

长三角铁路春游运输方案出台

今日起,铁路宁波站

加开这些车次

又是一年春游季,长三角铁路春游运输方案近日出台。记者从铁路部门了解到,2025年铁路春游运输从3月14日起至4月14日止,铁路宁波站预计发送旅客203.9万人次,同比增长5.6%,为了满足旅客出行需求,铁路部门也将统筹运力安排,计划增开上海、杭州、温州等多个方向旅客列车。

3月14日至16日、21日至23日加开

宁波-上海南 G7544次:19:33从宁波始发,21:44终到上海南,全程2小时11分;

上海南-宁波 G7531次:17:03从上海南始发,19:09终到宁波,全程2小时6分。

3月14日、16日加开

杭州东-温州南 G7667次:15:26从杭州东始发,16:49从宁波发车,18:29终到温州南。

杭州东至宁波1小时12分,宁波至温州南1小时40分。其中,宁波到温州北段一站不停,全程1小时26分钟直达,也是宁波到温州最快的一趟列车。

温州南-杭州东 G7668次:18:46从温州南始发,20:37从宁波发车,21:44终到杭州东。

温州南至宁波1小时49分,宁波至杭州东1小时7分。

3月16日加开

上海南-温州南 G7565次:11:20从上海南始发,13:40从宁波出发,15:32终到温州南,上海南至宁波2小时10分,宁波至温州南1小时52分;

温州南-上海虹桥 G7564次:15:50从温州南始发,17:42从宁波出发,19:56终到上海虹桥,温州南至宁波1小时47分,宁波至上海虹桥2小时14分。

记者 范洪 沈莉 通讯员 徐峰 胡晓炜



郁金香花展浪漫开启

最近的日湖公园,仿佛一个五彩斑斓的童话世界。

据了解,今年是日湖公园举办郁金香花展的第10年。这次花展,公园种植了大约5万棵郁金香球,有超级马克、金太阳、日出、神秘火焰等20多

个品种,粉白色、红白色、红黄色、粉色、红色、黄色6个色系。通过不同色系组合,营造出各式各样的“图案”,以艺术的形式表现出了郁金香的美感。

记者 边城雨 通讯员 张晶 文/摄

福彩开奖信息

双色球第2025027期:05 07 08 15 16 23 06
3D第2025062期:8 1 0
15选5第2025062期:03 05 11 13 14
快乐8第2025062期:
02 04 07 10 14 19 22 24 28 33
34 35 37 39 48 53 59 62 66 68

体彩开奖信息

20选5第25062期:
02 04 07 10 15
排列五第2025062期:
2 5 7 1 2
(均以公证开奖结果为准)

甬马下周日开跑 这份交通管制攻略请收藏

2025宁波马拉松赛将于3月23日(星期日)举行,宁波交警昨日发布通告,马拉松赛期间,将对部分道路采取临时交通管制措施。 记者 张贻富 通讯员 徐莹莹



扫码看详情

一笑就漏尿的她敢开怀大笑了!

宁波市康复医院一站式更年期康复门诊受欢迎



一站式更年期康复门诊深受患者欢迎。

一笑就漏尿,每天垫卫生巾

今年春节后,53岁的李女士第一次来到该院更年期康复门诊。她告诉妇科医生戚玲艳:“经常腰酸、小腹坠胀。”在随后的常规妇科检查中,戚玲艳注意到李女士阴道壁松弛,阴道前壁膨出,子宫脱垂轻度左右,咳嗽时有尿液溢出。

“你平时咳嗽、大笑的时候,会不会有小便漏出?”被问到这个问题时,李女士的脸“腾”地一下红了。她说,3年前一次重感冒后,咳嗽得厉害,第一次发生漏尿时正在开会,又窘迫又尴尬。此后,漏尿问题逐渐加重。现在发展到一天漏尿十多次,不得不长期垫卫生巾。李女士了解到,母亲和闺蜜也有漏尿的烦恼。母亲抱怨:“女人年纪大了,都会漏尿,没办法。”

在询问病史中,戚玲艳还了解到,李女士尚未绝经,但月经紊乱;时常突然潮热,大汗淋漓……这些都是更年期的典型症状。于是,她建议李女士接受进一步盆底功能评估和女性激素检查。

李女士来到隔壁盆底康复门诊,汪静蕾医生在手法和仪器检查后发现,其盆底主要问题是肌力下降,协调性差,这也是漏尿的直接原因。

汪静蕾介绍,女性盆底肌像一张“吊网”,支撑着尿道、膀胱、阴道、子宫和直肠等器官。更年期、年龄增长、怀孕、分娩等因素都会导致盆底肌损伤,进而引发一系列盆底功能障碍,如漏尿、尿频尿急、器官脱垂、便秘等。以漏尿为例,成年女性患病率大约是40%,65岁以上老年人患病率高达70%。

一咳嗽、大笑就漏尿;赶到厕所门口却已经尿出……盆底肌疾病导致的尿失禁在更年期女性中高发。宁波市康复医院门诊部主任、盆底康复中心主任丁萍主任护师表示,对包括漏尿在内的盆底肌疾病更年期症状,女性朋友不必“硬扛”,应积极到正规机构就诊。

“看我效果这么好,闺蜜也来了”

汪静蕾为李女士制定了个性化的治疗方案,主要包括三项。

第一项是盆底电刺激治疗和生物反馈治疗,每周做2次-3次,一次各15分钟;第二项是磁刺激治疗,专门的“大沙发”可以刺激到更深层的盆底肌;第三项是“家庭作业”,在治疗师专业指导动作要领后,回家进行凯格尔运动和阴道哑铃的练习。

第一次治疗前,李女士盆底glaz-er评估得分为1级,这也是盆底评估的

金标准之一;一个月的疗程结束后,评分升至3级(5级为最高等级)。

李女士欣喜地说:“以前一天至少漏尿10次,都不敢笑,现在敢开怀大笑了。医生让我继续坚持在家练习。看我效果这么好,两个好朋友也来做康复了。”

除了盆底肌康复治疗外,李女士的其他更年期症状也在综合治疗下得到了明显改善。激素治疗、督脉熏蒸等改善了潮热、失眠、多梦等症状,小腹坠胀基本消失。

挂一次号,享更年期综合治疗和康复

丁萍介绍,更年期整体康复是医院今年的重点工作之一,盆底康复则是更年期整体康复的重点。今年2月起,该院推出了更年期康复专病门诊,安排了专家坐诊,还推出了每周四的夜门诊,受到了女性朋友的好评。

更年期康复门诊和一般的妇科门诊有哪些不同呢?

丁萍通俗地介绍:“患者挂一次号,进一扇门,就可以得到妇科、中医科、康复科专业、方便的诊疗,涵盖各项中西医结合的更年期药物治疗和更年期康复治疗。”

51岁的冯女士经常腰酸背痛,早上起来手指僵硬,以为得了关节炎,做了相关检查也没发现问题。上个月在这里确诊为更年期雌激素下降导致,治疗后,症状明显减轻。

48岁的丁女士长期坚持凯格尔运动,漏尿情况却越发严重。接受专业检测和动作指导后,她发现以前练错了……

丁萍建议,女性朋友面对更年期各种不适症状,不要“硬扛”,到专业医疗机构全面检查后,遵医嘱正规治疗,规范随访能切实提高生活质量。

记者 王颖 通讯员 刘小环