

市计生科研所不孕不育诊治中心:

# 春季怀孕易早产无科学依据

□记者 牛瑛瑛

本报讯 近日,在市计生科研所不孕不育诊治中心经过一段时间的治疗后,30岁的范女士终于怀孕了,但她却向医生说出了自己的顾虑:“身边有朋友提到春天病毒多,怀孕会早产,我的孩子会不会有事?”春季到底适不适合备孕呢?应该注意哪些事项?记者

就此采访了市计生科研所不孕不育诊治中心医生孟宝丽。

据孟宝丽介绍,春季气温回升,空气湿度大,流感病毒、风疹病毒、巨细胞病毒、肝炎病毒等会生长传播。孕妇若感染病毒,会影响胎儿脑神经系统发育。不过,如果已经怀孕,孕妇没必要为季节因素担心,日常生活中做好防护措施,避免感染病毒即可。

女性备孕前要做优生四项、艾滋、梅毒、乙肝等检查,最好在计划怀孕前3个月完成检查。这主要是为了了解有无感染可能,从而达到优生目的。

孟宝丽表示,从计划怀孕开始,女性应尽量少去密闭的公共场所或人员集中的地方。另外,也可在孕前注射疫苗,如风疹疫苗等。对于春季怀孕容易发生早

产一说,这没有科学根据。实际上,早产跟季节关系不大,与孕妇自身有关,如病毒感染、过度劳累、外伤、胎膜早破、宫颈机能不全等。因此,女性在备孕时及孕期应当做好身体和心理的双重准备,注意饮食卫生及营养均衡,保持规律作息和好心情,避免出现负面情绪、过度劳累。孕期按时产检,重视围产保健。

## 气温升得快 中风风险高

本报讯 近日,韩国国立首尔大学医院神经内科研究人员发现,气温跌宕起伏,不仅让人身体不适应、心情烦躁,还可能让中风风险升高。

多年来,科研人员一直在研究天气与中风风险之间的联系。为了扩大研究范围,韩国研究团队重点考察了日间温度变化范围和最常见的缺血性卒中严重程度的相关性。研究人员从韩国中风登记处选取了9249名患者的数据,将他们中风的严重程度与2016年、2017年和2018年夏季收集的天气信息进行比较。结果显示,在3天内,平均温度变化范围每上升12.8℃,中风的严重程度就会增加67%;患者中风当天的温度变化范围每上升12.8℃,病情严重程度就会增加9%;气温波动的天数越多,患者的病情越严重。

在美国卒中协会洛杉矶国际卒中会议上宣读的这项研究成果认为,温度变化会影响自主神经系统,该系统主要负责调节心率、血压和呼吸。气温波动还会导致心率不规则,影响大脑的血液流动,所有这些因素都会使大脑更容易受到中风威胁。气候变化会造成全球更广泛的温度波动,这意味着高危人群要采取预防措施。(郭铁亮)

## 改变个性需要外力

本报讯 我们都希望改掉个性中不良的方面,做更好的自己,但近日美国亚利桑那州立大学的心理学家发现,尽管意愿强烈,但改变个性还是很难。

研究团队观察了两组人群:一组是500名普通人,年龄从19岁到82岁不等;另一组为360名大学生。两组都完成了“大五人格问卷”,用来衡量5个关键的人格特征:外向、认真、随和、经验开放性和情绪稳定性。然后,参与者被问及是否希望改变自己个性的某个方面,如果他们回答“是”,就被要求写下想改变的内容。

大多数参与者希望提高外向、认真和情绪稳定性。研究人员在6个月后再对学生进行调查,1年后对普通人群进行调查。结果显示,两组人都没有达到他们为自己设定的个性改变目标,事实上,有些人还往相反的方向改变,如希望变得更认真的大学生,在6个月反而表现得更加不认真负责。

这项研究成果表明,人们很难根据愿望来改变个性。然而,这并不意味着“本性不能移”。研究者建议,想要改变个性,要争取外界的帮助,如心理咨询师、亲友、生活工作环境,甚至利用手机上的应用程序来达到目标。(陈雪莹)



## 智能灭菌舱 呵护医护人员

3月16日,在市第二人民医院南门广场,一位下班的医护人员在灭菌舱内接受全身消毒。

近日,由市慈善总会捐赠的智能高效消毒灭菌舱在该院启用,它利用等离子技术,在二三十秒的时间内就可完成全身的清洁消毒,对医护人员的身体健康起到了科学保障作用。

本报记者 李英平 摄

# 自助心法,让你乐观起来

抗疫仍在继续,面对疫情带来的未知恐惧、对复工的担忧、不得出门的无奈等,我们都经历了一系列心态、情绪上的变化甚至打击,这时要学会及时自我调节。想要保持积极向上的状态,可以试试下面两个自助心法。

### “行动”起来

人类祖先是靠“动”而不是靠“歇、宅、养”活下来的,经过几千年进化选择,“行动”已经成为我们的遗传基因。伏尔泰有句名言:生命在于运动。实际上,积

极的心态也源于运动。从生物学角度来看,运动让我们产生如多巴胺、催产素、内啡肽等愉悦的激素,可以改善心境,让我们更开心。

宅在家的我们除了要让身体适时“动”起来,还要让思维也“动”起来。身体被隔离,但可以通过无限的思维和想象来帮助超越有限的空间。比如,可以通过现代通信手段跟亲人、朋友以及其他他人交流;也可以做一些专念的练习。心理学研究发现,通过何种方式进入专念状态并不重

要,只要达到安定、安静的状态就有效。清华大学心理学系的研究也发现,在这种思想的运动、安静的练习结束以后,所产生的活力和行动力可以延续很长时间。

### 用“自我效能感”克服无助感

面对突发的重大公共卫生事件,无助感是一种普遍的情绪。我们有想法要做点什么,但又没有办法做到,甚至对要去做什么都有点恐惧,就意味着我们产生了无力感。

美国宾夕法尼亚州立大学著名心理学家马丁·塞利格曼教授将这类状态称为“习得性无助感”,是我们在生活实践中慢慢产生的一种乏力感。它可以通过后天的练习来改变。先从一件小事开始,在完成小事产生快乐体验的基础上,意识到自己能做更多事情;接着,可以通过向外界展示自己、倾诉自己的想法来获得支持、关爱和欣赏,或通过尝新、试新、探新,逐渐建立起“自我效能感”——一种认为“我可以”的感觉;之后再向更高的目标进发。(彭凯平)

<p>小广告 大市场 小投入 高回报</p> <h2>分类广告</h2> <p>第2766期</p> <p>广告热线: 13523260997 13183330295</p> <p>地址: 市区建设路西段268号(鹰城广场对面)</p>	<p>本栏目在微信公众平台同步刊登</p> <p>微信公众号: ycqueqiaohui</p> <p>相亲报名热线: 4940520</p>	<p><b>招商代理</b></p> <p>免费培训微商 17637539996</p> <p>招微商做外教英语 教育事业、全新思路</p>	<p><b>转让</b> 或招租 营业中 中型宾馆 13721886555</p> <p><b>C 商务资讯</b></p>	<p><b>诚聘 中学各科 优秀教师</b></p> <p>联系电话: 19939038345</p>	
<p><b>A 生活资讯</b></p> <p>●生日喜宴还定水席外卖 7089718</p> <p>●鹰城名吃-四不腻猪蹄 3413983</p> <p><b>搬家公司</b></p> <p>●中华搬家 3999556 3996556</p> <p>●顺风搬家 13837529909</p> <p><b>特色美食</b></p>	<p><b>助听器</b></p> <p>●耳聋请配助听器 13087062226</p> <p><b>健康美容</b></p> <p><b>假发、补发</b></p> <p>市联盟路中段(联盟鑫城院内一楼)</p> <p>电话: 13849583359</p>	<p><b>皮肤难题免费试用</b></p> <p>九圣堂康肤馆劳动路与大众路交叉口北20米路西 7079095</p> <p><b>殡葬服务</b></p> <p><b>龙山公墓</b></p> <p>建设路与平邦路交叉口向北三公里 电话: 2078631</p>	<p><b>B 房产资讯</b></p> <p><b>出租</b></p> <p>2000m²车间可做仓库 350m²办公楼一层 18903750007</p> <p><b>转让</b></p>	<p><b>工商代理</b></p> <p>●会计师代账、注册 13937597059</p> <p><b>D 招聘资讯</b></p> <p><b>招聘</b></p> <p>●司机仓管各1名 13103758189</p> <p><b>招</b> 原152医院洗涤中心招夜班男女工 18737575530</p>	<p><b>E 教育资讯</b></p> <p><b>招生</b></p> <p>电工焊工汽修培训考证 市电业职业学校。电话: 2963913</p> <p>资深老教师数学物理化学 家教、质优价廉 18738915880</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。