

“月子”要“坐”但不能走极端

在中国传统观念里，产妇“坐月子”有着各种各样的禁忌，穿长衣长裤、戴帽子、不洗头、不洗澡、不刷牙，只能静卧，要盖被子……并美其名曰这些都是为了不落“月子病”。中医专家指出，“月子病”易防难治，产妇“坐月子”还是必须的，“月子”要“坐”，但不能走极端，也没有必要太刻意，应尊重科学，记住5个“一定”，身心愉快地安度产褥期。

该如何科学“坐月子”，也就是安度医学上所说的产褥期呢？从字面意义理解，“坐月子”就是一个月的时间，而医学上说的产褥期，有6周的时间，也就是42天。在这42天的产褥期里，有哪些是必须要做的呢？

1.一定要通风。产妇讲究保暖也要因人而异，具体情况具体分析。北京朝阳医院产科专家认为，最好根据自然环境温度穿戴合适的衣服，没有必要捂汗。

科学做法：如果是夏天生产的新妈妈，应该穿宽松的短袖、短裤或裙子，不要刻意捂着。注意开窗通风，保持空气清新。夏天太热要使用风扇或空调，冬天太冷也可以用空调。空调温度调到自己觉得舒服就可以，一般来说26~27℃是比较适宜的室温。

2.一定要活动。老一辈人觉得，产妇应该尽量卧床休息，很多人也简单从字面意义去理解“坐月子”，觉得就是应该“坐”。可事实上，产妇一直不动是很危险的。为了减少分娩时失血，产妇的身体会产生一些变化，让体内的血液在生产前后处于高凝状态。这种变化本来是身体自我保护的机制，但如果长期卧床不活动，下肢很容易形成血栓，这些血栓一旦随血液移动到心肺部位，命都可能丢掉。

科学做法：专家认为，产妇要注意合

理运动，让自己尽快恢复到产前状态，而不是一味地静养，适当活动有助于产妇的身体恢复。只要感觉身体吃得消，应该尽量多出去走走。

3.一定要洗澡。女性产后更应该注意个人卫生。月子里，产妇要把怀孕时增加的血容量排出去，新陈代谢会比较旺盛，最明显的表现就是多汗，医学上叫作“产后褥汗”，应及时清洗干净。因为要排恶露，新妈妈们尤其要注意清洗会阴部位，每天用清水洗净流出来的血迹，不然会增加产褥感染风险。另外，乳房也要注意清洗。乳房上有皮脂腺和大汗腺，加上给宝宝喂奶，各种水分、糖分、蛋白质、脂肪什么的混在一起，如果不注意清洁，病菌很容易趁机侵入。有的新妈妈就因为不注意清洗，患上了乳腺炎。

科学做法：顺产的妈妈，住院时候就

可以淋浴了，医护人员也会帮忙给伤口消毒，回家后可以正常洗澡，但不推荐盆浴。剖宫产的妈妈，可以用保鲜膜绑在肚子上，将伤口遮住，然后就能愉快地洗澡了。拆线后和普通洗澡就没什么两样了。

4.一定要刷牙。“坐月子不能刷牙”这种说法至今还在荼毒着很多新妈妈们。可以想象一下，一个月不刷牙的结果：牙菌斑堆积，口气熏天，牙龈红肿发炎、出血、萎缩……尤其是女性在怀孕生子的过程中，因为雌孕激素的变化，更容易暴露出本来不明显的口腔问题，如加重牙龈炎等。

科学做法：不管是怀孕、坐月子、哺乳或生二胎，都像平常那样认真刷牙，仔细刷牙，早晚各刷一次，最好还能配合使用牙线。

5.一定不要同房。无论是顺产还是剖宫产，产妇身体都需要恢复，一般是大约6周左右。子宫颈闭合、产后出血停止、生产所致的裂伤及伤口缝合处的愈合都是需要时间的，这时候贸然同房，会增加感染的风险。另外，新妈妈的心理状况也是一个重要因素，有的产后数周便做好了恢复性生活的准备，有些却需要数月甚至更久。这种时候，请新爸爸们多一些体谅和理解。

科学做法：产后6周内不要同房，至于具体何时可以恢复，要看新妈妈的身体及心理恢复情况，没有确定标准。此外，哺乳期间同房一定得避孕。有妈妈以为没恢复月经就一定不会排卵，结果还吃着奶呢就又怀上了。(禹建)



健康提醒

不受欢迎的四大原因

不敢与人对视、害怕与陌生人聊天、不想成为人群焦点……这是为人熟知的社交恐惧表现。然而，有些人没有明显的社交障碍，却在人际圈中极其不受欢迎，因为他们或多或少都有以下4种隐形的社交无能表现。

1.只考虑自己感受。这就是我们通常所说的“情商低”，只关心个人的需要，强调自己的喜怒，完全无视他人的意见和情绪。这种人在与别人相聚时，不高兴了会不分场合地乱发脾气，高兴时则海阔天空、手舞足蹈个不停，这样的“放飞自我”会让其他人不知如何应对，只好避而远之。另外，以自我为中心的人还会过高地估计与他人的亲密程度，讲一些不该讲的话。这种过于亲昵的行为，反而使人出于心理防范而与之疏远。

2.见不得人好。嫉妒是人际交往中的大忌，就如德国哲学家叔本华所说：“嫉妒强化了你和我之间的壁垒。”嫉妒之人是自私和自卑的，他们对与自己相似而又在某些方面强过自己的人表现出不服、不悦、失落、仇视，甚至带有破坏性的情感。当看到他人取得比自己优越的地位或成绩，就产生怨恨心理；当对方面临或陷入灾难时，就隔岸观火、幸灾乐祸，甚至借助造谣、中伤、刁难等手段贬低他人、抬高自己。嫉妒心虽隐藏较深，但无不在言语和举手投足间暴露，让人打心难以接受你。

3.总觉得别人针对自己。不少人会把普通、真诚的人际关系看得过于复杂，觉得别人“话里有话”，不自觉地认为他人针对自己。多疑的人往往先在主观上设定他人对自己不满，然后在生活中寻找证据，把臆想的事强加于人，甚至曲解别人的善意，这种多疑会让人觉得与你相处很费劲。

4.扭扭捏捏。人际交往中，我们都喜欢大大方方的人。那些羞怯、怕生的人，由于过分的焦虑和不必要的担心，在言语上支吾其词，行动上手足失措。长此下去，将不利于同他人正常交往。(郭峰)

心理空间

医生：遇上看不见的盐 高血压患者要忌口

近日，一名高血压患者因贪恋口感美味，在菜肴里过量加入味精调料，导致食用后出现血压陡增、头痛恶心等不良反应，随后接受输液加服降压药才使血压逐渐下降至基础水平。医生提醒，高血压的发生和食盐量呈现正相关，对于酱油、味精等调味品中含有看不见的盐，高血压患者需要忌口。

医生说，作为一种调味料，味精的主要作用是增加食品的鲜味，但其主要成分是谷氨酸钠，也是钠盐的一种。人体摄入钠盐过多，会引起体内水钠潴留，导致血容量增加，同时细胞内外钠离子的不平衡会引起细胞水肿、血管平滑肌肿胀、血管腔变窄、外周阻力加大而导致高血压。除了味精，还有各种酱油、甜面酱、香肠、火腿肠、方便面等，甚至还有藏在面包中的钠盐等看不见的隐形盐，对于高血压患者来说需要注意。

医生指出，目前我们所说的盐主要是指钠盐，分为三种：一是烹饪用的食盐，主要成分是氯化钠；二是面食中的小苏打，也就是碳酸氢钠；三是味精，主要成分是谷氨酸钠。对于高血压患者，首先，要按照我国高血压指南推荐的标准，每人每天食盐摄入量控制在4-6克为好，最好少吃或不吃腌渍食品。如果需要提升口感，可使用葱、姜、蒜、醋等替代。其次，限钠补钙。钾可以缓冲钠盐引起的血压升高作用，舒缓血管平滑肌痉挛，延缓动脉硬化，可以多摄入富含钾的食物，尤其是新鲜蔬菜和水果。(周科)

家庭医生

好早餐必须挑三减四

好早餐最基础的条件是要有主食、蛋白质食物和蔬菜水果这几大类食物。如果你能做到“挑三减四”，多“挑”一些有助健康的食物，“减”掉一些不利健康的食物，那就是一份很营养的早餐了。

一“挑”粗粮，如杂粮粥、小米粥、黑米粥、燕麦粥、豆包、全麦馒头、全麦面包、红薯、鲜玉米等，只吃大米、白面营养就差很多了。

二“挑”低脂肪的高蛋白质食物，如水煮蛋、茶叶蛋、牛奶、酸奶、豆浆、豆腐、酱牛肉、瘦肉等。这类食物营养丰富，在提供优质蛋白质的同时增加饱腹感，让你不至于11点就饿肚子。

三“挑”新鲜的蔬菜水果，特别是深颜色的营养更丰富，还有助控制体重。炒、生拌或蒸都是早餐烹制蔬菜的好方法。

做到“挑三”还不够，“减四”也十分关键。

一“减”油条、油饼、蛋黄派、饼干、方便面、起酥面包、点心等添加了很多油脂的精制谷物。它们营养价值低，脂肪含量高，虽然方便、好吃、“抗饿”，但不利于营养均衡和身体健康，少吃或不吃。

二“减”油炸鸡蛋、培根、火腿、煎牛排、炸鸡腿(汉堡)等高脂肪的蛋白质食物。它们虽然营养价值不低，但脂肪含量太高，经常或过量食用不利于健康，应该少吃。

三“减”腌制蔬菜、咸菜、榨菜、酱菜等高盐食物。它们营养价值很低，仅能起到刺激味蕾的作用，还含有大量的盐，对控制血压不利。

四“减”果蔬饮料、牛奶饮料、酸奶饮料等各色饮料。它们喝起来口感很好，看上去似乎也很有营养。事实上，那只是糖、香精和其他食品添加剂调制出来的，真正蔬菜、水果和牛奶的含量很少。

不论“挑三”还是“减四”，只要用心，哪怕在外吃早餐也是可以做到的。(王国)



【健康讲堂】《健康素养66条》系列连载(二十一)

中国公民健康素养——基本知识及技能

41.应该重视和维护心理健康，遇到心理问题时

应主动寻求帮助。

每个人一生中都会遇到各种心理卫生问题，重视和维护心理健康非常重要。

心理卫生问题能够通过调节自身情绪和行为、寻求情感交流和心理援助等方法解决。采取乐观、开朗、豁达的生活态度，把目标定在自己能力所及的范围内，调适对社会和他人的期望值，建立良好的人际关系，培养健康的生活习惯和兴趣爱好，积极参加社会活动等，均有助于保持和促进心理健康。

如果怀疑有明显心理行为问题或精神疾病，要及时到精神专科医院或综合医院的心理科或精神科咨询、检查和诊治。

精神疾病是可以预防和治疗的。被确诊患有精神疾病者，应及时接受正规治疗，遵照医嘱全程、不间断、按时按量服药。积极向医生反馈治疗情况，主动执行治疗方案。通过规范治疗，多数患者病情可以得到控制，减少对正常生活的不良影响。

42.勤洗手、常洗澡、早晚刷牙、饭后漱口，不共用毛巾和洗漱用品。

用正确的方法洗手能有效地防止感染及传播疾病。每个人都应养成勤洗手的习惯，特别是制备食物

前要洗手、饭后便后要洗手、外出回家后先洗手。用

清洁的流动水和肥皂洗手。

勤洗头、理发，勤洗澡、换衣，能及时清除毛发中、皮肤表面、毛孔中的皮脂、皮屑等新陈代谢产物以及灰尘、细菌，防止皮肤发炎、长癣。

每天早晚刷牙，饭后漱口。用正确方法刷牙，成人使用水平颤动拂刷法刷牙。吃东西、喝饮料后要漱口，及时清除口腔内食物残渣，保持口腔卫生。提倡使用牙线。

洗头、洗澡和擦手的毛巾，应保持干净，并且做到一人一盆一巾，不与他人共用毛巾和洗漱用具，防止沙眼、急性流行性结膜炎(俗称红眼病)等接触性

传染病传播；也不要与他人共用浴巾洗澡，防止感染皮肤病和性传播疾病。不与他人共用牙刷和刷牙杯，牙刷要保持清洁，出现刷毛卷曲应立即更换，一般每3个月更换一次。(待续)

白城市卫生计生委
白城日报社 主办

腰凳用不对也会伤宝宝

现在，新一代家长们可谓全副武装，背起时尚的“带娃神器”——腰凳、背带等，虽然省力，但用错了可能伤了孩子的小身板。

腰凳是一种系在成人腰上的新型育儿工具，依据人体工学设计，能有效缓解徒手抱孩子时肩部和腰部负担。但有的腰凳没有防护背托，若家长单手扶着宝宝，不留神很可能造成摔落。另外，6个月内的宝宝骨骼柔软，背部肌肉缺乏力量，支撑不住自身重量，长时间坐在腰凳上，脊柱会出现不正常弯曲，容易导致畸形和损伤。所以，家长选择腰凳时要从安全和健康角度出发。

宝宝6个月后再使用腰凳。宝宝6个月后，脊柱发育到相应状态，足以承受自身重量，此时家长可以使用腰凳，而且要选择带背托的。3-6个月的宝宝，建议使用横抱式背带，可选择有脊柱支撑底板的，而不是单独、柔软的一根背带或一块布。

冬用双肩，夏用单肩。双肩腰凳受力均匀，大人背起来比较轻松，适合冬天使用；单肩款式受力在一侧肩膀上，长时间使用比较累，但适合夏天使用，家长会凉快一些。腰凳不是越大越好，太大会让宝宝腿又得大开，与家长之间距离太大，容易从侧面滑落，大小又坐不稳，所以选购时可以带上宝宝，试用一下再买。凳面上翘20度角的最好，能保证宝宝坐在腰凳上平行于家长腰间，防止下滑。由于宝宝肌肤比较敏感，最好选择棉质的牛仔布，更透气、结实。腰凳背带上的卡扣要承受宝宝的重量，所以必须选择强度高的，否则容易断裂，造成宝宝意外摔落。质量好的卡扣扣紧时，有清脆的咔嚓声。

用腰凳前先检查。使用腰凳前，务必检查卡扣是否完好，有无脱线问题，如有破损一定不要使用。扣好卡扣要拉一下两边的带子，确保已经系好。使用时，家长不要直接弯腰，跑步或骑车时不能用。使用完，要先放下宝宝，再解开腰带，否则容易导致宝宝滑落。(唐慧)



家电维修安全使用 这些常识必须知道

家电产品、家电，我们每天都接触到，但是电器的使用安全您都知道了吗？出门的时候要切断电器电源，电源插座不要集中使用、谨慎使用电热设备、电吹风等，这些您注意到了吗？另外，家电也有使用年限，切莫让家电超期“服役”。

如今，在现代家庭中家用电器种类繁多，各类家用电器功率大小不一。如何使用好家用电器，除了要了解清楚各类电器的使用年限外，还要注意以下几点：

1.各种家用电器用途不同，使用方法也不同。对危险性较大的电器小独不要独自使用，一般的家用电器应当在家长的指导下学习使用。

2.使用中如果发现电器有冒烟、冒火花、发出焦糊的异味等情况，应立即关掉电源开关，停止使用。

3.电吹风机、电饭煲、电熨斗、电暖器等电器在使用中会发出高热，应注意将它们远离纸张、棉布等易燃物品，防止发生火灾。

4.要避免在潮湿的环境(如浴室)下使用电器，更不能使电器淋湿、受潮，这样不仅会损坏电器，还会发生触电危险。

5.电风扇的扇叶、洗衣机的脱水筒等在工作时是高速旋转的，不能用手或者其他物品去触摸，以防止受伤。

6.电器长期搁置不用，容易受潮、受腐蚀而损坏，重新使用前要认真检查。

7.购买家用电器时，要选择质量可靠的合格产品。(吴殿)

痔疮下血方

【处方】槐花15g(炒炭)，藕节炭10g，生大黄7.5g，甘草12.5g，蒲公英30g。

【制用】上方药为一天剂量。常法凉水煎药3次，共煎取药液450毫升，早、午、晚分服。

【功能】清热解暑，凉血止血。

【主治】各种痔疮下血，肛门肿痛，湿热痒痒。(白城市中医药老科协：解德俊)

每周一方