



天天饮食



(资料图片)

薏仁莲子粥

食材:薏仁150克,莲子50克,红枣5颗,冰糖15克。

做法:薏仁淘洗干净,用冷水浸泡两个小时,捞出控干水分。莲子去莲心,用冷水洗净;红枣洗净去核。锅内加入1000毫升冷水,放入薏仁,用旺火煮沸,然后加入莲子、红枣,一起焖煮至熟透,最后加入冰糖,熬成粥状,即可食用。

功效:具有排毒养颜、清热利湿、气血双补的功效。(振华 小燕)

急救知识

噎着了
赶紧拍打后背

长假里,好吃好喝的不少,一不留神就容易被噎住、卡住。

快急救:噎住了→头朝下→拍背部→咳出来;卡住了→压舌头→镊子(筷子)夹→快就医

■小贴士:异物进入呼吸道发生梗阻时,可以用“海姆立克手法”来实施急救。具体操作是,患者站立,身体向前微倾,施救者站在患者后方,一只手握拳,虎口处贴紧其肚脐上方两指处,另一只手抓住握拳的手,由内向上强力连续按压,直至异物被吐出。

(崔宏远)



海姆立克手法示范

准妈妈和新妈妈们,这个长假——
不方便去看世界
就在家做瑜伽吧

□首席记者 曾宇凌 通讯员 陈青龙 刘晓霏 文/图

对很多女人来说,长假就是出游季,可以穿上美美的长裙去看山、看海、看世界,但是对准妈妈和刚刚生产的新妈妈来说,这个国庆节长假也许只能宅在家里了。

没关系!不能去旅行,咱们就利用这8天假期好好锻炼吧,与宝宝相伴,在家做做瑜伽,也是一件快乐的事。

1 散步和瑜伽,最适合
准妈妈的孕期运动

很多准妈妈其实是想做运动的,但是无奈身形日渐臃肿,也不敢轻易乱动。中信中心医院妇产科副主任李爱丽说,适当的运动不仅有助于顺利分娩,还能为产后恢复打下基础,散步和瑜伽是最适合准妈妈的两项孕期运动。

在妊娠的各个阶段,准妈妈都可以散步,散步能增强心肺功能,让心情更愉悦,还能提高睡眠质量。散步最好安排在晚饭半小时后,散步时步伐要缓,动作幅度不宜过大,最好有老公或家人陪伴。

孕妇瑜伽是这两年比较流行的一种针对孕妇的保健操,通过练习瑜伽,能让准妈妈们掌握科学的呼吸方法,缓解孕期的腰背酸痛,保持更加平和的心态,迎接宝宝的到来。

■小贴士:

练瑜伽时,准妈妈们要量力而行,不要用力过大,尽量在专业瑜伽教练的指导下循序渐进地练习。



孕妇正在练瑜伽

2 产后6个月内,是产后恢复的黄金期

很多人都知道练瑜伽有利于产后恢复,但仍有很多准妈妈有疑问:生完孩子多久之后可以开始练瑜伽?产后练瑜伽有哪些好处?

专业瑜伽教练佩语说,产后6个月内是产后恢复的黄金期,对顺产的新妈妈来说,产后42天就可以开始做瑜伽了,而剖宫产的新妈妈则要多等两周,等伤口完全愈合后再做瑜伽动作。

产后瑜伽的好处有哪些?佩语说,对新妈妈来说,产后瑜伽最大的好处

就是加速其子宫修复,增加盆底肌张力,避免咳嗽漏尿的尴尬。除此之外,产后瑜伽对形体恢复也有帮助,帮助产妇调节产后心理压力,降低产后抑郁的发生率,对促进乳汁分泌也有益处。

■小贴士:

哺乳妈妈看过来,最好在练瑜伽之前给孩子喂奶或者将乳汁排空,这是因为在练瑜伽的过程,身体会排毒,对乳汁可能有一定影响。另外,运动完两个小时内不能喂奶。

■相关链接:

扫一扫,跟着学孕妇瑜伽和产后康复操吧

想跟着视频学孕妇瑜伽的准妈妈们,赶紧拿起手机扫一扫二维码吧。

市第一中医院的医护人员自创的产后康复七日操很实用,躺在床上就能做,产妇只要每天早晚各做一次,对子宫、盆底、乳房的恢复大有益处。新妈妈们,扫一扫二维码,跟着视频一起学吧。



亲子圈首期“孕妈课堂”在中信中心医院开课啦——

孕期体重咋管理?听听专家怎么说

□首席记者 曾宇凌 通讯员 陈青龙

体重儿,可能出现生长速度缓慢、神经系统发育滞后等问题。

■干货二:孕期,准妈妈应该吃什么

准妈妈孕期的营养状况,将直接影响胎儿发育。孕期膳食应该以“清淡适口、营养均衡”为原则,每天都要吃奶类、大豆制品,常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉,多吃蔬菜,水果要适量吃,不要吃反季节水果,喝果汁的话,每天喝150毫升即可。

■干货三:这些东西,准妈妈们最好别吃

李爱丽说,不建议准妈妈在孕期吃精制糖类,即蔗糖、葡萄糖等,如点

心、果脯、饮料(特别是碳酸饮料)等,也不建议孕妇吃保健品。

煲汤时,不要放薏米、西洋参、山楂、当归、丹参、田七等活血的食材,以免增加滑胎风险。

■干货四:孕期体重咋管理?这里有答案

科学管理孕期体重,对孕妇和胎儿都很重要。李爱丽提醒,越是肥胖的孕妇,孕期越应该少增重一些。一般来说,怀孕的头三个月,一共增重4斤左右是最好的。

如果孕早期体重增加过多,就要有意识地限制孕中晚期的体重增长,每周不宜超过1斤。

23日上午,亲子圈首期“孕妈课堂”在中信中心医院火热开课,妇产科副主任李爱丽就“孕期怎么吃,长胎不长肉”的话题,为现场50多名产妇指点迷津。记者专门整理了这期“孕妈课堂”的一些干货,一起来看看。

■干货一:胎儿出生时最佳体重是多少

答案是6斤左右。李爱丽说,生个大胖小子可不一定是好事。出生体重大于8斤的宝宝就属于巨大儿,巨大儿成年后肥胖的风险比较大,还容易患糖尿病等代谢疾病。

出生体重大于5斤的宝宝属于低