护水是十堰头等大事。在十堰库区旁、河岸边,时常都能看到身穿红马甲、手持垃圾钳的巾帼志愿者身影,巡查河道,清理垃圾,践行传播保水护水理念……一抹抹鲜艳的“巾帼红”,成为城市靓丽的风景线。

开展主题宣讲30场次,20个镇(办、处、区)巾帼护水队开展巡河护河、库区清漂等志愿服务50余次,全市妇联干部、巾帼志愿者参与守水护水志愿服务活动200余

次……2023年以来,市妇联广泛发动“半边天”力量,争做保水护水的践行者、传播者,为抓好“天大的事”注入了蓬勃力量。

丹江口市组建巾帼志愿服务队,活跃在保水护水一线,巾帼宣讲队深入城乡社区、线上线下广泛开展主题宣讲,充分发挥妇女在社会和家庭的独特作用,相继启动“大手拉小手”“守护汉江水”等系列主题活动,在全社会凝聚起保水护水、共建共享的浓厚氛围;茅箭区妇联向

“绿”而行,绿色主题活动接连不断,创新开展“绿色家庭”评选活动、“垃圾分类新时尚 环保理念润童心”主题教育,让绿色低碳理念“飞”入寻常百姓家;在市生态环境局郧阳分局,一支由28名女同志组成的生态环保“娘子铁军队”积极投身污染防治攻坚战等生态环境保护工作中,走遍辖区支沟、河流,每年获取2000余份人工数据,展现了巾帼不让须眉的时代风采和责任担当。

## 弘扬“她精神” 书写精彩新篇章

基层服务心系民生,公益项目温情满满,凝聚合力传递大爱……市妇联充分用好“共同缔造”金钥匙,守正创新、积极探索,推动“巾帼力量”扎根基层、服务基层,为广大妇女儿童撑起一片天,以巾帼风采为美好生活再添亮色。

为百余名“两癌”患病妇女每人争取一万元公益救助金,组织城乡适龄妇女参加宫颈癌筛查,千余名巾帼志愿者帮扶困难儿童;开展防疫健康包暖心行动、关爱留守儿童等系列小微公益项目,确保广大妇女儿童需求能够及时充分满足;同时推动设立妇女儿童关爱基金,发动各级妇联组织和社会各界献爱心,去年公益日期间筹集资金142万余元,为困难妇女儿童关爱、公益项目实施注入了强大动能,为更好更多普惠妇女儿童提供了坚实保障。

聚是一团火,散作满天星。市妇联迅速制订《十堰市妇联系统“姐妹共建幸福家园”实施方案》,广泛发动妇女加入巾帼志愿服务队,以身边的实事小事为切入点,树立了一批工作品牌,涌现了一批典型模范。

丹江口市妇联打造7个“姐妹共建幸福家园”活动试点,结合各地产业定位,确定杏花村“杏福嫂”等妇女活动特色品牌,让妇女在“共同缔造”中施展才能;房县妇联组织组建“巾帼志愿服务队”,开展移风易俗、人情新风活动宣讲,推动形成文明新风尚;竹溪县妇联以“家文化”引领“共同缔造”,组织开展“家规家训进万家”,形成群众自治的新风尚;郧阳区妇联开展创业达人、贤惠人家等典型模范评选活动,发挥榜样力量;郧西县妇联挖掘群众身边的“好媳妇”“好婆婆”等“孝

亲敬老”先进典型,选出“五美家庭”……在市妇联的科学指导下,各地妇联因地制宜,充分发挥先进典型的引领作用,凝聚起强大的品牌影响力,成为全市“共同缔造”中靓丽的一抹“巾帼红”。

哪里有妇女,哪里就有妇女组织和妇女工作。2023年,十堰市、县、乡、村共建有四级妇联组织2054个,建立各级各类“妇女之家(微家)”1956个,新社会组织中及新经济组织中建立妇女组织近200个,创建省、市级“百佳(示范)妇女之家”74个。

激扬巾帼之志,共建美好家园。一串串鲜活的数字,一项项暖心的案例,无不彰显着巾帼力量的时代担当。市妇联必将善作善成,用心用情弘扬“她精神”,凝聚“她力量”,在新的起点书写更加精彩的新篇章。

太和医院可视化精准电生理治疗帮女性解除痛苦

# 不打针不吃药 轻松缓解痛经

## 20岁女生痛经痛到呕吐打滚

痛经,是许多女性都有过的经历。有些人痛得死去活来、满地打滚,严重影响工作和生活。太和医院妇科主任医师方彩云介绍,痛经是一种病,不能忍忍就过去了。太和医院妇科采用可视化精准电生理治疗痛经,不打针、不吃药,可轻松有效缓解痛经。

■记者 叶楚榕  
通讯员 钟泽宇

“方医生,我连续两个月来月经都不痛了,效果真明显啊!”3月6日,20岁的女大学生小颖(化名)来到方彩云的诊室复查。

小颖说:“我从5年前开始痛经,深受折磨,每次恶心呕吐,痛到在床上打滚。平时我也很注意保暖,不喝凉水,不露脚踝,不穿露脐装,可痛经还是越来越

严重。”

小颖自述,之前痛经时一天吃一次止痛药能管用,到后来一天吃两次药都不管用。这些年来,症状越来越严重,试过很多方法也无济于事。去年寒假,小颖来到太和医院妇科寻求帮助。通过检查,方彩云诊断小颖为原发性痛经。她介绍,痛经分为原发性和继发性。原发

性痛经是指女性生殖器官无器质性病变的痛经,又称为功能性痛经。多见于年轻女性,主要表现为月经前后或月经期间出现下腹疼痛、坠胀,可伴随腰骶部酸痛,严重时出现恶心、呕吐、全身冷汗、面色苍白等症状;而继发性痛经则是由生殖器官的疾病引起,如子宫内膜异位症引起疼痛。

## 可视化精准电生理治疗简单高效

根据小颖的症状,方彩云建议其做可视化精准电生理治疗。不用打针吃药,只需将电极片贴在腰腹部相应位置,通过电流刺激,即可进行治疗,每次治疗仅需半个小时左右。

就这样,小颖做了一个疗程治疗后,

到下一次月经时,明显感觉疼痛感减轻。后续又做了两个疗程后,目前月经期间仅有轻微疼痛感。

为何效果如此明显?方彩云介绍,痛经患者通常是在月经期间采取热敷、口服止痛药等方法止痛。可视化精准电

生理治疗是在患者非月经期进行,通过红外热像仪可视化辅助诊断工具和智能化电生理诊断系统,获得患者有效的电刺激参数,并选择特定的经络穴位,提前对患者进行治疗,达到治未病的效果,帮助痛经患者轻松度过月经期。

## 痛经是一种病,不要忍忍就算了

“在门诊上经常会遇到一些女性朋友觉得痛经是正常的,每个人月经期都会这样,忍忍就过去了,这是个误区。”方医生表示,痛经的症状有轻重之分,有些疼痛超过了正常范围,严重影响女性正常的工作和生活,长时间疼痛刺激也会导致其他身心疾病。

除此之外,痛经也有可能是很多疾

病的发病前兆。方彩云表示,尤其是青春期痛经更要及时治疗,不然以后可能会发展成子宫内膜异位症、子宫腺肌病等,而这两种疾病会增加不孕的几率。临床上,有很多患者多年饱受痛经之苦,以为是正常现象,没有及时规范就医,贻误病情,把小问题拖成了大毛病。因此,女性朋友一定要重视痛经。

据了解,为庆祝“三八”妇女节,太和医院妇科为广大女性提供可视化精准电生理治疗原发性痛经“2检3治”福利:治疗前行一次精准电生理诊断,确定治疗参数。根据治疗参数及人体经络穴位给予连续三次的低频电生理治疗。治疗结束后复查电生理诊断,对比治疗前后图像变化,分析治疗效果。此活动截止日期为5月10日。