

孕期便秘可多吃青菜水果

□实习生 李莹 记者 牛瑛瑛

本报讯 便秘对于普通人来说都是一件很痛苦的事,更何况身怀六甲的孕妈妈。孕期便秘不仅给孕妈妈带来生活不便,还会影响孕妈妈的健康。孕期为什么会便秘呢?近日,针对读者反映的这一问题笔者采访了市中医院肛肠科主任李云霞。

孕期便秘原因面面观

李云霞说,怀孕后,在体内激素变化的影响下,胎盘分泌大量的孕激素,使胃酸分泌减少、胃肠道的肌肉张力下降及肌肉的蠕动能力减弱。这样,就使吃进去的食物在胃肠道停留的时间加长,不能像孕前那样正常排出体外。而且,怀孕之后,孕妈妈的身体活动要比孕前减少,致使肠道肌肉不容易推动粪便向外运行,增大的子宫又对直肠形成压迫,使粪便难以排出,加之孕妈妈腹壁的肌肉变得软弱,排便时没有足够的腹压推动。值得注意的是,由于便秘会导致身体新陈代谢紊乱、内分泌失调及微量元素不均衡,如果经常排便用力,还会促使痔疮的形成。

缓解便秘攻略

据李云霞介绍,便秘是孕期最常见的烦恼之一。尤其到了孕晚期,便秘会愈来愈严重,孕妈妈常常几天没有大便,从而导致腹



资料图片

痛、腹胀。那究竟该如何科学治疗以缓解便秘呢?

首先,多吃蔬果杂粮。孕妈妈往往因为进食过于精细而排便困难,因此要多吃含纤维素多的蔬菜、水果和杂粮,如芹菜、绿叶菜、萝卜、苹果、梨、燕麦、杂豆、糙米等。

其次,每天坚持适量运动。孕晚期时,很多孕妈妈常会因身体逐渐笨重而懒于运动,所以便秘现象在孕晚期更为明显。适量的运动可以增强孕妈妈的腹肌收缩力,促进肠道蠕动,进而预防或减轻便秘。因此,即使在身体日益沉重时,孕妈妈也应该做一些力所能及的运动,如散步等,以增加肠道的排便动力。每天坚持活动身体,也

能为随后的顺产打下基础。

李云霞强调,孕期要谨慎用药。如果经过调理,便秘仍没有缓解的孕妈妈,可以使用一些渗透性的泻药,孕妇可使用外用的复方角菜酸酯(如太宁)的栓剂和软膏剂,以增加肠道的水分,使粪便软化利于排出。李云霞说,孕妈妈们属于特殊的群体,治疗孕期便秘要格外小心,一定要避免不当治疗对胎儿造成伤害。不要口服润滑性的泻药,如蓖麻油等,这样影响肠道对营养成分的吸收,使胎儿的营养无法得到很好的保障;也不要服用导泻剂或者强刺激作用的润肠剂(如番泻叶),否则会使胃肠蠕动增强引起子宫收缩,导致流产或早产。

大暑时节话养生 如何做好防暑保健

大暑节气,是一年之中最热的节气,古书《二十四气解》中说:“大暑,乃炎热之极也。”这足以说明了这个节气的炎热程度。大暑期间之所以炎热至极,是因为自入夏以来,地面上白天从太阳光中吸收的热量多于夜间散发的热量,热量不断积累,到大暑期间,所积累的热量达到了顶峰,所以大暑最为炎热。

那么,在高温的炎暑,如何做好防暑保健呢?这要从精神、起居、运动、饮食等方面说起。

精神调养 大暑时节,天气酷热,人们易出现心烦意乱、急躁焦虑、无精打采、精神不集中等情形,有人称之为“精神中暑”。因此,要做好精神调养,谨守“静心养生”的原则,保持心境平静,避免不良刺激,凡事以平常心对待,切莫大喜大怒。要预防“精神中暑”还可以进行适当的自我心理暗示,想象自己处于大自然之中,绿树摇曳、高山流水,使你心旷神怡、心平气和。

起居调养 大暑炎热交蒸,人们易因高温高湿使汗液不易蒸发,或是高温造成汗液渗出过多使人体水分得不到及时补充而发

生中暑。因此,大暑时节,起居调养最重要的一点就是做好防暑工作。避免在高温下长时间工作,出门时避开烈日,同时要适当补充水分,以感觉身心舒适为宜。体质寒的人应以热饮为主。

大暑时节,虽天气炎热,但阴气也开始增长,人体腠理疏松,脏腑内里空虚,此时若贪凉,或久卧空调房间,或过度饮用生冷、瓜果、甜腻之品等,易造成腹痛、呕吐、腹泻等症状。

运动调养 在炎热的大暑时节,最好选择清晨或傍晚进行锻炼,避免在烈日照射下进行运动。选择运动量相对较小的运动,如广播体操、太极拳、跳绳、慢跑、羽毛球、乒乓球等,避免过于疲劳,出汗过多而耗气伤津,同时在运动过后要适当饮用温开水,补充体液。

饮食调养 大暑时饮食应清淡、多样化,以清为补,宜补气清暑,宜健脾养胃,多食营养丰富的果蔬和蛋白质,并适当食用姜、葱、蒜、醋,既能杀菌防病,又能健脾开胃。可多食绿豆、百合、黄瓜、豆芽、冬菇、紫菜、西瓜、番茄、赤小豆、薏米、南瓜等食物,同时也可配合药膳进行调理。(京华)

每周一我们都将邀请各个医院的相关专家为鹰城百姓讲解保健养生常识,旨在增强鹰城市民的保健意识。如果您有养生保健方面的疑惑也可来信或发邮件到 pdswbjck@163.com,我们会帮您咨询医生,为您解答。

市中医院“冬病夏治”正在进行第二次贴敷

今年多了两种内服中药制剂

□记者 牛瑛瑛

本报讯 记者近日在市中医院采访了解到,自从今年三伏天的“冬病夏治”开始后,前来贴敷的患者还真不少,目前正在进行中伏的第二次贴敷,想要贴敷的市民可不要错过。据了解,为做好今年的“冬病夏治”工作,该院除了继续以往的穴位贴敷外,还增加了内服中药制剂。

据介绍,该院多位名老中医,通过对大量古籍的研究,在中医古方的基础上,以中医“冬病夏治,夏病冬治”理论和时间治疗学相结合,于2000年在我市率先开展“冬病夏治”穴位贴敷治疗疾病,至今已有15年,是平顶山市“冬病夏治”治疗的权威医疗机构。

为了给患者提供优质的“冬病夏治”诊疗服务,该院成立了“冬病

夏治”专家小组,选调中医专业人员,在治疗中注重辨证施治、辨证选方、因人因病、选穴贴敷;贴敷药材选材讲究,采用地道中药材,添加秘传药引,将药效发挥得淋漓尽致,治疗效果不断得到提升,治疗的人数更是逐年增多,每年慕名前来进行“冬病夏治”的人数近万人,使患者感受到中医的博大精深。

今年,该院根据多年“冬病夏

治”治疗经验,在中药穴位贴敷的基础上,不断改进药物配方和贴治方法,研制出了“双芪合剂”“祛风湿丸”两种内服中药制剂,与穴位贴敷配合使用,增强“冬病夏治”的疗效。

“冬病夏治”主要适应证有:呼吸系统疾病(哮喘、慢性支气管炎、过敏性鼻炎、慢性鼻炎、咽炎、体虚易感冒)、消化系统疾病(虚寒性胃病)、妇科疾病(痛经、月经不调等虚寒性疾病)、痹症(风湿、阳虚引起的各种颈、肩、腰腿痛等)、儿科(小儿哮喘、反复呼吸道感染、过敏性鼻炎)、四肢寒凉怕冷、免疫力低下。

今年新增的内服药“双芪合剂”

具有补肺益气、扶正固表的功效,适用于治疗呼吸系统疾病,例如冬季咳嗽、哮喘、老慢支、慢性鼻炎、反复感冒等疾病;“祛风湿丸”具有祛风湿、通络止痛的功效,适用于患风湿、类风湿、关节炎、四肢逆冷、肩背冷痛、腰腿冷痛、空调病等病症的患者。

今年“冬病夏治”贴敷时间安排:第一次(初伏),7月13日—22日;第二次(中伏),7月23日—8月1日;第三次(中伏加强),8月2日—11日;第四次(末伏),8月12日—21日。每伏前两天为集中贴敷时间,错过集中贴敷的朋友,请至门诊二楼针灸科进行贴敷。

<p>小广告 大市场 小投入 高回报</p> <h2>分类广告</h2> <p>第1435期</p> <p>广告热线:2558988 6123600 QQ:2775197040</p>	<p>海科融通 支付通POS机</p> <p>活动价:300元</p> <p>蓝牙连接,0.49费率,到账稳定。</p> <p>详情请咨询:13523260997</p>	<p>皇室夫人</p> <p>恒温环保整体墙饰,毛坯墙直接装饰,恒温环保,装修便利,整体墙饰,即装即住。</p> <p>现诚招平顶山市县区代理商</p> <p>联系电话:15937521398</p>	<p>治皮肤 找贾大夫</p> <p>十五年品质,专业治疗:白癜风、痤疮、银屑病、痒痒性皮肤病等。地址:矿工路市一高东侧贾世刚友谊皮肤科门诊。</p> <p>电话:2222636</p>	<p>平顶山市飞行医院</p> <p>治肾病 找庄大夫</p> <p>40年医师经验,专方治疗肾病、尿蛋白、潜血、尿血、便秘有特效。3388120</p> <p>地址:南环路与光明路交叉口西200米</p>		
<p>C 教育资讯</p> <p>艺术培训</p> <p>梦圆舞蹈 形体 模特 空乘 艺术 4-25岁 1893757970</p> <ul style="list-style-type: none"> ●教萨克斯 18236690777 ●未来之星小提琴 15136976206 <p>金手指 小提琴 新华路市融东南 15836944426</p> <p>会计培训</p> <p>中艺会计 零基础 考会计证 小班授课,高过关率13781847151</p> <p>三厚会计 厚积薄发 18637567079 厚德载物</p> <p>立信会计 会计证培训、实操班、电算化班、分白班、晚班、周末班13781866138</p> <p>驾校培训</p> <p>市君安驾校</p> <p>长白班、早晚班、暑假班报名立减300元现金,持准驾证、教练员、学生证、下岗证,再优惠100元,无积压即报即考,团报(五人以上)直补500元现金(每人)。报名电话:0375-3630888、3957666。来校报名来往路费免票报销。神马大道与新华路交叉口向东300米路南(24路东华利制药厂厂即到)</p>	<p>鹰都时尚驾校</p> <p>办驾照去鹰都,50天拿证还返现金2000元,报名送1000元礼品。地址:焦店立交桥北60米。电话:4977888 2375333</p> <p>D 商务资讯</p> <p>办400电话/做网站400 1058 400</p> <p>商标注册</p> <p>●商标注册、ISO认证13803757329</p> <p>POS机</p> <p>拉卡拉POS机</p> <p>招市级代理和业务员,批发封顶POS,T+0实时到账POS,公务卡信用卡服务,切机免费,手机POS免费。0375-2221221地址:通开岗西北角3楼</p> <p>工商代理</p> <ul style="list-style-type: none"> ●公司注册 15937553237 ●注 册 15937520111 ●注 册 18737535133 ●注册代账 18603750868 ●注册代账 13303909712 ●注册代账 15886709992 ●注册代账 15639978890 <p>代账报税15886786819</p>	<p>工业用品</p> <p>昆仑润滑油</p> <p>平顶山唯一总代理13733790996</p> <p>金融资讯</p> <p>汇付天下云财富</p> <p>中国第一理财顾问平台 荣获基金代销牌照</p> <p>信托产品·私募债券 公募基金·海外保险</p> <p>每周三、六金融知识分享会 电话预约可获赠入场券及礼品</p> <p>1.财富管理现状与前景分析 2.泡沫经济下,该如何管理我们的财富才不会贬值 3.正规的财富管理机构和理财产品有哪些 4.理财,我们要避开哪些误区 5.家庭的财富该如何分配才合理</p> <p>平顶山新华路南段锦绣花园北100米路东 财富热线:7018555</p> <p>赚钱项目</p> <p>日赚500元,月收入过万,本小利大,当天盈利,把握机会,终身受益,加入可享各种福利,本钱5000元起,项目费200元非诚勿扰。17703904545</p> <p>股票一对一账户、配资 齐经理:13071766688</p> <ul style="list-style-type: none"> ●刷·贷 15539792519 ●刷·还 13937591549 ●刷·还·低 1307177253 ●刷卡可积分 15803758228 ●办大额信用卡 15638688583 	<p>园林绿化</p> <ul style="list-style-type: none"> ●售苗施工养护修剪18803759991 <p>设计印刷</p> <ul style="list-style-type: none"> ●天一画纸袋纸杯13461149566 <p>机械制造</p> <p>数控机床 精密加工</p> <p>质保保期 0375-3666969</p> <p>二手市场</p> <p>正达表行 15093781313 销售、维修、收购各种名表。新开源市场东正门直行向西路北</p> <ul style="list-style-type: none"> ●收黄金钻石名表 15603759680 <p>律师服务</p> <ul style="list-style-type: none"> ●刘耀武律师 15836966966 ●郭磊律师 13937508869 ●夏龙调查公司 13849569960 <p>阎律律师事务所2226677</p>	<p>开锁换锁</p> <ul style="list-style-type: none"> ●张氏开锁行 2222110 <p>老年公寓</p> <ul style="list-style-type: none"> ●阳光老年护理 13937583730 <p>助听器</p> <ul style="list-style-type: none"> ●耳聾请配助听器 13087062226 <p>聋儿康复</p> <ul style="list-style-type: none"> ●免费上学资助助听设备3986612 <p>购时尚</p> <ul style="list-style-type: none"> ●要你好看,要你时尚,想美你就来,陪购,学习任你选 15037500118 <p>生活服务</p> <p>家庭新风系统</p> <p>品质生活 室内空气排出去 室外空气层层过滤吹进来</p> <p>电话:2296639 15738176417</p> <ul style="list-style-type: none"> ●爱家保洁 13461225688 ●如家保洁 13183342330 ●上门修电脑 15503751010 ●厨房电器工厂店 13523261805 ●精品月子房游泳馆 15137581185 ●二手空调,家电快修 3881111 <p>空调精修 拆移、加氟、清洗 15238288209</p>	<p>装饰建材</p> <p>无锁孔智能防盗门</p> <p>睿悬赏十万,把门打开</p> <p>地址:西建材南门口东 电话:13461127613</p> <p>F 美食热线</p> <p>好粥道招商加盟</p> <p>投资小回报快 18837529218</p> <ul style="list-style-type: none"> ●兴盛德开封特产店 13409490723 	<p>配多焦点眼镜(零售价880元) 送近视治疗镜(零售价698元) 活动价:880元两副</p> <p>地址:开源路北段五一路西段路南千里明眼镜 13343750778</p> <p>看痔疮找张营富</p> <p>平煤三处医院 13071799916</p> <p>专治股骨头坏死</p> <p>公职人员先吃药后付款 13849889483</p> <p>治疗近视眼就配全焦点</p> <p>电话:13343750778</p> <p>专治鼻炎 签约治疗 各种鼻炎 15093752333</p> <p>●纯中药制剂治咽炎 15093885816</p> <p>专治肝病 15237557338</p> <p>心理咨询</p> <ul style="list-style-type: none"> ●营养师培训 15237550929 ●大诚心理咨询 13937507536 <p>欢迎刊登分类广告</p> <p>友情提示:使用本栏目信息请核对双方有效证件,投资汇款请谨慎。本栏目信息不作为承担法律责任的依据。</p> <p>本栏广告上接C5版</p>