



小编的话:每年五月的第二个星期天是母亲节,今年的母亲节是:2012年5月13日。

母亲节(Mother's Day),作为一个感谢母亲的节日,最早出现在古希腊。母亲们在这一天通常会收到礼物。康乃馨被视为献给母亲的花。

又是一年母亲节,在这个特殊的节日里,向妈妈表达感恩之情已成为大众流行之势。一束鲜花、一通电话、或者为妈妈煮上一餐晚饭,都成为表达爱意的象征。作为儿女,对于母亲的养育之恩,如何报答?连日来,与母亲节相关的话题成为焦点,各种母亲节主题活动接连不断。

在这个特殊的日子里,文化生活编辑部刊发若干小文,给天下所有的母亲都送上一份祝福,希望全天下的母亲都能健康快乐、魅力四射。愿朋友们积极行动起来,让我们的母亲过一个愉快的节日。



### 年轻妈妈谨防劳损病

“因为要带孩子,总是腰疼。去医院检查,医生说是过度劳累造成的腰肌劳损。”近日,市民张女士向记者反映,生完宝宝后,身体一直无法恢复产前的健康体质,上周被查出腰肌劳损。对此,专家提醒,年轻妈妈要谨防劳损病。

市大闸路一家中医推拿的李医生告诉记者,许多妈妈在带孩子的过程中因为过度劳累,没有很好地自我保护,患上了腱鞘炎、网球肘、腰肌劳损等病。

李医生表示,这些劳损病往往和休息不够以及保护不当有关。长时间抱孩子保持一种姿势,导致某一部分肌肉肌腱持续受力,肌腱在骨头支点反复前拉,引起运动劳损性疾病,医学上称为“腱病”或“末端病”,很难治疗。预防这类疾病,带孩子时要注意劳逸结合,如果手指关节、手肘、肩颈部、腰部出现疼痛和轻微的活动受限情况,可冰敷后自我按摩痛处,严重的应到医院治疗。(李一)



### 更年期妈妈怎样调理睡眠

今年47岁的王女士近期总是失眠。5月12日,她到医院找黄医生就诊,在排除因病变引起的失眠后,王女士的失眠被医生诊断为更年期所致。

黄医生说,更年期女性的睡眠问题,多是由于更年期雌激素、黄体酮生成减少,降低了睡眠质量,甚至导致睡眠障碍,从而影响了整体生活质量。其中,以潮热、盗汗所引起的更年期失眠最为突出。

女性更年期睡眠不好,应该怎样进行调理?黄医生介绍,睡眠障碍无论发生在什么时候都需要得到诊治,尤其对处于更年期的妈妈来说,良好的睡眠显得更加重要。因为随着女性年龄的增加,更年期睡眠问题,特别是睡眠呼吸暂停、腿多动综合征正变得越来越普遍,而这些症状的任何一条都会干扰睡眠。

黄医生提醒,为了缓解女性更年期睡眠问题,首先要注意睡眠卫生,养成良好的睡眠习惯和日常作息规律;其次,要通过咨询专业医生,并在医生的指导下采取适当的措施进行治疗,比如心理调整、药物治疗等。(马月红)



### 准妈妈吹空调利大于弊

如今气温逐渐升高,而孕妇比普通人更容易出汗发热,能不能用空调来解暑降温让不少准妈妈们举棋不定。昨日,记者在我市一家医院采访时,该院妇产科主任孟医生明确告诉记者,孕妇当然可以吹空调。只要使用方法正确,孕妇吹空调不会对胎儿健康造成威胁,而且利大于弊。

孟医生介绍,怀孕后,准妈妈比从前更容易觉得热了。身体的炎热带来烦躁的心情,容易导致心跳加快,导致流向胎儿的血流量减少,而这可能会对宝宝造成压力。使用空调能有效降低室内温度,让人感觉舒适些,有助于保持平静的心情和良好的食欲。

“但是,也不可否认,如果空调用得不当,也会对准妈妈造成一定损害。”孟医生告诉记者。夏天室内外温差大,孕妇很轻易患“热伤风”,症状就像感冒,也会流鼻涕、鼻塞、发烧、头痛等;而空调如果长时间不用,机体内很容易产生细菌和病毒;孕妇长时间在空调房内,也不利于体内的新陈代谢。因此,准妈妈在使用空调时首先要对空调进行清洗,将空调温度设定在24至28度,同时避免自己直吹到空调的冷风;关空调后不要立刻走出空调房;从空调房到室外,可以捏着鼻子走出去,屏住呼吸5秒钟左右,让皮肤先适应室外的温度,这样可以减少感冒的可能;空调开机1至3小时后最好打开窗户通风。孟医生说:“孕妇出汗时更不可站在电风扇前直吹,防止在全身毛孔张开时,冷风乘虚侵入,影响孕妇和胎儿的健康。”(赵金)

### 孕妇穿防辐射服有用吗

如今,家用电器日益增多,不少准妈妈为了免受家用电器产生电磁辐射而穿上了防辐射服,但防辐射服真的管用吗?会不会对孕妇自身造成危害?近日,记者与市质监局工作人员一起对市面上的孕妇用防辐射服进行了测试。

孕妇怀孕期间,需要注意防止电磁辐射的侵害,这一点其实对很多准妈妈来说并不是新鲜的话题。尤其是对那些经常接触电脑、复印机等工作的孕妇。在我市一家经营孕妇防辐射服的商店里。店主告诉记者,孕妇用防辐射服有三种,分别为金属纤维防辐射服、银纤维防辐射服和表面涂层防辐射服。其中,表面涂层防辐射服,也称离子化防辐射服,厚重、不透气、不能接触皮肤,现在厂家基本已经不再采用此种工艺制作防辐射服了,而一些商家以次充好,用涂层防辐射服当

做好的防辐射来卖,消费者需加以区分。而金属纤维防辐射服、银纤维防辐射服从原理上来讲解,是将金属纤维配合织物一起织成布料,做成衣服。金属网可以起到吸收、屏蔽电磁波的作用。

为了进一步调查防辐射服是否管用?记者与质监局工作人员对防辐射服进行实验。实验表明,在无防辐射服覆盖情况下,检测到的辐射强度确实比覆盖情况下高出40%至90%不等。也就是说,防辐射服在阻挡辐射方面作用突出。但质监局工作人员还是给出了一些提醒:由于服装在实际使用过程中不可能做到全面封闭,加上生活中的辐射源通常位于服装外部,而且较为分散,所以防辐射的效果可能也会受到影响。总体来说,防辐射服作用还是有的。(赵金)



5月11日,我市举行庆祝护士节活动,对优秀护理工作表彰。图为护龄超过30年的护士正在发表节日感言。(刘艳霞摄)



### 母亲节一定要让妈妈吃的五道菜

导读:母亲节到了,让辛苦了一年的母亲休息一下,自己学做一桌可口健康的美食给妈妈。小编在此给大家推荐5道最适合做给妈妈的菜,动手做给妈妈吃吧!

#### 素菜

##### 永远的牵挂——香菇娃娃菜



盈盈绿意,抹不去妈妈大地般深厚的爱意;无论绿叶飘向哪里,那深沉的大地将永远是温暖的归宿。主料:娃娃菜或嫩白菜(叶子多一点)2棵 辅料:香菇、鸡汤、盐、白胡椒粉、鸡精、香油 制作: 1.将娃娃菜或白菜叶卷起来;香菇去根部; 2.鸡汤少许入锅煮沸,加入切好的白菜和蘑菇,烧开; 3.加盐、鸡精、姜片和白胡椒粉调味; 4.加入湿淀粉勾芡,点半勺香油,即可出锅。

#### ●母女私房话:

1.娃娃菜:营养功效同大白菜差不多,具有养胃生津、除烦解渴、利尿通便、清热解渴之功效。 2.香菇:香菇含有维生素C,能起到降低胆固醇、降血压的作用。香菇汁可以代替降压剂。

#### 荤菜

##### 爱意绵绵——秘制琵琶鸡腿



秘密总是先对妈妈说,妈妈也总会用无尽的胸怀去包容去理解;想起那耳边的一曲琵琶行,悠扬婉转,就像妈妈的爱,绵延流转,清澈高扬。主料:琵琶腿6根 辅料:葱、姜、蒜、盐、老抽、糖、白胡椒、白酒、蜂蜜、酱油、可乐(水也可以) 制作: 1.将琵琶腿过开水至六成成熟,备用; 2.葱姜蒜炆锅,放入鸡腿翻炒,加入白酒2-3勺,少许盐、老抽; 3.将一听可乐倒入锅内,加入糖少许、白胡椒、蜂蜜两勺、酱油一块; 4.待收汁后即可(炖煮时小心糊底)。

#### ●母女私房话:

鸡肉:鸡肉对营养不良、畏寒怕冷、乏力疲劳、月经不凋、贫血、虚弱等有很好的食疗作用。

#### 情深似海——蒜蓉香辣虾



妈妈的爱,是海洋中一处港湾。深深地蜷缩在暖

暖的港湾中,甜甜地睡去,因为妈妈,用她全部的爱为我们挡住了所有的苦和痛。

主料:南美大虾(或其他品种的虾均可) 辅料:葱、姜、蒜、盐、老抽、糖、李锦记蒜蓉辣酱

制作: 1.把虾清洗后备用; 2.油热后将虾入锅炒熟,虾全变成红色即可;将葱、姜、蒜末入锅,炆锅; 3.加入少许生抽、糖; 4.再加入蒜蓉辣酱2-3小勺(可根据个人口味),大火炒半分钟出锅。

#### ●母女私房话:

虾:营养丰富,易消化,含有丰富的镁,对心脏活动具有重要的调节作用。

#### 主食

##### 大爱无言——意大利肉酱面



吃面条时很可爱的一种吃法就是让面条在筷子或叉子上卷起来,突然想起,妈妈的爱其实就像这面条,缠绕着儿女,紧紧的,不离不弃。

主料:意大利面、猪肉末、西红柿、洋葱 辅料:蒜末(尽量多些)、糖、白胡椒、生抽

制作: 1.水烧开,将意大利面入锅,需要煮10-15分钟; 2.蒜末炆锅,肉末过油炒熟,加入洋葱末,翻炒后备用; 3.将西红柿入锅炒成泥状,加少许糖,将肉末和洋葱放入锅内翻炒; 4.加入白胡椒、生抽少许继续翻炒即可。

#### ●母女私房话:

意大利面条:含有大量碳水化合物、蛋白质和维生素,可以有效地减少人体内的胆固醇堆积,改善冠状动脉情况。

#### 汤

##### 无私真爱——鱿鱼冬笋煲



角落中孤独的喘息,阴影下黯然的神伤,妈妈从不忽略,那么细心地疼爱,比太阳更加无私,洒满我们心灵的每一点空间。

主料:鲜鱿鱼、冬笋 辅料:香葱、枸杞

制作: 1.将米洗净,放入沙锅,加入适量水熬煮; 2.把姜、枸杞、鱿鱼、冬笋一同放入锅内,用小火熬煮1个小时; 3.煮好后,加入适量盐、小葱,即可。

#### ●母女私房话:

鱿鱼富含蛋白质和人体所需的氨基酸,有滋阴养胃、补虚润肤的功能;冬笋是一种富有营养价值并具有医药能力的美味食品,二者合用可滋阴养胃、延缓衰老。(李博)