

孕妇别用暖手宝和电热毯 家没暖气可开空调



孕妇流产和热水袋暖肚子关系不大

天气一冷，热水袋、暖贴、电热毯、取暖器都纷纷“出山”了，可如果突然有人对你说：“快放开那个热水袋，它会让孕妇流产！”你会相信吗？孕妇在冬季究竟应该采用哪种方式取暖呢？

天气越来越冷，家里有暖气的人可以过个“暖冬”，但还有一部分家里没有暖气的人，他们开始利用

各种取暖物品过冬，如热水袋、电热毯等。近日，山东淄博一名孕妇因为使用热水袋暖肚子而导致流产。淄博的张女士说，11月3日晚，儿媳妇感觉肚子痛，以为快到例假了，就拿热水袋暖肚子，谁知肚子越来越痛，去医院一检查，发现儿媳妇怀孕了，但是已经流产，胎儿一个多月。

早期流产最常见的原因是胚胎发育不好。专家说，这位孕妇的流产或许是因为用了热水袋，因为她在用热水袋之前就已经感觉肚子痛了。

不建议孕妇用暖手宝和电热毯取暖

虽然不能确定热水袋暖肚子和孕妇流产有直接关系，但专家可以肯定的是，不主张孕妇使用热水袋、电热毯、暖手宝等取暖。

按照暖手宝包装上所写，其加热温度可以达到70℃，孕妇腹部局部高温会对胎儿造成一定的影响，比如胎儿畸形。此外，高温还可能导致子宫收缩，会影响胎位。电热毯也

是很常见的电加热取暖方式，其温度也很高，而且在加热时还可能产生电辐射。

孕妇所处的环境不能过热，但也不能过冷，寒冷的刺激会导致子宫收缩，对胎儿发育不好。专家建议，孕妇要保持体温的稳定，不能忽冷忽热，如果没有暖气，可开空调或适当增加衣服来取暖，以适应外界的气温变化。

孕妇不适合泡热水澡

天冷了，泡个热水澡、蒸桑拿也是一件很惬意的事情，但是孕妇并不适合。

持续的高温可能会对胎儿有影响。此外，孕妇洗热水澡时，由于温度过高，全身血管扩张，可能出现体位性低血压；水温过高，孕妇难免会出汗，若出汗太多，会影响血容量，出现失水现象。孕妇洗澡时，水温比正常体温略高2℃~3℃即可。孕妇洗澡以淋浴为佳，但时间不宜过长，最好控制在15分钟之内。（大河）

产后进补需辨明体质

一直以来，在国人的观念中，产妇坐月子是需要大补的。然而，有时过度进补却会引发危险。

过度进补妨碍子宫收缩

日前，有媒体报道，台湾一位30岁的陈姓产妇产后10天出现血崩，当地接诊医师表示，这种“延缓性血崩”常因孕妇吃了过量人参等补品，造成子宫收缩不良所致，其次才是胎盘剥离不全与子宫内膜发炎导致的。

一般来说，分娩后子宫会立即收缩，大约两周的时间，子宫就会变小并进入骨盆腔内。子宫恢复过程中，需通过强而有力的肌肉收缩，让血管受到压迫而止血，同时促进子宫缩小。因此，在产后1周时，产妇常会感

到子宫收缩带来的疼痛。有些人在产后大量食用人参等中药材进补，这样一来，反倒妨碍子宫收缩。若子宫收缩不好，血管就会持续出血不止，如果形成血块淤积在子宫腔内，就会造成子宫肌肉层的收缩更差，出血情况会更恶化。

北京中医院主任医师李建表示，任何食物或药物的使用都要看个人体质和身体状况。一般来说，女性产前体内火比较大，而产后气血损伤较大，可以适当补气血，但不宜过量。

生化汤当水喝易致出血不止

生完宝宝后，尽快把子宫内残留的物质排出，对产妇恢复健康很重要，于是很多产妇会喝些生化汤（产后常用中药方剂，由当归、川芎等中

药材组成，有活血化瘀等作用）来帮助排出恶露。不过专家指出，有的产妇出院没几天就因为大出血而复诊，正是因为在月子期间喝生化汤不当所致。

生化汤的活血化瘀作用固然对排除恶露有帮助，但有的产妇把生化汤当水一样喝，殊不知，一次喝得太多，反而容易引起子宫的新生内膜不稳定，造成出血不止。

产妇在喝生化汤前，应接受专业中医师的指导，而且要避开服用子宫收缩剂的时间，这样才能让生化汤发挥效用，避免产后出血。

生化汤毕竟是中药药方，理应接受中医诊断，了解个人体质，评估是否需要服用，进行药材加减，并给出正确的服用方式，否则容易喝出问题。

过早催乳可能引发乳腺炎

除了进补中药外，产后很多新妈妈会迫不及待地大量进补各类汤水，如猪蹄汤、鲫鱼汤等来催乳。对此，专家表示，产妇的乳汁情况与其营养摄取、遗传等有关。一般来说，孩子出生后，乳腺在三两天内开始分泌乳汁，此时的母乳是很有价值的初乳。经婴儿反复吮吸，大约在产后的第四天，乳腺开始分泌真正的乳汁。民间常在分娩后的第三天开始给产妇喝鲫鱼汤、猪蹄汤，是具有一定道理的。但是，身体健壮、营养好、初乳分泌量较多的产妇宜推迟催乳时间，喝汤的量也可相对减少，以免乳汁过度充盈，使乳房形成硬块而导致乳腺炎。

（朱瑞娟）

肤质不同 沐浴方式也不同

随着冬季的寒冷空气袭来，令人头痛的肌肤干燥问题也随之而来，皮屑、瘙痒甚至可恶的“蛇皮腿”都不落空。虽然精油、牛奶、乳液都用了，却收效甚微。如何才能有效地解决秋冬肌肤干燥的问题呢？

其实，大家都忽略了一个最关键的步骤——沐浴。很多人都认为预防干燥应从浴后开始，殊不知，沐浴时肌肤水分的流失也是造成肌肤干燥的元凶之一！要做到健康沐浴，首先要分清自己的肤质，对症下药，才能够事半功倍。

●混合性肤质——油脂少的地方可以不打沐浴乳

混合性肤质的人，在洗澡过程中对于小腿等一些基本不分泌油脂或油脂分泌较少的部位，没必要每次都打沐浴乳，只需用清水冲洗即可。否则，容易将保护皮肤的油脂带走，使肌肤变得干燥或脱屑。胸背部、腋窝等油脂分泌旺盛的部位则要重点清洗，这些部位的毛孔容易被污垢堵塞，从而导致毛囊炎，因此应重点打沐浴乳。

●油性肤质——冬季沐浴后也要涂抹润肤品

油性肤质的人洗澡时用香皂或是沐浴乳都可以，只要适合自己的肌肤，选用强调纯天然油脂、可去身体角质或含杀菌力的产品即可。此外，与混合性和干性肤质一样，油性肤质的人在冬季沐浴后5分钟内，建议在全身适量地涂抹水性含油多的润肤品，以防止皮肤干燥起屑。

●干性肤质——减少沐浴次数，避免用过热的水

干性肤质的人由于皮肤油脂少，比较干，不宜在冬季洗澡过勤，否则皮肤的保护层被破坏后，皮肤更易感染。若清洗过勤，不仅对皮肤是一种刺激，而且容易损伤鳞状上皮细胞，使皮肤的自然防御功能降低，招致细菌和真菌的入侵，引起疖肿、癣等皮肤病。另外，不要用过热的水洗澡，否则肌肤会变得更加干燥，出现发红或者脱屑的现象。

（周睿）



◇心理博文精选

选择比努力重要

选择比努力重要，态度比能力重要，立场比实力重要。有本事是一回事，能否成功却是另一回事，得看你选择什么样的环境，跟哪些人在一起，能否很好地应对周围的冲突，如何赢得足够的支持。要多和成功之人交友，借鉴他们的方法。无法改变外界，尽量改变自己，学会依靠团队，懂得自我反省，保持积极心态。

生活智慧

简单的事重复做，你就是专家，重复的事用心做，你就是赢家；只要按时到达目的地，很少有人在乎你开的是奔驰还是手扶拖拉机；智者受赞美时句句反思，愚者受批评时句句反驳；不一定选择正确的，但要选择你不后悔的；按本色做人，按角色办事，按特色定位。

什么是男人

男人不是一种性别，而是一种责任。照顾不了家人，承担不了家庭重担，不能对爱人负责，就算把他生成男子身，也不算是个堂堂正正的男人。男人的承担是什么？不是斤斤计较，而是包容；不是蛮横无理，而是照顾；不是空口许诺，而是做到。能让身边人平安幸福的，才是男人。

感受局限

一旦起了波澜，你的妻子开始注意别的男人，你损失了财产或受到战争、痛苦、焦虑的威胁，那时你就会发现你的有限。你一旦开始和外在的干扰抗争或护卫自己免于内忧外患，你才知道自己是受限的。我们大部分人不论在外表或内心深处，几乎随时随地都处在被干扰的状态，这种波动不安就暗示着自己的局限。

肚量多大 事业就有多大

肚量多大，事业就有多大；要空出所有，才能建设一切。从管理上来说，我们的心能包容多大，就可以领导多少人。如果容得下一家人，可以做家长；容得下一村人，可以做村长；容得下一国人，就可以做国君。（晓华整理）

每天阅读6分钟 可消除精神压力

英国《每日邮报》日前有报道称，一位撰写青少年书籍的英国作家研究后得出结论，读一本好书更能助你保持健康。

越来越多的证据表明，阅读不仅是一种空闲时间的消遣方式，也不仅是提高文化修养和增加事实性知识的途径，它更是一种“健身”，不仅是对精神层面，而且还包括身体健康。

阅读不仅能帮助你避免感觉孤单，而且帮助我们平静、放松、消除压力和暂时忘记生活中的问题。2009年，英国苏塞克斯大学(University of Sussex)的研究者发现，每天阅读6分钟，减压效果比听音乐或者散步的效果高出三分之二以上。科学家分析认为，这是因为阅读需要精神集中，这可以放松紧张的肌肉，降低心率。

（凌子）