

上扬！我国外贸首季平稳开局

新华社记者 邹多为 张晓洁

增速逐月回升，发展韧性不减。
14日，海关总署发布数据：今年一季度，我国货物贸易进出口10.3万亿元，累计增速由负转正，同比增长1.3%；月度增速逐渐回暖，从1月份同比下降2.2%，到2月份基本持平，再到3月份增长6%，一季度我国进出口增速走出一条上扬线。
进出口规模连续8个季度超过10万亿元；一季度出口规模突破6万亿元，增速比前两个月加快3.5个百分点至6.9%，对170多个国家和地区出口实现增长……多项数据呈现的积极变化，成为我国外贸规模增长、质量提升的有力见证。
海关总署副署长王令浚表示，

总的看，各地各部门和广大外贸经营主体积极应对，推动一季度我国外贸进出口实现平稳开局。
中国外贸基本盘稳固的底气与动力源自哪里？
——各类外贸经营主体活跃度进一步提升。一季度，我国有进出口实绩的企业达到52.9万家，比去年同期增加3.3万家。其中，民营企业数量创下历史同期新高，占同期有进出口实绩企业总数的86.1%，进出口5.85万亿元，同比增长5.8%；外资企业数量创近3年同期新高，进出口2.99万亿元，连续4个季度实现增长。
——主要省份挑重担，区域布局进一步优化。一季度，广东、江苏、浙江、上海、北京、山东、福建七省份合计进出口7.78万亿元，持续增长趋势，占我国进出口总值的四分之

三。中西部地区不断发挥自身优势，有序承接产业转移，外贸潜力进一步释放，一季度进出口增速比全国整体增速高7.4个百分点，经西部陆海新通道进出口，同比增长17.3%，对周边国家进出口增长7.7%。
——市场多元化冲出“新业绩”，合作空间进一步拓展。一季度，传统市场方面，我国对德国、西班牙、英国等进出口都实现较快增长。新兴市场方面，对共建“一带一路”国家进出口规模再创历史同期新高，增速高于整体0.9个百分点，其中，东盟继续稳居我国第一大贸易伙伴地位，进出口同比增长7.1%，占我国整体外贸的比重提升至16.6%，对中亚五国进出口增长6.9%。
业内人士表示，在外部困难挑战增多的情况下，一季度进出口保持总体平稳凸显出我国外贸的韧性

和竞争力，特别是向“新”而行亮点频出、出口市场“多点开花”等已经成为我国外贸应对不确定性的重要支撑，彰显我国外贸活力澎湃、潜力巨大。
近期，美国政府滥施关税，不可避免地在全球包括中美在内的贸易造成负面影响。
“当前，我国出口确实面临复杂严峻的外部形势，但是‘天塌不下来’。”海关总署统计分析司司长吕大良说，我国积极构建多元化市场，深化与各方的产业链供应链合作，这不仅赋能了对方发展，也增强了我们自身的韧性。
中国内需市场广阔，是重要的大后方。“我们将坚定不移办好自己的事，以自身的确定性应对外部环境的不确定性。”吕大良说。
新华社北京4月14日电



平稳开局

新华社发 徐骏 作

助产士教你三招缓解分娩疼痛

□魏旭 泗县人民医院产房

人们常说“女性在生产时所经历的痛苦，就如同同时折断20根骨头那般剧烈。”分娩过程不仅极大地考验着产妇的意志力，也对其体力提出了严峻挑战。但是无痛分娩又只能在宫口开到2厘米~3厘米时才能够使用，那在这之前的等待期间怎么办呢？接下来，助产士将基于其专业经验分享3种科学的管理方法，以帮助产妇缓解分娩疼痛。一起来看看吧！

第一招：拉玛泽呼吸法

助产士通常会建议产妇从孕28周左右开始练习拉玛泽呼吸法，以增强其在分娩时的应对能力，确保分娩过程更为顺畅。该方法包含五种特定的呼吸技巧，即胸部呼吸法，轻浅呼吸法、浅的呼吸法、吹蜡烛运动和用力推，适用于产程的不同阶段，旨在减轻

分娩疼痛感，提高舒适度。①胸部呼吸法：在分娩初期阶段，当宫缩迹象初现时，胸部呼吸法成为首选策略。此时，建议产妇进行深度吸气，确保空气充分填充其胸腔区域，随后缓慢释放气息。此过程有助于产妇放松身心，同时提升血氧饱和度，为即将到来的分娩做好生理准备。②轻浅呼吸法：随着宫缩强度逐渐上升，推荐转换至轻浅呼吸模式。这种呼吸方式通过快速而浅表的呼吸动作，有助于减轻痛感，并引导产妇将注意力集中于呼吸频率上，减少对分娩疼痛的关注度。③浅的呼吸法：进入活跃分娩期后，采用模拟犬类急促呼吸的技巧变得尤为重要。该方法要求产妇以更快的速率执行浅短的呼吸，有助于将注意力从疼痛中转移开，同时维持意识清晰与专注状态。④吹蜡烛运动：该方法也是一种有效的辅助手段，产妇通过模仿吹灭蜡烛

的动作来进行呼吸训练，利用短暂有力的呼气动作，在宫缩高峰期间提供即时缓解。⑤用力推：分娩末期，当需要借助外力推动婴儿出生时，正确的呼吸与施力配合显得尤为重要。这一阶段采用的呼吸技术结合了深吸气、屏息及用力推出3个步骤，需与子宫收缩力量协同作用，以助力新生儿顺利诞生。这些经过精心设计的呼吸策略，不仅提高了分娩的专业性与可控性，也为产妇提供了必要的心理准备和技术支持，使其能够在分娩过程中保持最佳的心理和生理状态。

第二招：热敷与按摩

在进行热敷时，可以准备一个装有麦麸的布袋，将其放入微波炉中短时加热后，放置在产妇背部。需要注意的是，要确保麦麸袋温度适宜，谨防烫

伤。这个温暖的麦麸袋可持续提供长达1小时甚至更久的热敷效果，有助于减轻产妇的分娩疼痛感。如果无法使用麦麸袋，也可以将热水灌入热水袋中，注意水温应适中而非过热，随后使用毛巾妥善包裹并贴附于产妇背部，以达到类似的放松和舒缓效果。这种方法简便易行，且对缓解分娩痛感具有积极作用。在按摩方面，可邀请产妇产伴侣或专业助产士进行背部按摩。不仅能通过物理接触提供温暖感受，更能促进体内内啡肽等天然止痛物质的释放，在一定程度上帮助产妇降低疼痛感知。当婴儿头部开始穿过产道时，可以在产妇的会阴部位放置一块预先加热至适宜温度的柔软绒布。这种方法能在一定程度上缓解由于该区域被拉伸而引起的不适，还能够进一步增加产妇的整体舒适度，使其在分娩的关键时刻感受到更多的关怀与支持。

第三招：变换姿势

在分娩中，若产妇的体力状况允许，在感受到规律宫缩和分娩疼痛的初期，应尽可能避免长时间卧床。研究指出，长时间卧床可能会延缓产程进展，还会增加不必要的体力消耗。相反，维持站立或适度活动有助于缓解分娩疼痛，还可利用重力帮助胎儿下降，扩展骨盆空间，从而有效缩短分娩时间。选择一个让你感觉最舒适的姿势至关重要，您可以尝试以下几种方法：①站立并倚靠。找到一个稳定的支撑点，如伴侣或桌椅一角，采用站立姿态并将体重适当地分配到该支撑点上。这不仅能减轻产妇腰部压力，还能在移动中获得短暂的放松。这种体位可以通过减少子宫对腹部大血管的压力来改善胎盘血流，从而缓解分娩疼痛。②跪姿。尝试单膝跪地并将另一条腿抬起，这

样也能有效地增加骨盆开口，为宝宝的到来创造更多空间，同时也有助于减轻分娩时的不适感。③四肢着地。在地上铺设柔软的垫子后，像猫一样四肢着地，并做出背部上下起伏的动作。这种姿势不仅能够缓解背部紧张，还可通过改变胎儿的位置来缓解分娩痛。④坐与行走结合。产妇可以先坐在椅子上休息片刻，随后起身缓慢走动。在此过程中，可以适当加入一些轻微的髋部摆动动作。这些动作不需要太过夸张，主要是通过自然、流畅的移动来帮助调整骨盆的状态，为胎儿创造更多空间。这种动静结合的方式可以改变胎儿在子宫内的位置，促进其向下移动，加速分娩过程。

分娩是一个复杂而又奇妙的生理过程，虽然不可避免地会遇到各种挑战，但通过上述这些简单易行的方法，相信准妈妈们可以更好地迎接这一伟大时刻的到来。

高血压护理秘籍，一文读懂轻松应对

□陈婷婷 肥东县中医院内儿针灸科

最近高血压的发病率越来越高，高血压患者数量增加，这与社会发展、人们生活压力增加有关。高血压不仅仅会影响患者的正常生活，还会引发其他并发症，给患者健康带来极大的损害。因此，正确的高血压护理秘籍对患者来说很重要。

一、高血压临床症状

（1）**头痛**：头痛是最常见的高血压症状，因为血压升高会使得血液流通加剧，尤其是在血管密集的脑部，会造成强烈的不适感。患者后脑部分的疼痛感最为明显，并且还会伴随一些恶心呕吐的现象。
（2）**头晕**：头晕是由于高血压患者血液流通过快产生压力差，压力差会影响到脑部神经，造成眩晕。
（3）**耳鸣**：高血压患者的血液

流通迅速，在经过耳部时会给耳膜带来冲击，使得耳朵出现嗡嗡声，给患者带来心情上的烦躁和生活上的不便，严重的还会影响到患者的精神状态，造成精神衰弱等后果。
（3）**心悸**：高血压会让心脏保持高强度运动，让心肌变得肥大，心脏也随之扩大，这些症状会使得患者的心脏运动负荷增大，时而过快时而过慢，产生心悸，并且这种不规则的心脏跳动还会影响人体的肺部功能，产生气短喘息等问题。
（4）**失眠**：高血压这种持续性高强度的血液流通会让身体机能保持清醒，患者在晚上无法安静入睡，甚至毫无困意，造成失眠。
（5）**麻木**：高血压会使得血液在某一部位停留时间短，这一部位会因为缺血产生麻木的感觉，短时间内可能无法正常行动。

二、定期测量血压

（1）每年要测量血压至少一次。
（2）肥胖、喜欢吃高油高盐的、长期吸烟喝酒等人群为高血压高危人群，应该对血压进行监测。
（3）35岁以上人群应该经常对血压进行监测。
（4）高血压患者应提高居家自测和自我对高血压的管理。

三、高血压的护理

（1）**健康教育**：为患者讲解高血压疾病的相关知识，如高血压的诱发因素、治疗方法、药物作用、护理方法等，使患者充分认识高血压疾病，提高患者治疗依从性。
（2）**心理护理**：由于患者因高血压带来的身体不适，加上担心治疗预后效

果，容易出现抑郁、焦虑、躁怒等负面情绪，影响血压水平的稳定。要积极主动发现患者的负性心理状态，与其进行沟通交流，给予患者鼓励、倾听、安慰等心理疏导，改善患者负性心理问题，增强治疗信心。患者平时要保持良好平稳的心理状态，患者家属在日常生活中要避免对患者情绪造成刺激，多给予患者陪伴和鼓励。
（3）**生活指导**：日常生活中要养成健康生活习惯，改掉不良的作息方式，早睡早起，不可熬夜，注意休息，劳逸结合，保持良好的睡眠质量。在起床后，衣着要保暖一些，所以可以在床边放易穿的衣服，一离开被窝就立马穿衣服，避免着凉。应该在室内慢慢走一下，让身体感觉到舒适，让室内和室外的空气流通，适应温差。
（4）**用药指导**：为患者讲解降压药物种类、作用、疗效、正确服用方法及相关注意事项等，重点对患者强调不能擅

自停止药物使用或者是调整剂量。指导患者严格遵照医嘱，正确按时、按量坚持服用药物，告诉患者长期药物治疗对控制血压水平的重要性。
（5）**饮食护理**：要明确告知患者饮食控制对血压水平及治疗效果的重要性。根据患者情况，为患者搭配科学健康饮食，保障各种营养均衡，日常饮食以清淡为主，补充适量优质蛋白质，少吃腌制食品和钠含量过高的食物，每日食盐摄入量不超过5克，严格控制脂肪、糖的摄入，以低盐、低脂、低胆固醇为主，避免引发心脑血管疾病。多摄入维生素，多食新鲜水果、蔬菜，多吃粗粮、豆制品，多饮水，有助于胃肠蠕动，利于排泄畅通，排便时如果过度用力可能会造成血压升高，要避免发生便秘。不可暴饮暴食，忌食辛辣生冷食物，也不宜饮浓茶及咖啡。
（6）**运动锻炼**：患者在日常生活中，加强适当的有氧运动，如散步、打太极

拳等，可选择动作缓慢的运动，循序渐进，每次运动量不可过大，避免剧烈运动给身体造成损伤。同时运动还可以使患者放松心情，保持良好稳定的情绪。
（7）**定期复查**：患者应按照医生的建议定期到医院进行复查，复查项目通常包括血压测量、血常规、尿常规、肾功能、心电图等。通过复查，医生根据复查结果，及时调整方案。例如，患者在服用降压药物一段时间后，复查肾功能时发现血肌酐升高，医生会进一步评估是不是药物对肾脏造成了损害，从而调整用药。

四、结束语

高血压并不可怕，积极配合医生治疗，加强自身锻炼，调整日常生活方式，保持一个良好的心态，相信每个人都能将血压控制好。为了每个人的身体健康，让我们从现在做起，行动起来吧。

蚌埠市发改委部分农副产品价格监测信息

名 称	单 价	名 称	单 价	名 称	单 价
粳 米	¥2.33	山 药	¥3.90	香 菜	¥3.65
面粉1	¥2.06	生 姜	¥6.57	青 菜	¥2.00
大豆油	¥67.00	莲 藕	¥3.16	茼 蒿	¥2.29
食用调和油	¥70.67	洋 葱	¥1.55	菠 菜	¥2.64
猪后座肉	¥12.82	胡 萝 卜	¥2.19	韭 菜	¥3.01
鲜牛肉	¥31.82	蒜 头	¥7.72	长茄子	¥2.55
鲜羊肉	¥34.30	土 豆	¥2.44	青 椒	¥2.97
鸡 蛋	¥4.08	葱	¥3.48	西红柿	¥3.32
小仔鸡	¥14.46	芹 菜	¥1.54	黄 瓜	¥2.46
鲫 鱼	¥8.40	黄豆芽	¥1.87	冬 瓜	¥2.02
四季豆	¥6.60	莴 笋	¥2.19	西蓝花	¥4.33
毛 豆	¥5.19	蒜 苗	¥2.00	大白菜	¥1.03

以上为2025年4月14日部分农副产品市场均价，供参考。单位：元/500克 油：元/5升

生活·资讯

招聘求职/房源租赁/生活服务

刊登电话：4010358 QQ：934437821

遗失声明登报

网上办理证件遗失声明，
公告发布，分类广告，
请扫二维码，方便、快捷。

装饰设计

装修热线
TEL:2861072
13855264565

开锁服务

★开锁换锁 2077110

市区、怀远公交站牌广告位

形象宣传 品牌传播
营销推广 产品展示

找工作 招职工

请扫码登录
蚌埠“三公里”就业圈。