

葡萄牙公布世界杯35人初选名单

大连一方铁卫丰特入围

本报讯(记者杨大伟)葡萄牙足协日前公布了一份35人的俄罗斯世界杯初选名单,大连一方队外援丰特入选,葡萄牙队最终的23人名单将在北京时间5月18日揭晓。

在这份葡萄牙队的35人大名单中,前锋线上有球迷们熟悉的C罗、纳尼等球星,中场则由戈麦斯、穆蒂尼奥领衔,后防线上,佩佩老当益壮,大连一方队外援丰特同样入选。

2016欧洲杯,葡萄牙队在不被看好的情况下,一路过关斩将,并在决赛击败法国夺得冠军,这是葡萄牙第一次捧得欧洲杯冠军奖杯。斩获了欧洲杯,葡萄牙队下一个征服夺得目标就是俄罗斯世界杯。

是俄罗斯世界杯

本届俄罗斯世界杯,对于已经34岁的丰特来说,很可能会是自己最后一届世界杯了。虽然加盟大连一方队后,因为球队的技战术需要,丰特并不能得到出场首发的机会,但是以他目前的状态来看,进入葡萄牙队出征俄罗斯世界杯的23人名单应该问题不大。大连一方队主帅舒斯特在评价丰特时表示,“他是一位伟大的职业球员,是葡萄牙队的绝对主力,这一点也在球场上展现出来。虽然近一段时间因为战术需要,他在一方队不能每场比赛都上场,但相信这一点不会影响到丰特代表葡萄牙队征战世界杯。”



丰特在赛前训练中。

本报记者叶明睿 摄

省运会象棋、国际象棋比赛落幕 我市代表队获佳绩

本报讯(记者徐媛媛)日前,由辽宁省体育局主办,盘锦市体育局承办的辽宁省第十三届运动会(社会组)象棋、国际象棋比赛在盘锦市举行,来自全省共12个城市近200名选手参加了赛事。

我市象棋协会、国际象棋协会组成20多人的代表队参加了此次赛事。比赛

从5月8日开始,经过三天的激烈角逐,我市象棋代表队获得女子团体第一名,姚海晶获得女子个人第二名的好成绩。以少年棋手为主的国际象棋代表队不畏强手,勇于拼搏,最终男队、女队分别获得团体第三名。同时,我市代表队也获得省运会体育道德风尚奖。

省运会青少年组田径比赛(公路)在连举行 大连代表团喜获佳绩

本报讯(记者徐媛媛)辽宁省第十三届运动会将于今年8月在盘锦开幕,部分项目已经陆续开赛。5月13日-15日,本屆省运会青少年组田径(公路)比赛由我市承办,共有来自全省12个城市的319名运动员参加了2个组别、2个大项、8个小项的角逐。大连代表团共派出49名运动员参加了全部8个小项的比

赛,并获得男子乙组10公里第一、二名,女子半程马拉松乙组第二、三名,男子团体竞走第二名(计2块金牌),女子团体竞走第二名(计1块金牌),共4金3银1铜的好成绩,为大连代表团参加本届省运会取得了开门红。

此外,在省运会艺术体操赛场上,我市斩获4枚金牌、2枚银牌,排名第一。

省乡镇乒乓球比赛结束 我市乒乓健儿传捷报



我市代表队在比赛后领奖。

图片由受访者提供

本报讯(传岗)由辽宁省体育局主办的“葫芦岛银行杯”2018年辽宁省乡镇乒乓球比赛,日前在葫芦岛市绥中县举行,共有来自全省30多支代表队,150多名运动员参加了比赛。代表我市参赛的旅顺口区水师营街道代表队,经过3天的奋力拼杀,分

别获得了男子团体、女子团体以及男女单打四项冠军,这是我市代表队连续三次蝉联该项赛事男女团体冠军。王传岗和曹璐分获男女单打冠军,回毅松和方世崇获得男子单打亚军和季军。同时我市代表队获得赛会最佳组织奖。

大连市第六届 风筝比赛举行

本报讯(记者徐媛媛)日前,大连市第六届风筝比赛暨沙河口区“黑石礁杯”风筝文化节精品节目展演在沙河口区黑石礁公园启幕,来自我市17个风筝代表队的220名会员参加比赛。比赛当天,公园上空盘旋着200多只风筝,“龙头蜈蚣、盘鹰、嫦娥奔月、立体帆船”,这些由市民自制的风筝颜色五彩缤纷,将天空点缀得绚烂多彩。

风筝节活动由市体育局、沙河口区政府主办,沙河口区文体局、黑石礁街道承办,大连黑石礁风筝协会协办。本次风筝节以“筝舞筑梦圆、启航新征程”为主题,坚持全民健身、群众性体育的创新和团队精神,大力弘扬传统体育文化,体现“风筝牵线、文化搭台、百姓唱戏”的理念,打造黑石礁特色文化品牌。整个活动包括风筝制作工艺体验、慈善文艺汇演,以及布艺、篆刻、剪纸、刀笔画、吹糖人等手工民俗技艺展示。

今年风筝大赛参赛队伍扩大,队员热情高涨,风筝类型增多,改变了以往三角、板子风筝多,品种单一的缺欠,增加了翅类、软体、串类等新类型,而且作品质量有提高。经过两个小时的角逐,按中国风协制定的《风筝竞赛规则与裁判法》按照工艺分和放飞空中效果分之和,从高分到低分最终录取30名,评选出个人一等奖8名,二等奖10名,三等奖12名。

4:4战平武汉三峡地龙 大连普区湖大队继续领跑五超积分榜

本报讯(记者杨大伟)2017-2018赛季全国室内五人制足球超级联赛日前结束了第20轮争夺,大连普区湖大队在呼和浩特内蒙古体育馆进行的赛会制比赛中,与武汉三峡地龙队4:4战平。本轮战罢,大连普区湖大队领先第二名的优势从5分缩小至3分。

本场比赛,卫冕冠军大连普区湖大队遭遇了顽强的阻击。第4分钟,

彭博耀中圈带球至大点球点右侧突施冷箭,为普区湖大队率先破门得分。1分钟后,对方球员莫森就将比分扳为1:1。第7分钟,普区湖大队获得一个位置极佳的任意球机会,张彬主罚直接得分,普区湖大队再次领先。值得一提的是,张彬联赛中后期回归球队后,连续3场比赛都有进球。第12分钟,李志恒打进一球,普区湖

大队3:1领先。不过,武汉三峡地龙队随后连进3球,普区湖大队从3:1领先一下变成了3:4落后。好在第39分钟王宏伟轰入一脚世界波,帮助大连普区湖大队将比分锁定为4:4平。

5月26日16时,大连普区湖大队将在五超联赛第21轮比赛中,做客宜昌三峡大学体育馆,继续对阵武汉三峡地龙队。

哈特和威尔谢尔落选英格兰世界杯名单

新华社伦敦5月15日电(记者王子江)英国媒体15日报道,过去多届大赛的主力门将乔·哈特和阿森纳队的威尔谢尔都将落选英格兰队,无缘下个月的俄罗斯世界杯。

尽管英格兰主帅索斯盖特16日才公布参加世界杯的名单,但有可靠消息说,他已经与哈特和威尔谢尔通过电话,告知他们落选的消息。索斯盖特将于17日在温布利球场举行新闻发布会,介绍备战世界杯的情况。

31岁的哈特为英格兰队上场75次,不过他本赛季在西汉姆队队发挥平平,19场英超比赛中被攻入了39个球。哈特在2012年欧洲锦标赛、2014年巴西世界杯和2016年欧锦赛上都是英格兰队主力门将,去年世界杯预选赛他也是首选门将,但过去5场英格兰队的比赛中,他只获得了一次上场机会。

埃弗顿队的皮克福德很有可能取代哈特的位置,斯托克门将巴特

兰德是他的有力竞争者。

威尔谢尔尽管只有26岁,但长期受到伤病困扰,他一共代表英格兰队踢了34场比赛,攻入两个球,他上一次身披三狮战袍还是在2016年欧锦赛16强赛输给冰岛的那场比赛中。

英格兰队在本届世界杯上可谓抽到了上上签,与比利时队、巴拿马队和突尼斯队同在G组,他们将在6月11日迎战小组赛的第一个对手突尼斯队。

四五月是植物生长繁茂期 也是花粉过敏症高发期

致敏花粉并不是你以为的花

花粉是春季主要季节性过敏原

日前,记者从大连市皮肤病医院皮肤科门诊了解到,最近因过敏而引发荨麻疹、湿疹、丘疹性荨麻疹、日光性皮炎的患者量明显成上升趋势,这意味着过敏高发季已经来了。

该院变态反应科副主任医师李乔说,食物、尘螨、霉菌、日光、化学制剂、药物等都可能成为过敏原,引发过敏的发生,但春季最主要的季节性过敏原是花粉。作为北方城市,每年4-5月份是大连地区植物生长繁茂期,也是花粉过敏症的高发期。春季花粉过敏时如出现鼻塞、突然间连续不断打喷嚏、流清水样鼻涕,这是花粉性鼻炎的症状。如眼睛发痒、眼红、有水样黏液性分泌物溢出,这种症状是花粉性结膜炎。皮肤、耳朵、口腔上腭等处奇痒,皮肤出现风疹块,或像蚊虫咬过的小红点以及湿疹等,这种症状是花粉性皮疹。与夏秋季节相比,春季花粉过敏症状持续时间短、症状轻,一般不会出现哮喘症状。

致敏花粉并不是你以为的花

许多花粉过敏患者都会有这样的疑问:“因为花粉过敏,我在家里都不养花了,也不去公园看花,怎么还能过敏?”其实,这是没有搞清楚致敏的花粉究竟是什么。

从大小看,致敏花粉通常直径在30~50微米。花粉是植物的雄性生殖细

胞,是附着在植物雄蕊上的黄色或橘黄色的粉末,其结构呈微小颗粒状,体积很小。各类植物的花粉各不相同,花粉大小因种而不同,变化很大。能够致敏的花粉通常直径在30~50微米,因为过小或过大的花粉都无法沉积在呼吸道粘膜或肺粘膜上,不可能成为致敏因素。从花粉传播方式看,致敏花粉主要指风媒花粉。依据花粉的传播方式,花粉可分为风媒花粉和虫媒花粉。风媒花粉是指随风带花粉而授粉的花粉。此类植物大多无芳香、不美观、数目多、量大、直径一般在30~50微米,易随风传播,空气中含量高,并容易被吸入呼吸道。虫媒花粉是指昆虫传播的花粉,此类花的色彩鲜艳、气味芳香,花粉比较粘稠,空气中传播的量很少,一般不会引起流行性的花粉症,但也不排除少数特殊过敏人群。通俗点讲,高颜值、观赏类花卉,尤其是有蜜蜂辛勤采蜜的花卉都是比较安全,不容易引起花粉过敏的,而漫山遍野的野花、野草、树木才是我们真正需要关注的。

我市有哪些常见致敏花粉植物

地区不同,致敏花粉的植物也是不同的。春季不同,致敏花粉也会不同。大连地区春季主要致敏花粉植物有槐树、杨树、柳树、榆树、梧桐,而秋季主要是蒿草、豚草、葎草。真正能让人们过敏的不是桃花、杏花、郁金香、玉兰花,而是这些树和草。

同时,医生提醒,还需警惕与花粉有

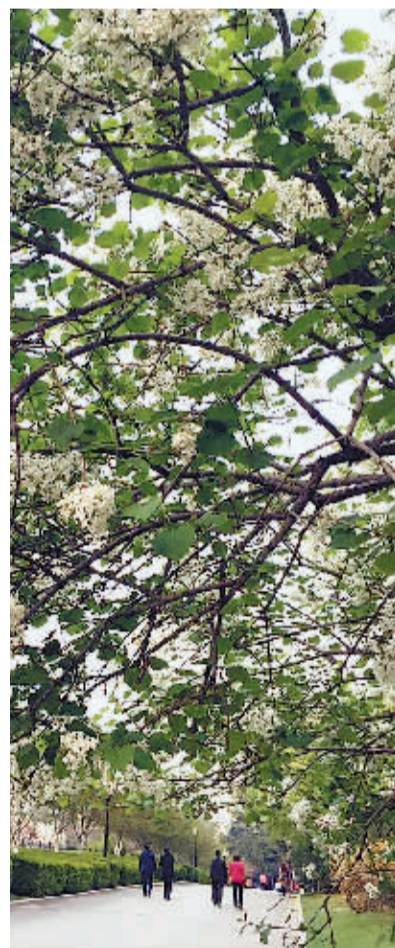
关的食物和霉菌。过敏原之间存在交叉现象。花粉与食物有交叉,比如对蒿草过敏的人,对梨、桃、荔枝、龙眼等水果也会过敏。对槐树过敏,那槐花蜜就不要尝试了,同样会引起过敏。花粉症合并食物过敏的病人是非常危急的,需提高警惕,一旦出现严重哮喘,需要赶快急救。这种病人应该随身携带速效的β2受体兴奋剂,在出现呼吸困难时喷两下能初步缓解症状。花粉也会和不同霉菌有交叉,需要引起警惕。如果花粉和霉菌同时是你的过敏原,那么就不建议养花了,土壤里的霉菌很容易会让过敏加重。

花粉过敏者如何安度过敏季

首先,不要误将打喷嚏流鼻涕当成感冒,若已有上述过敏症状,请及时到正规医院进行过敏原检测,确定过敏原,并有效规避过敏原。高敏患者可以有针对性地脱敏治疗,一般需要坚持1~2年,可有效缓解花粉过敏症状。

日常生活中,花粉过敏症患者外出时要戴口罩,穿长袖长裤。风大时要尽量避免长时间外出,高敏体质人群最好不出外。不要在植物树木密集的地区做长跑、爬山、打球等剧烈运动,因为此时呼吸道处于高反应状态,在花粉浓度高的环境中做剧烈运动会诱发憋气甚至哮喘。回家后请及时更换外套,洗手洗脸,减少花粉存留机会。外出旅游可以携带抗组胺类药物。过敏症状较轻,可口服抗组胺类药物缓解过敏症状。若需驾车的人不要选择扑尔敏等有嗜睡作用的抗组胺药物,以

丽霞关注



免造成危险。若症状较重,如大面积荨麻疹,服药后症状持续不消退,需要及时就医。对花粉高敏的人群,可以每日使用洗鼻器冲洗鼻腔粘膜,减少花粉在体内的存留时间。

丽霞提醒

英国凯特王妃产后7小时就亮相 不会落下“月子病”吗

前几天,英国凯特王妃顺利产下第三子。让人惊讶的是,王妃在生产7小时后就出院了,并在风中亮相。很多人不禁发出疑问:刚生完孩子就走动不能落下“月子病”吗?



真有“月子病”吗

大连市妇幼保健院(妇产医院)产科门诊主任战芳说,胎儿、胎盘娩出后,产妇全身各器官除乳腺外恢复至正常未孕状态需一段时间,通常为6周,医学上称产褥期。传统的“坐月子”只是产褥期的前30天。不管是中国人还是外国人,从生理结构角度来说,孕期的身体变化是一样的,生完孩子都有产褥期,都需要休养和调理。只不过外国人休养的时间相对较短,与人种、习俗、饮食习惯、体质等差异有关。

“月子病”是我国民间的一种说法,具体症状包括腰腿痛、关节痛、头疼、牙痛等。其实,随着年龄的增长,人们患上各种慢性病的几率也越来越多,这些疾病或不适应往往被解释成当年“坐月子”不注意造成的。其实不管如何严格地“坐月子”,老了还是可能患各种慢性病,并没有任何统计学数据显示“坐月子”和某些疾病的相关性。

“坐月子”的真正意义是按需护理

世界各地都有关于产后护理的一些传统做法,女人产后身体比较虚弱,不同生产方式的产妇应该有不同的护理特点。顺产的产妇每天应根据自身情况适当活动,剖宫产的产妇产后要放轻松,尽可能地多休息,适量的活动有利于手术后恢复。

科学“坐月子”,要保证饮食和休息。分娩后的第一件事就是让产妇美美地睡一觉,睡足之后,应吃些营养高且易消化的食物,同时要多喝水。要尽早下床活动。一般情况下,顺产的产妇在分娩6至8小时后就应当下床走动。剖宫产在产后第二天撤掉尿管后,可以下地活动,并在医护人员指导下,做些简单的锻炼或产后体操,有利于恢复。产后1星期,产妇可以做一些轻微的家活,但持续时间不宜过长,更不可干较重的体力活,否则易诱发子宫出血及子宫脱垂。同时,要注意个人卫生,每日刷牙一两次,可选用软毛牙刷轻轻地刷牙。每次吃过东西后,应当用温开水漱口。尽早喂哺宝宝母乳。恶露未干净或产后42天以内,由于子宫内的创面尚未完全修复,所以要绝对禁止性生活。按时进行产后检查。

丽霞帮你挂号

“丽霞健康工作室”每周二帮读者挂两位我市知名专家的专家门诊,每位专家限号两个。要看病,不用去排队了,只要关注@丽霞工作室 dlr 新浪官方微博,并转发@丽霞工作室 dlr 微信微博,就有可能抢到你所需要的专家门诊号。先来先得,请随时关注官方微博,私信通知。

今天挂大连大学附属中山医院专家号

挂号专家

路旭宏 大连大学附属中山医院产科副主任(主持工作)、主任医师。从事妇产科临床工作20余年,擅长孕产期保健及病理产科(如妊娠高血压疾病、妊娠期糖尿病、妊娠合并血小板减少等)的诊治以及头位难产的处理

等,对产科危重症抢救经验丰富,剖宫产术、产钳助产等技术娴熟,主持大连市卫生局科研项目1项,发表论文多篇。

出诊时间:周二、周四上午(本期号源5月22日)

魏巍 大连大学附属中山医院妇产科副主任医师、博士。从事妇产科临

床、教学、科研工作20余年,在女性生殖内分泌疾病诊治方面有丰富的临床经验。擅长不孕不育、多囊卵巢综合征、闭经、异常子宫出血、绝经综合征等疾病的诊治。

出诊时间:妇科内分泌门诊:周一、周三、周五上午。孕产保健门诊:周二、周四上午(本期号源5月21日、5月22日)



健康工作室
丽霞
责任编辑 王亚茹
邮箱 wangy927@sina.com