

孕期 5 件事 生个健康宝宝

父母在婴儿孕育期间的任何决定都会对孩子的健康产生重要影响。近日,美国“罗代尔”健康网站刊登了一篇对 2300 多篇研究报告的综述,总结孕育健康宝宝的 5 个窍门。

酸奶当零食 发表在美国微生物学会出版的期刊上的一项研究显示:酸奶中所含的鼠李糖乳杆菌能清除孕妇体内的汞元素和砷元素,从而对母婴健康起到保护作用。加拿大微生物与益生菌研究中心的研究人员表示,孕妇体内有毒化合物的数量减少能降低胎儿和新生儿发育缺陷的风险。”

保证维生素 D 充足 美国南卡罗来纳医科大学的儿科教授布鲁斯·霍利斯博士的一项研究发现,与每天服用 400 国际单位维生素 D 的孕妇相比,每天服用 4000 国际单位维生素 D 的孕妇能将她们妊娠并发症(包括高血压病)的发病率降低一半。所以,准妈妈应当做维生素 D 含量血液测试,决定是否需要额外剂量的维生素 D。



坚持锻炼 怀孕并不能成为孕妇放弃日常锻炼的借口。澳大利亚阿德莱德大学的研究者发现,孕期坚持锻炼能让婴儿在出生时拥有健康的体重,降低婴儿出现中重度呼吸窘迫综合征的风险,缩短母婴住院时间。

避免空气污染 多到户外接触新鲜空气。美国匹兹堡大学流行病学发现,空气污染程度高与自闭症的发病率较高之间存在着相关性。有潜在健康隐患的特定污染物包括苯乙烯、铬、氰化物、二氯甲

烷、甲醇和砷。

避免接触家庭中的毒素 孕妇要避免接触塑料瓶、铝罐和可疑的美容品,因为有毒化学物质如双酚 A、邻苯二甲酸盐等会从这些物品中析出,对母婴健康造成危害,包括降低智力发育水平和扰乱激素分泌功能。最近发表在《美国医学协会杂志》上的研究成果表明:产前接触双酚 A 会导致婴儿患上哮喘和持续性哮喘。接触邻苯二甲酸盐会损害婴儿的肺部健康。

(陈雪莹)

性爱新知

一场高潮能治小病

据《印度时报》报道,在性高潮过程中,人体释放出来的天然化学物质(如多巴胺、内啡肽和血清素)会让人感觉高兴、兴奋、温暖和满足。当这些化学物质进入血液后,就会帮助身体解决一些问题。

减轻头痛 发表在《头痛期刊》上的一项研究成果表明,性高潮能缓解偏头痛。

无论采用什么样的体位、性生活频率如何,都能起到缓解头痛的作用。可以说,达到充分的性高潮是缓解疼痛的必要条件,这有时比服用止痛药还管用。

减少打嗝 发表在《加拿大家庭医生杂志》上的一项报告显示,性高潮可以帮助减少打嗝的发生,尤其是一些长期有打嗝问题的人,经过性高潮,迷走神经可能被刺激到,进而减少打嗝的发生。

防止呕吐 纽约州立大学阿尔巴尼校区的心理学家发现,性高潮能帮助女性减少呕吐的发生,这可能与脑神经有关。另外,性生活消耗大量体力,有助于消化,这也能减少呕吐症状。

缓解经前综合征 女性在来月经前会感到暂时性的身体虚弱,性高潮能让女性的子宫更为放松,血流量增加,有助于缓解痉挛,烦躁情绪也会有所改善。

(曹晓蓓)

每周为伴侣做件事



喜欢的事情,然后每个星期完成一件。相关专家指出,奉献是双方的,每个星期在为对方做件事的时候,一定也会得到伴侣的回应,从而形成良性循环。这样

我们经常会听到身边的朋友抱怨,在婚姻家庭的经营中,自己的付出远比伴侣多得多。上海社科院家庭研究所包蕾萍博士表示,这是一种普遍的心态。“人往往对自己所做的付出和努力记忆深刻,却会忽略伴侣的付出,或没有把对方的努力放在心上。特别是一些女性,更容易把自己的付出‘放大’,觉得自己在婚姻中比丈夫做得多。”

这是一种意识上的失衡,对婚姻有负面影响。但要改变这种状态并非难事,关键就在于“平衡”付出的多少,相互体谅和关爱,尤其是丈夫,应该多为妻子做些事。

美国丹佛大学婚姻和家庭研究中心研究发现,奉献是维护夫妻关系的法宝。夫妻间只要愿意为对方奉献,便会有正面和显著的效果。比如,丈夫可以制订一个“奉献”计划,在纸上列出你所知道的伴侣

这样一来,伴侣就不会觉得自己做得更多,心理不平衡了。甚至会更愿意为对方做很多事情。

专家解释说,人们的行为是互动的,特别是相爱的两个人之间。虽然有的伴侣比较含蓄,不会马上给你热烈的回应,但他会被感动和激励。久而久之,就会形成夫妇间彼此关怀、付出的良好局面。

每个星期为伴侣做件事并不需要太刻意,也不需要花费太多金钱和心思。不经意的体贴,甚至是很细微的举动,都会在点点滴滴中积累夫妇间的温情。比如妻子每天上班很辛苦,周末时,丈夫可以在妻子起床前做好早餐;若知道第二天要下雨,妻子可以在前一天晚上就将雨伞放在丈夫的公文包旁边。

(赵海滨)

情感空间

男性驿站

常揉肚脐 调和气血

男人都希望自己性能力“经久不衰”,想做到这一点,除了先天禀赋充足,日常生活中的保养也十分重要。在中医男科门诊,医生会建议一些男性通过按摩肚脐部位的“神阙穴”来调和气血,保持性能力。

肚脐在中医理论中是一个重要的穴位,与脏腑经络关系密切,是经气汇聚之处。在胚胎时期,肚脐是胎儿连通母体,获得血液、氧气及营养物质的唯一通道。出生后此通道虽已断绝,但脐部与全身经络、五脏六腑仍有着十分密切的关系。同时,这里是腹壁最薄的地方,没有皮下脂肪,血管非常丰富,因此,轻轻按摩肚脐,或用艾条灸肚脐,能改善男性内脏器官代谢,进而促进性能力的旺盛。此外,国外有研究发现,肚脐周围也是男性性敏感点之一,在性爱时亲吻肚脐四周,能激发性欲。

因此,专家建议男性每晚睡前用手掌按摩肚脐 5~7 分钟;阳虚怕冷的男性也可以利用“艾灸法”,即将一支点燃的艾条移近肚脐,当感到有灼热感时,迅速移开,如此重复做 10 次,长期坚持有助于改善性能力,提升性欲。

(王彬)

女性知音

哺乳期没来月经也要避孕

哺乳期没有来月经的女性要预防意外怀孕。顺产 42 天后、剖宫产 3 个月后可恢复性生活。许多女性认为,没有月经就是没有排卵,或者仍靠“安全期”避孕。但对于正常女性来说,“安全期”本就不安全,对于体内激素水平不稳定的产妇来说,“安全期”就更不安全了。女性在哺乳期意外怀孕的情况很常见,这对大人、孩子都不好。所以,哺乳期没有来月经的女性,也要采取有效的避孕措施。

(周一海)

