

宝妈胖娃都有份 健康一起瘦

家庭健康

近日,国家卫健委联合16部门发起的“体重管理年”正式启动。作为重点关怀人群,孕期体重过度增长,不仅可能增加孕妈妊娠期并发症的风险,更会对胎儿远期健康和宝妈产后恢复产生不良影响。河北生殖妇产医院专家提醒:科学管理体重,现在行动还不晚,在这阳光明媚的天气里,欣赏着满园的春色,可别忘记运动。

孕期及产后运动的好处

孕期运动的好处:放松心情,改善睡眠、减少孕期产后抑郁症的发生;增加肌肉力量及弹性、柔韧性,提高自然分娩可能、降低会阴侧切发生;合理控制体重,有效控制血糖,降低妊娠期合并症的出现;有助于改善和预防孕期便秘;有利于产后恢复及母乳喂养。产后运动的好处:消除腹部、臀部和大腿部一些多余的脂肪;预防乳房下垂,使妈

妈的乳汁分泌得更充足;促进子宫及会阴肌肉的收缩;强化腹肌,恢复体形;调整体态,减轻疼痛,促进盆底肌康复,找回美丽自信的自己。

如何科学运动

孕期的妈妈们适合做一些散步、孕妇瑜伽、游泳、孕妇有氧操等中等强度有氧运动。适合产后宝妈的运动种类:产后早期适合呼吸疗法、肋骨外翻的评估及纠正、waff盆底肌激活训练,大肌肉群激活训练、腰背舒展;产后期可以做悬吊训练、waff盆腹动力平衡练习、体态调整、振动减重训练、普拉提核心塑型训练。

孕期运动注意事项

注意环境舒适,空气清新;穿宽松纯棉的衣服;运动前排空膀胱;运动要循序渐进,量力而行;把强度保持在微微出汗、心率微微加快、身体微微发热,心率小于120次—140次/分,无心慌气短;注意在运动后适当



河北省生殖妇产医院孕妇学校组织孕妇进行有氧运动。

补充水分;孕妇体操运动一定在专业老师指导下进行;如出现任何不适,立即停止运动,咨询医生。

孕期运动禁忌症

如果准妈妈有重度妊娠期高血压、甲亢、严重肝肾疾病,及习惯性流产或早

产史、先兆早产、子宫颈机能不全、前置胎盘、双胎多胎、不明原因阴道出血、胎膜早破、羊水过多或过少等情况,应在锻炼之前咨询产科医生,切记不可自行盲目锻炼。

(河北省生殖妇产医院孕妇学校主任 张毓昆)

春日焕新·养生有道

预防消化道疾病 手与饮食卫生是关键

春季气温逐渐回暖,消化道系统疾病进入高发期,恶心、呕吐、腹泻等症状频发。如何科学预防?北京协和医院主任医师李景南结合临床案例提出针对性建议。

警惕“病从口入”,手卫生是第一道防线。春季消化道疾病多由“病从口入”引发,手卫生是预防的关键。餐前便后需用肥皂和流动水彻底清洁双手,这能有效预防有害菌通过不洁食物进入胃肠道。家长更应以身作则,培养孩子养成良好的手

卫生习惯,为孩子的健康保驾护航。

食物安全不可忽视,冰箱≠保险箱。春季气温升高,食物易滋生细菌,食物应充分烹熟,生食蔬菜要彻底清洗干净。近期,有患者食用从冰箱取出的过夜食品后,出现恶心、呕吐、水样便及低烧等感染性腹泻症状,经粪便监测为沙门氏菌感染。医生提醒,冰箱并非“保险箱”,存于冰箱的过夜食品也可滋生细菌,建议加热后再食用。凉拌菜应即做

即食,避免隔夜储存。

防范胃肠型感冒,避免交叉感染。春季也是胃肠型感冒的高发季。若家庭成员出现腹泻、低热等症状,应避免共用餐具,定期对餐具、接触物品消毒,以降低细菌传播风险,预防疾病蔓延。

对症治疗,及时就医是关键。针对轻度消化道症状,可采取清淡饮食、补充水分及休息等方式缓解。腹泻可服用小檗碱或益生菌调节肠道菌群,恶心呕吐

可短期使用多潘立酮。医生特别提醒:若症状持续2—3天未缓解,或伴有高热、剧烈腹痛、血便等,需立即就医排查病因,避免延误治疗。

春季饮食卫生与生活习惯的细节管理,是抵御消化道疾病的核心。公众需提高防范意识,筑牢“手卫生+饮食安全”双防线,出现重症及时寻求专业诊疗,守护胃肠健康。

(北京协和医院主任医师 李景南)

三大法宝科学防范花粉过敏

可使用含吸入糖皮质激素的药物,一般用到花粉季节过后,再根据症状决定停用或减量。

避免接触 守护健康“阵地”

在花粉季节,尽量避免接触花粉过敏原。要关注气象部门发布的花粉浓度监测信息,花粉浓度升高时,过敏患者应少去花粉密集区域。如果必须外出,可以佩戴防过敏的眼镜和口罩,以减少花粉对眼睛和呼吸道的刺激。

归家清洁 阻断过敏“隐患”

外出回家后,及时脱掉衣服,防止衣服上残留的花粉继续引发过敏。同

及时就医 应对突发“状况”

一旦出现过敏症状,要及时就医。尤其是哮喘患者,要随身携带含沙丁胺醇或福莫特罗等急救药物的吸入药,避免在花粉季节出现严重发作,危及生命。

春季花粉过敏虽令人困扰,但只要提前做好防范、积极应对,过敏人群也能轻松享受春日美好。专家呼吁,过敏患者要重视春季预防,遵医嘱合理用药,做好生活防护细节,共迎无“敏”春天。

(北京大学人民医院主任医师 马艳良)

春季养生 护肝为先

需求。同时,可适当食用韭菜、香菜、葱姜蒜等助阳气升发的食物,为肝脏提供充足营养支持。

运动养肝,八段锦舒筋活络。适当增加户外运动,练习八段锦是不错的选择。通过舒活筋骨,促进全身气血流通,进而起到养肝作用,让肝脏在运动中得到滋养与调养。

情绪舒畅,肝气条达。情绪对肝脏影响颇深。急躁易致肝火上升,低

落则易使肝气郁结。因此,保持愉悦心情,让肝气条达舒畅,对肝脏健康至关重要。

春捂防寒,护阳养肝。春季气温多变,春寒料峭。尽管阳气开始升发,但尚不够强。此时,做好春捂,避免过早减衣,能防止寒邪侵袭,保护体内阳气,为肝脏营造稳定内环境。

(中国中医科学院西苑医院主任医师 董国菊)

如何科学「春捂」

民间常有“春捂秋冻”的说法,针对如何科学践行“春捂”,河南省中医院主任医师吕沛宛指出,此时应重点保护背部、腹部及足部,遵循“上薄下厚”原则,并不出汗为适度,避免外邪乘虚而入。

“春捂”需把握三大要点。循序渐进减少衣物:老年、儿童及体弱者应避免过早脱去冬衣,建议采用“洋葱式穿衣法”,通过多层薄衣灵活应对昼夜温差。先减上衣后减下装:仍需注重下半身保暖,裤装应维持至清明节气前后。

特殊人群需加强防护:慢性呼吸道疾病的患者要重点关注大椎穴部位的保暖,它在颈椎和胸椎之间,当我们坐下来低头的时候,在颈椎最高点的凹陷处。吕沛宛特别提醒,春捂的具体时间需要根据气温变化调整,北方地区需警惕倒春寒,南方昼夜温差较大区域也需及时增减衣物。她引用民间谚语“二月休把棉衣撤,三月还有梨花雪”强调,农历二三月气温波动频繁,科学春捂既是传统防病智慧,更是顺应自然规律的养生之道。

(河南省中医院主任医师 吕沛宛)

中医认为,春季是养肝的最佳时机,合理调整生活习惯和饮食结构,可以有效养护肝脏,提升身体健康水平。近日,中国中医科学院西苑医院主任医师董国菊就春季护肝养生给出了专业建议,帮助民众在家中也能轻松养肝。

作息调整,顺应阳气升发。从冬季的早睡晚起,逐步过渡到春季的早睡早起。早睡能确保肝胆经气血充盈,助力肝脏代谢与修复;早起则有助于舒展身体阳气,顺应春季阳气生发之机。

饮食清淡,滋养肝脏。饮食上,从冬季滋补转向春季清淡。食物种类要丰富多样,以满足春季加快的新陈代谢

时候及时给与回应,帮助宝宝建立安全感,也能让宝宝睡眠更安定。但睡前2小时要让宝宝安静下来,避免过度兴奋影响入睡。

识别入睡信号,及时引导:宝宝困了会有打哈欠、活动量减少、目光无神等表现,当宝宝出现这些信号时,赶紧把宝宝放到床上,更容易入睡哦。

固定入睡程序,养成好习惯:比如睡前给宝宝洗澡、抚触按摩、讲故事或听音乐、熄灯,养成固定的睡眠步骤,让宝宝明白做完这些步骤后就是闭眼睡觉,形成习惯。6至16周是宝宝睡眠模式剧变的过渡期。在这一时期进行入睡程序训练,能

为后面的“睡神”打好基础。

营造舒适的睡眠环境:睡前把灯光调黑、室内温度舒适,保持安静的环境下宝宝会更容易入睡。尽早地给宝宝一张自己的小床,当然床的安全性很重要。

在宝宝清醒时放到床上:研究发现,清醒时放到床上的婴儿睡得更沉。这种做法有助于宝宝自我安抚和自主入睡,而不需要搂抱、喂奶或摇晃。学会自主入睡的婴儿在夜间自然醒来后,常常不需要父母帮助就可以再次入睡。

母乳喂养助力睡眠:母乳中含有色氨酸,这是人体用来制造褪黑素的氨基酸。色氨酸水平根据母体的昼夜节律升降,当

婴儿睡前摄入色氨酸,入睡会比较快。白天适当增加喂养频率,总体遵循按需喂养,一般母乳的间隔2—2.5小时一次,每次让宝宝吃饱、吃满足。

婴幼儿的睡眠具有高度的可塑性,爸爸妈妈们要耐心引导。夜间尽量按时入睡,宝宝会逐渐和大人同步。保证良好入睡环境和氛围,纠正不良睡眠习惯。有些需要更多情感支持的宝宝,可以考虑增加安抚奶嘴或把妈妈的贴身衣物放在宝宝身边。随年龄增长,规律的睡眠一般能很快建立,家长不必过分焦虑。

(河北生殖妇产医院儿童保健科副主任甄宇峰)

心慌到底是咋回事

门诊上经常会遇到病人说觉得自己心慌,其实心慌的医学术语叫“心悸”,是一种常见的临床症状,正常情况下个体是不会感知到自己心脏跳动的,而心悸通常包括三种情况:即心脏跳动的感觉异常强烈、快速或者有漏搏感。其原因包括以下生理性和病理性因素。

生理性因素

情绪波动:紧张、焦虑、兴奋或恐惧等多种情绪波动都可以导致肾上腺素等激素水平短时间内分泌增加,从而引起心跳加速。

体力活动:剧烈运动时或停止运动后短时间内,心脏需要加快血液循环以满足身体各脏器的循环需求,这也会导致心跳加速。

摄入刺激性物质:咖啡因、酒精、尼古丁以及某些药物的摄入也可能导致心跳加速。

以上生理性因素除了可以引起心跳加速,有时也会导致漏搏感,就是常说的“早搏”,需要临床医生协助判断严重程度,给出专业的建议。

病理性因素

心律失常:包括室上性或室性期前收缩、心动过速、心动过缓等,这些情况都可能导致心跳不规则、过快或过慢,产生心慌的感觉。

结构性心脏病:如先天性心脏病、肺栓塞、心肌梗死、心肌病、瓣膜病或心力衰竭等,这些疾病通过改变心脏的正常结构和功能,导致心慌。

心身疾病:如焦虑症、抑郁症等,这些心理状态或疾病可能通过影响大脑的神经递质分泌而引起心慌感觉。

全身性疾病:甲状腺功能亢进、贫血、低血压等全身性疾病也会间接的影响心脏的正常功能,引起心慌。

以上这些就是常见的心慌的原因,有些特殊情况下生理性原因可能和病理性原因相互交织,需要临床医师协助诊治判断。

建议大家遇到心慌时先不要“心慌”,可以试着先放松,即尝试深呼吸或进行放松练习,如冥想或渐进性肌肉松弛。同时要避免诱因:如果已知某些活动或物质会引起心慌,尽量避免或减少这些诱因,比如浓茶、咖啡等。如果心慌频繁发生,记录每次发作时的情况,包括发作的时间、持续时间和可能的诱发因素,这些信息对医生诊断很有帮助。如果您的心慌症状持续存在或伴有其他严重症状,建议尽快就医进行详细检查和适当治疗,避免延误病情。

(河北省人民医院内科 陈华)

耳穴贴压疗法 让减重更轻松

耳穴贴压疗法是基于中医理论的一种治疗方法,其核心在于通过刺激耳部特定穴位,调节身体机能,促进健康恢复。与其他减重方法相比,耳穴贴压以安全无副作用、操作简单易行、无需依赖剧烈运动的特点而逐渐受到大众的关注。更为重要的是,它不仅能帮助减重,还能改善睡眠、缓解焦虑、增强免疫力,全面助力身体健康提升。

耳穴贴压疗法能够调节内分泌,平衡脂肪代谢。人体的内分泌系统在新陈代谢中扮演着至关重要的角色,一旦体内激素失衡,就可能导致脂肪异常堆积,进而引发肥胖问题。通过刺激耳部的内分泌穴、三焦穴、神门、皮质下、额穴、肝、脾、肾等穴位,可以有效调整内分泌,从而优化脂肪代谢过程。

此外,耳穴贴压疗法还可抑制食欲,减少暴饮暴食的行为。耳朵上分布着多个与胃肠功能及食欲调节密切相关的穴位,例如小肠、大肠、胃、脾、口、贲门、十二指肠等。刺激这些穴位能够直接影响人的饥饿感,从而有效减轻过度进食的冲动。

该疗法还能提升新陈代谢的效率,使身体更高效地燃烧脂肪和卡路里。相关穴位包括胃、脾、肝、心、三焦等。通过刺激这些穴位,身体的代谢活动得以增强,进而促进能量消耗。

值得一提的是,耳穴贴压疗法对改善睡眠质量和减轻压力也有积极作用,从而有助于避免情绪性进食。刺激心、神门、皮质下、额、胃、肝、脾、交感、垂前等穴位,可以调节神经系统,缓解压力,提升睡眠质量,进而形成健康的饮食和生活习惯。

(河北省中医院西院区中医护理门诊 张玉娇)

●●字里藏医·健康成语

对症下药

注释:原指医生针对患者病症开方用药,现引申为针对问题根源采取有效的解决措施。出自《三国志·华佗传》。

小故事:东汉名医华佗曾遇两名头痛发热患者。他给一人开泻药,另一人用发汗药。旁人不解,华佗解释:“一人因饮食积滞内热,需通便;另一人受外感风寒,需发汗。病因不同,治法自然有别。”此典故体现了中医“辨证施治”的精髓,现代医学也倡导个性化诊疗,拒绝“一刀切”治疗。

良药苦口

注释:治病的好药往往味苦难咽,比喻尖锐的批评虽逆耳却有益。出自《韩非子·外储说左上》,与《孔子家语》中“良药苦于口而利于病”呼应。

小故事:春秋时期,孔子教导弟子子路:“忠言逆耳利于行,良药苦口利于病。”后世医家也常以此劝诫患者遵医嘱服药。现代医学中,许多有效药物(如抗生素、中药汤剂)确实口感苦涩,但盲目追求“甜药”可能延误治疗,科学用药方为健康之道。

哄睡大法:帮助睡渣宝宝逆袭睡神宝宝

关于宝宝睡觉的问题,相信很多妈妈都有一肚子的苦水要吐:哄也不行,奶也不行,一到该睡觉了,就开始作妖,好不容易睡着了,放下就醒……

众所周知,“吃”和“睡”是小月龄宝宝的头等大事,对婴幼儿来说,睡不好也许就直接影响宝宝的身体和大脑的发育。那么,对于困扰爸爸妈妈的睡眠问题,有没有什么“哄睡大法”呢?

白天多活动,晚上睡得香:白天带宝宝多出去户外玩玩,接受自然光照,可以帮助晚上分泌利于睡眠的褪黑素,让他们更好入睡。和宝宝做做互动游戏、讲故事、唱唱歌、逗逗乐等;宝宝哭闹的