



历下区:殷亚楠  
市中区:林媛媛  
天桥区:董从哲  
槐荫区:陈伟  
历城区:尹明亮

社区热线: 967061 26  
社区QQ群: 6091 8759  
社区邮箱: qwbsq@163.com



3月7日,槐荫区裕园社区居委会举行了以“爱心互动,邻里传情”为主题的庆“三八”活动。  
活动邀请律师向大家介绍了妇女权益保障知识,并向每人分发了一份“妇女权益保障”小册子。社区卫生服务站的工作人员还现场为居民发送了查体卡,进行免费查体。  
(王珊珊 陈伟)

日前,大观园办事处经二路社区举办了庆“三八”厨艺大赛,社区女性居民60多人参加了此次活动。  
活动现场,各位巾帼英雄各显神通,纷纷拿出自己的看家本领,凉菜、海鲜、热炒、煲汤,不光要在口味上、样式上争先,各位主妇还给自己的菜取了别致的名字。  
(王媛媛)

8日上午,县西巷社区将举办主题为“创先争优树新风,平安和谐明湖情”的“三八”妇女节庆祝活动。社区将为10位做出突出贡献的居民代表,分别颁发“和谐社区建设热心人”、“社区好儿媳”、“文明家庭”的奖项。  
(殷亚楠)

# 大讲堂进校园,女性师生学保健,大家表示—— “我们更了解了自己的身体”



女大学生认真听许俐讲课。 本报记者 王媛 摄

本报3月7日讯 7日下午,在“三八”妇女节到来之际,本报社区大讲堂走进山东女子学院,为在校女大学生和女教职工带来了一堂关于女性生殖健康知识的讲座。

在山东女子学院图书馆能容纳200多人的报告厅里,来讲座的学生和老师坐得满满当当。虽然讲座定于下午两点开始,但是从一点半开始就有学生陆续来到了报告厅。

大三学生刘佳说她好几天之前就看见学校贴出的讲座通知,觉得这次讲座内容很实用。“现在的女性思想都非常开放,没有人再把生殖健康看得神秘,为了自己的健康,好好了解一下自己的身体,这个非常必要。”刘佳说,不光是她,和她同宿舍的小姐妹都要来听讲座,她先过来给占几个座。除了山东女子学院的学生外,还有不少其他学校的女生也来听讲座。

在长达两个小时的讲座中,来自济南市妇幼保健院妇女保健中心的许俐主任,针对女大学生最关注的一些问题做了讲解。许俐建议,年轻女性要培养良好的生活习惯,尽量做到规律作息,健康饮食,这样才能为自己的健康打下良好基础。

讲座结束后,几位学生和老师围着许俐,向她咨询一些健康问题,许俐都仔细做了解答。许俐建议她们,如果身体出现不适,最好是到正规医院做检查,在医生的建议下治疗,以免误了最佳治疗时机。

山东女子学院工会李主席说,学校女生和女教职工的比例非常高,但是受条件限制,学校举行的与女性相关的讲座不是很多。“这次有这么好的专家来给我们的学生和老师们讲课,真是太好了。社区大讲堂送来的不只是一节课,送来的是健康。”

## 要想保持健康 就从年轻时做起

在讲堂现场,许俐多次表示,现在年轻女性对自己身体健康的重视远远不如中老年女性。

“当然,年轻女性身体素质好,出现问题比较少,但是也不能忽视。”许俐说,年轻时候保持身体健康是在为一生的健康打下良好的基础,如果年轻时没有一个健康的身体,年龄大了更难保证健康。

许俐说,加强女性对于生殖健康的重视比生病后的治疗还要重要,因为很多女性重大疾病都是因为得病初期得不到重视而变得一发不可收拾。

“比如说现在女性常见的宫颈炎,应该说很多女性都患过,但是很多人直接去药店自己挑药吃就算了。”许俐说,其实宫颈炎发病原因不同,治疗也不尽相同,而宫颈炎又很容易导致宫颈癌,因此更应该引起女性重视。

## 为了以后幸福 更要爱护自己

在讲座中,许俐说了几个自己亲手处理过的案例,让现场的听众既增长了知识又加深了印象。

许俐说,她曾经在一年内给一位20岁出头的女孩子做了4次流产手术。“现在的孩子,思想很开放,敢想敢爱,这是好事。但是你们爱别人之前,一定要爱自己。”许俐说,这个原本活泼健康的姑娘,现在身体非常差,情绪也很低落。

现场的听众小王说,自己现在也有男朋友,两个人关系也非常好,但是她绝对不会像许俐说的那个姑娘那么傻。“听了许医生的话,更知道了保护自己的重要性。”

许俐建议现在的年轻女性,为了以后的幸福,一定要爱护自己,千万不要为追求一时的快乐而牺牲后半生的健康和幸福。

专题采写 本报记者 林媛媛 实习生 何则伟

### ◎讲堂笔记◎

#### 过度减肥 对身体损害大

许俐说,现在很多女性为了漂亮,不惜使用各种办法减肥,其实不恰当的减肥对于身体的损害很大。很多女性采用节食的办法进行减肥,这样体内很多营养元素供应不足,很容易出现闭经、月经不调等问题,而想要再次恢复正常则需要很长的时间进行调理。一旦出现这些问题,一定要引起女性重视。

#### 人工流产 危害很大

许俐提醒年轻女性,在没有做好要孩子的打算之前一定要做好避孕工作,因为人工流产对于女性的健康具有很大的

危害性。“虽然现在人工流产做起来很方便,患者也感觉不到很大的疼痛,但是它的伤害性非常大。”许俐说,很多女性在流产后会出现月经不調、疼痛等症状,多次流产甚至会影响女性以后的正常受孕。

#### 定期给自己 做健康检查

许俐说,现在很多人不得病不进医院,其实定期检查对于女性来说非常重要。“就算不去医院,女性也可以自己在家对自己进行检查。”许俐说,现在乳腺癌成为女性常见病,她建议女性每个月自己对乳腺的健康状态进行一个检查,如果发现问题尽早就医。

烟花三月,逛二手房淘宝会去!

# 低总价、低首付 免税房任您选

省城第6届二手房淘宝会 3月12日上演

时间:3月12日 9:00—17:00 地点:欧亚达家居济南北园店(纬一路)

地点:学区房、品牌房……品种齐全,各个区域均有房源,一应俱全;  
总价从几十万起,首付从几万起,现房现房,现房现房;  
赠送品牌家具家电,赠送品牌家电,赠送品牌家电,赠送品牌家电。

主办:齐鲁晚报 承办:100.com 协办:Amway 欧亚达家居



乘车路线:您可以乘坐BRT1、BRT2公交线路到历黄路站;14、36公交线路到历黄路北口站;31、84、112、K57、K107  
公交线路到水屯路南口站,下车即可到达欧亚达家居 咨询电话:0531-81758872