

# 生男生女， 民间说法不靠谱

说法一：“如果妈妈肚子圆  
的，那多半怀的是女孩；肚子如果  
是尖的，则多半是个男的”

在坊间，很多人认为，从孕妇肚子的形状可以判断孩子是男是女——怀男孩肚子尖，怀女孩肚子圆。而且这个说法还不只有中国有，就连老外们在这种问题上也异曲同工的迷信，像如果孕妇的肚子向前突出像个大号的网球，则可能是个男孩，而如果肚子的分量分布得比较均匀，则可能是个女孩。

专家称，这个说法一点科学根据都没有。实际上，孕妇肚子的形状很大程度上是由胎儿体位以及孕妇的体型决定的。在孕 3 个月的时候，胎儿还很小，它头朝上，背对着妈妈，呈前滚翻屈膝状。到了孕 4 个月的时候，胎儿经过翻转，开

始面对妈妈了，头仍朝上。直到孕 7 个月时，胎儿又开始移动，头朝下，面对着妈妈，屁股顶着妈妈的肚子，仍是屈膝状。直到临床，胎儿都是这个姿势。

当胎儿在体内翻转时，要么是纵位，要么是横位，横位时，看起来孕妇的肚子就是圆圆的，而纵位时，孕妇的肚子就变得尖尖的了。一般而言，孕妇本身较胖，腹腔内脂肪多，肚子的形状看起来基本都是圆的，而原本体型较瘦的女性怀孕，其肚子的形状看起来就是尖尖的。

所以，靠肚子形状判断胎儿性别的方法，实际上都属于瞎蒙。

说法二：“酸儿辣女，如果孕妇喜欢吃酸的，就是怀了儿子，如果孕妇爱吃辣的，多半是女儿”

怀了孕的女性，口味一天一个变化，食欲时好时坏，这个很正常。在妊娠期，孕妇有早孕反应，吃什么吐什么，就连油腻的气味都不想闻。营养不足的话，这对胎儿生长的发育肯定不利，所以孕妇会想吃一些酸辣口味的食

物刺激食欲，这与怀男怀女一点关系也没有。

更有意思的是，有些孕妇一怀孕口味就发生变化。不能吃鱼，闻不得鱼肉的腥味；而有些女性怀孕后就喝不下牛奶，一喝牛奶就腹泻。这也许与怀孕后身体代谢发生改变有关。

说法三：“怀男孩的妈妈，由于受到雄激素的影响，皮肤变差样子变丑；而怀女孩的妈妈，有了更多的雌激素，模样就会越来越漂亮”

怀孕期间，孕妇模样变丑还是变漂亮，与她的心情有很大的关系。怀孕后，孕妇的体重增加，体型变化很大，由于血容量增加，四肢浮肿。如果孕妈妈因为这些变化而闷闷不乐，又或者因为腰酸而感觉心情低落烦躁，那么，一脸愁容的孕妇肯定不会美，而那些注重合理营养，控制体重，心情愉悦的准妈妈一定会很漂亮的。

妊娠始终是一个生理过程，不是病理，所以怀孕对几乎所有的女性来说，都是自然而然的事情，如果一怀孕就感觉自己生了病，吃不下，睡不好，烦心，那么肯定会影响孕妇内分泌，再加上不控制体重，就会导致皮肤变差，样子变丑。而男胎也好，女胎也罢，其激素对母体还不能对皮肤、模样构成足够的影响。

(张华)

今年是龙年，预计产科又该是人满为患的年份。身边大肚子的孕妇便成了人们关心照顾的重点人群，而关于这肚子里的胎儿更是引起许多好事者的猜想。要不然那些“看男识女”的说法——怀男孩肚子尖，怀女孩肚子圆；爱吃酸的是儿子，爱吃辣的是女儿；怀男孩孕妇皮肤变差，而怀女孩妈妈就越来越漂亮……在坊间，传得象模象样。不过，产科专家却认为，这些说法没一个是靠谱的！

## 女性素面朝天晒太阳 可间接防“两癌”



如今越来越多的女性过起了“不见天日”的生活，最自然的阳光成了她们的“奢侈品”。每天早起就钻进地铁或者私家车，直到天黑下班才走出大楼。即便有事外出，也是“防晒霜、遮阳伞、长衬衫”等全套防晒装备。

有调查显示，有 45% 的办公室族每天晒太阳不到半个小时，晒半小时至 1 小时的人约 36%，更长时间的则没有。如此长期“缺晒”的后果就是：不少女性出现惨白且缺乏血色的面容，体检时被告知身体钙流失以及骨质疏松症的低龄化。对此，专家提醒，想要拥有健康的身体，女性在春天时一定要勇敢晒晒太阳。

爱美女性不能为了美白而严密防晒，经常晒太阳能有效预防骨质疏松，还能间接降低发生乳腺癌、卵巢癌等疾病几率，并可增加受孕概率。

因此，对于接触阳光时间较短的白领女性，日常生活中不要过度涂抹防晒霜，每天应该安排半小时晒太阳。在阳光明媚的春天，可选择在上午 10 时至 11 时，这时紫外线偏低，感觉温暖柔和，还可起到活血化淤的作用。晒太阳时最好晒一下双腿，能很好地驱除寒气，有效缓解小腿抽筋，并能加速腿部钙质吸收。

(时报)

## 男人肚子发福要注意： 易致“三高”

由于生活水平的不断提高，人体发胖呈明显上升趋势。尤其结了婚 30 岁以上的男性，都会出现腰粗的情况。男性健康专家指出，男性肚子发福容易导致很多很快隐患。

### 1. 肚子发福容易导致“三高”

有研究表明，腹部肥胖者比普通入患高胆固醇血症、高甘油三酯血症的风险高数倍，并且常常出现“该高的不高，该低的不低”——低密度脂蛋白、极低密度脂蛋白异常升高，而本该高的高密度脂蛋白反而降低。

### 2. 肚子发福容易导致糖尿病

腰粗男士糖尿病的患病率可高达正常腰围男士的 4 倍之多。从另一方面来看，在 2 型糖尿病患者中，80% 都是腰围超标者。而且，超标时间越长，患糖尿病的机会就越大。

### 3. 解决男人肚子发福

平躺在健身球上，双脚平放地上，双手放在头侧，手臂打开。下颈向胸前微收，呼气，收缩腹肌抬起上身约 45 度，保持 2 秒钟，然后慢慢回到开始姿势。为了保持平衡，两脚可以多分开些。如果增加难度，可以将双脚并起来做。或者仰卧在地板上，下背部紧贴地面。双手放在头侧，手臂打开。双腿抬起与上身呈 90 度，双腿交叉，膝关节微屈，呼气，收缩腹肌，抬起上身，下背部不能离地，保持 2 秒钟，然后慢慢回到开始姿势。要注意保持下颈向胸前微收

(新华)

## 人到中年，到底该不该补肾？

随着年龄的增长以及生理、心理、社会等多方面的原因，到了中年这个人生的特殊阶段，人们有意无意地把“中年”和“开始衰弱”画上等号。市场上到处也在宣扬着如“十男九虚”、“疲劳就是肾虚”等的宣传语，使得不少中年人也认为，到了中年就是到了补肾的年龄。那么，人到中年就真的肾虚吗？就真的需要补肾吗？

### 人到中年切不可乱补肾

一走进药店，柜台上的补肾药可谓琳琅满目，丸、膏、胶囊等目不暇接。这些补肾药最主要的顾客就是中年人。有很多人根本没必要去补肾，疲劳、年龄都不是界定补肾的标准。本来不需要补肾的人吃了补肾药，不但营养物质不能被补上，还给脏器平添了排毒的负担。还有人认为，“人到中年，脾胃不好也要补肾”，这是欠妥的。“是药三分毒”，补肾的药对脾胃不好的人伤害更大。硬要补，身体不但吸收不了，反而有副作用。

### “肾虚”多是心理作用

“虚”主要是功能低下，

营养缺乏的结果。肾虚会表现出与肾相关的机能减退。比如脑子反应慢、性功能低下、容易骨折、贫血、憋不住尿、腰腿发软等。这些也都是中年人常见的情况，但并不能一概而论，凡出现上述症状就肯定是肾虚所致。临床上，很多中年人找到大夫求助性功能低下如何解决，并强烈暗示要求补肾。其实再仔细探讨他们的病情，大多是心理压力造成的。因此，遇到这样的求助者，负责的医生是不会给他开补肾药的。

### 对症食补最重要

保护肾气的要领有三点：注意适度的运动、性生活和睡眠。适宜的运动能改善体质，活跃思维，强壮筋骨，促进营养物质的消化吸收，从而使肾气得到巩固；其次，性生活要适度，不勉强、不放纵；另外，充足的睡眠也是恢复精气神的重要保障。工作再紧张，家里的烦心事再多，到了睡觉的时候也要按时休息。一定要争取做到这三点，否则吃多少补肾的药，效果也不会好。

(健康)

