



坐月子禁忌

新妈妈听还是不听

不能洗头洗澡,不能刷牙,不能下床活动,最好 24 小时躺着休息;要注意保暖,即使是盛夏,也要穿长袖、长裤和袜子捂着……这些都是传统的坐月子习俗。在现代医学看来,这些注意事项中有很多都是不科学的。因此,不管是饮食方面还是产后恢复方面,当新观念与婆婆、妈妈坚持的旧禁忌相冲突时,产妇应该相信科学。坐月子只要遵循干净舒适、适当营养、适当休息、适当运动的原则即可。

不能下床活动 肥胖找上门

正常情况下,产妇在产褥期适当活动有利于产后恢复。生产过程时间短、体力消耗少的人,可根据自己的体力,适当做产后体操,有助于身体恢复。剖宫产的产妇应在手术 24 小时后下床做轻微活动,然后每天逐渐增加活动量。

如果产后一直卧床不起,最直接的后果就是肥胖,严重的还可能造成尿潴留、便秘、下肢静脉血栓、子宫脱垂等疾病。除了做产后恢复体操之外,产妇还可以做一些力所能及的家务活儿,对身体恢复也有好处。需要注意的是,不要负重,也不要做会增加腹压的动作。

不吃盐和蔬果 会影响营养吸收

产妇在产后会有尿量增加和大量出汗的情况,因此每天足量饮水和补充盐十分重要。另一方面,食物中不放盐会影响产妇的胃口,吃不下饭营养就跟不上,怎么能保证充足的乳汁分泌呢?

水果和蔬菜可以为产妇提

供维生素和食物纤维,防止便秘。有些产妇虽然吃水果,但是觉得月子期间不能吃冷的,所以总是加热吃,这样做会导致水果中含有的多种维生素被破坏。其实,常温状态下放置的水果都是可以直接食用的。

(张 好)

月子里不洗澡 会增加感染机会

怀孕期间身体储备了大量的水分,产妇会在生产后通过大量出汗的方式排出水分。产褥期又是产妇机体防御系统较为薄弱的时期,如果在此期间一直不洗澡、不洗头,会增加感染的机会。自然分娩的产妇只要体力允许,可以在任何时候洗澡。剖宫产的产妇要保持腹部伤口干燥、清洁,在伤口拆线前最好不要洗澡。在月子里,产妇不要洗坐浴或盆浴,以免感染。

男性驿站

男人护肾四动作

摩肾腧 并腿坐于床沿,两手掌对搓至手心发热,分别按在后背腰部,上下按摩腰背肾腧穴,至有热感为止。可早晚各 1 遍,每遍约 200 次,可补肾纳气。

握固 将大拇指扣在手心,指尖位于无名指(第四指)的根部,然后屈曲其余四指,稍稍用力,将大拇指握牢,如攥握宝贝一般。握固可以固守精气神在体内,平时走路、坐车、闲聊、看电视时都可以握固。

提踵颠足 提踵时五趾抓地,两腿并拢,提肛收腹,肩向下沉,立项竖脊,百会上领;向下颠足时身体放松,轻轻咬牙,先缓缓下落一半,而后轻震地面。提踵可以牵拉腰背腿部的膀胱经肾经,轻震地面还可以按摩五脏六腑。

用脚后跟健走 迈开大步,脚后跟先着地,不要弯曲膝盖。腿往前迈时,脚尖伸直如同踢球;前脚落地时,后脚脚尖踮起。脚后跟先着地,实际上就是刺激了“肾经”穴位。经常用这种方式健走可以有效防治骨质疏松症。(康闻轩)

女性知音

气色好有诀窍

通讯员 赵莉娜

永葆青春美丽是不少女性一生的追求,其实有好气色才能显得年轻,女性如何保持好气色,以下是几个很实用的小诀窍。

月经期: 不宜擅自进补,月经周期太短或太长、月经量太少或太多,或痛经难忍等都属于月经不正常。河南省中医院妇科主任胡晓华指出:月经期提前是虚火旺所引起的,建议少吃辛辣、燥热的食物,可适量多喝滋阴健胃的豆浆或牛奶。如果不是由于疾病造成的经期延后,可以多吃葡萄和红苋菜来调理。女性月经期间不宜擅自吃任何中药或补品,只需均衡饮食,适量补充一些蛋白质和含铁的食物,例如香菇鸡汤(不加中药和酒)、牛肉汤、热牛奶等,不必刻意进补。

失眠: 按压百会穴,睡不



着、入睡困难和早起是更年期女性常有的困扰。更年期的失眠是由肾虚引起的心肝火旺,常常发生在生活节奏快的女性身上。解决问题的根本方法是放慢步调。此外,午后别喝刺激性饮料,晚上避免吃葱姜蒜等。喝中药茶能补气滋阴,如西洋参、天麻和枸杞泡开水饮用。此外还可以尝试腹式呼吸,以及按压头顶的百会穴,帮助入睡。

减赘肉: 重点在腹部。女性在 40 岁以后,脂肪很容易堆积,而且还会产生肌肉无力。一定要锻炼腹部肌肉,否则会因肌肉无力,产生漏尿等问题。中药中有补肾功效的济生肾气丸,加上活血消脂的山楂、何首乌和桑叶,减肥效果好。

补气: 运动好气血畅。中医认为,运动是最好的补气方式,瑜伽、太极拳、快步走都能维持体力,保持气血畅通,自然气色好。

情感空间

男人在家“当禁”的话

夫妻虽然是一生中最亲近的人,但也得讲究相处的艺术,否则爱的“围城”自裂,也不是不可能的。尤其那些男性在老伴儿面前“当禁”的话,应该格外注意。

一、不要在老伴儿面前评论其他女人的优点,这会成为一颗定时炸弹可能毁掉婚姻“围城”。

二、在老伴儿烦恼之时,不可不听她倾诉,更不可把自己的想法强加于她。那样会使夫妻感情疏远。

三、不要用不善的话语评论她的家庭。要对老伴儿家每个人都抱以尊重与关怀,并应经常劝她,给家人打个电话,对方一定会很感动。

四、不要在特殊的日子与她吵架。例如生日、结婚纪念日等。这样特殊的日子,对老伴儿更要热情、关爱,在这样的日子和她吵架,是会让人记仇的。

五、莫催老伴儿做家务。每个人都喜欢百忙后休息一下,女人更喜欢和男人共同做家务或下厨等,那样会使夫妻感情更亲密。

这些行为看上去都微不足道,却无不反映着信任与安全感。女人需要的就是一个体贴并且在乎她的男人。(吴廷山)

妙语

平胸

姑娘甲身材干瘦、胸部平坦。一天姑娘甲对姑娘乙说:“真气人,昨晚下班路上,一个男人突然把我抱住,想非礼我。”乙:“天哪,后来呢?”甲:“那人松开手说:‘倒霉,竟然是个男的!’”

坑爹时代

某女招亲:“今年谁愿意陪姐过 11 月 11 号的光棍节,姐就让他明年过父亲节。”

周围男人们一个个蠢蠢欲动,只有某君岿然不动。

一哥们儿试探道:“你为何如此淡定?”

某君解析:“从这个日子到明年父亲节的间隔仅剩 7 个多月,这爹当的冤啊!”

众人猛悟,齐声道:“这真是一个坑爹的时代啊!”

(本报综合摘编)

