

震惊!周杰伦老婆挺大肚子拍跳跃照片

怀孕4月还跳高? 最好悠着点

医生提醒:落地时产生震动,有些孕妇可能引发先兆流产

这两天,已经怀孕4个多月的台湾明星昆凌(周杰伦妻子)的一张跳跃照热传网络,让不少网友为她捏了把汗。“怀孕了还这么跳,真的不要紧吗?”尽管不少年轻孕妇表示“跳跳应该没问题”,但医生还是指出,蹦跳属于剧烈运动,孕妇应该严格避免。



昆凌与孔令奇一起拍摄平面照时高高跳起 图片来自网络

网络热议

周杰伦孕妻跳跃照让人惊出冷汗

自从和歌星周杰伦传出恋爱、结婚的消息后,今年21岁的昆凌一直备受关注。最近,已身怀4个月身孕的她来到美国,拍摄一组平面照片。拍照过程中,年轻体力好的昆凌变换了多套造型,摆出各种姿势。在其中一张跳跃的照片中,有孕在身的她毫不含糊地跳起,膝盖弯曲,看上去离地几乎半米。尽管她的经纪人解释,“只是拍摄角度感觉她跳得很高。”但众多网友还是大大为她捏了把汗,“震惊”“大嫂太活泼了吧”……

这则新闻,让不少孕妇格外

关注。有人觉得昆凌“太不注意”,“这么剧烈运动,万一伤到宝宝怎么办?”有人则觉得完全没关系,“我几乎把所有孕妇禁忌都做了,比如够高晾晒、骑颠簸的电动车、小跑赶公交、搬重物等等,也没啥反应啊。”怀孕3个半月的南京姑娘小夏告诉现代快报记者,而她甚至当着记者的面,现场跳了起来,离地至少达到40厘米,“轻轻落就好了。”

小夏认为,除非体质很差的女生,否则怀孕后,千万别“太娇惯”自己。

医生提醒

能否蹦跳和体质有关,但最好避免

对于小夏所说的“怀孕不要娇惯”,南京市妇幼保健院产科主任医师蔡满红表示有一定道理,但她也指出,蹦跳对胎儿的影响与孕妇的个人体质有很大关系,“有的人跳很高都没事,而有的孕妇本身有炎症或是宫颈发育不好,也许蹦一下就会流产。”

她表示,对于孕妇来说,蹦跳属于剧烈运动,应该严格避免,“落地时产生震动,可能引发先兆流产,如果不慎导致胎盘早剥,会产生较为严重的后果,危及孕妇及胎儿的生命。”

值得注意的是,日常生活中,还有不少易被忽视的行为可能导致流产。蔡满红回忆,“之前有位

病人,弯腰拔个插头,孩子就流掉了。像这种猛地一弯腰的行为,会压迫到子宫,可能引发不良后果。”

此外,蹲坑解手也会对子宫形成压迫,而拎重物等行为则会令腹压增高。对于妊娠中期之后的孕妇来说,睡觉也有讲究,“应尽量避免仰卧位睡姿,这样会压迫大血管,影响胎盘的血液循环,还可能引发仰卧位低血压综合征。睡觉时,应以侧卧为宜。”

蔡满红表示,虽然妊娠期有不少注意事项,但也不必过于紧张,“怀孕期间也要适当运动,最好每天出门散个步,适度地登山、爬楼梯也是不错的选择。”

少年17岁了仍是“黑户”
上学全靠社区开证明
警方帮他办理社区托管户口

17岁少年,今年从技校毕业准备就业,但让人意外的是,他居然是个“黑户”。眼看着没有身份证无法就业,少年的家人向“12345”政府热线求助。南京江宁警方介入此事后,慢慢捋清了少年“黑户”的曲折原因,并暂时为其办理社区托管户解决难题。

小东(化名)今年17岁了,住在南京江宁区东善桥街道,刚从一所技校毕业。但让人意外的是,他居然是个“黑户”,一直没有户口。据小东的父亲、今年已经60岁的老张说,从小学到初中,再到技校,都是社区开的证明,小东才上的学。

为什么小东会一直没有户口呢?这要从他曲折的身世说起。小东的父亲老张出生在江宁,但在很小的时候被养父母抱走了,去了山东枣庄,户口也随之安在了那里。之后,老张的养父母去世,孑然一身的他就又回到了江宁定居下来。大约18年前,一个沿街乞讨的智障女子来到了老张所在的社区,老张看她可怜,于是就将她留了下来,并一起生活。她就是小东的妈妈。

据江宁公安分局人口大队民警介绍,2004年之前,根据户籍规定,孩子必须随母亲户口申报。而当时小东的母亲身份不明,根本没有办法申报户口。2004年之后,孩子户口可以随父或随母。但由于小东没有出生证明,要办户口,必须要做亲子鉴定,费用不菲。“实在没钱,所以也就没有回我老家去办户口。”老张说。

眼看小东就要从技校毕业了,老张开始着急了。没有户口,孩子找工作怎么办?无奈之下,老张拨打了南京市政府热线“12345”求助。江宁公安分局人口大队民警介入后,摸清了这个家庭的情况。民警经过向南京市公安局汇报,最终同意可以通过社区托管户来解决这个问题。随后,民警找到街道、社区协商,今年3月底,小东的社区托管户口终于办了下来,他再也不是“黑户”了。

通讯员 江公宣 实习生 王煜
现代快报记者 陶维洲

可敬!用爱心创造美好生活

小姑子眼中的好嫂子,敬老院老人眼中的热心人,村民眼中的女企业家

54岁的她,教人如何“扮演好每个角色”

生活中,怎样扮演好各种角色?日前,秦淮区五老村街道淮海路社区为了让广大党员、居民群众了解这一点,从而创造更美好的生活,特意邀请李素琴,来跟大家做交流。

54岁的李素琴,是公婆眼中的好儿媳、小姑子眼中的好嫂子、敬老院老人眼中的热心人、村民眼中的优秀企业家……她把每一个角色演绎得都很完美。

现代快报记者 钟晓敏 文/摄

她的家庭
为照顾小姑子辞去工作

李素琴是溧水石湫人。在她还没出生时,父母就指腹为婚,给她许了人家。1981年,农村实行分田到户,婆家为了多分一亩二分地,要求将她迎娶过门。事实上,她当时考取了一所戏曲学校,但是她最终还是放弃了深造机会,听从了父

母的安排,早早结婚了。

婚后,婆婆操持家务,她在一家村办企业工作,生活也挺和美。不料,1984年,婆婆突发心脏病去世,打破了一家人的平静生活。

婆婆去世,留下了5个小姑子,最小的才11岁。当时,公公和老公都在上班,李素琴权衡之后,辞掉了工作,回家种地、干家务,照顾小姑子们的饮食起居。

她的事业
定制塑料袋,挣到第一桶金

事实上,她比任何人都想工作,渴望创业。1983年,婆婆去世的前一年,她曾经涉水尝试。当时,南京金芭蕾找村办企业定制一批塑料袋,但厂长觉得“意义不大”,拒绝了。李素琴知道后,个人接下这笔订单,利用晚上休息时间,把订单完成了。“一个月净挣1000元!”李素琴说,这一桶金让她萌生了创业念头。

1986年,小姑子们长大了一些,能照顾自己了,李素琴决定正式创业。她成立了南京溧水勤奋塑料有限公司,主要生产塑料注塑

件、工业包装、汽车配件等。

起初,这家公司就是一个“家庭小作坊”。但是,经过多年打拼,现在企业规模越做越大,产品出口到印尼、德国!李素琴从一名名不见经传的村妇,一跃成为耀眼的女企业家,公司年利润达到数百万元!

不过,事业刚起步时,李素琴也很艰难。有一次,有一家无锡企业欠货款,而她最小的一个小姑子刚好考取大学,急需一笔学费。为了凑齐小姑子的学费,她同意无锡那家企业用卫生纸抵押贷款。为了尽快将纸变现,她顶着烈日,把卫生纸拖到集镇上卖,一周之后终于把小姑子的学费凑齐。

1990年,小姑子出嫁的出嫁、上学的上学,一个个都离开了家。李素琴发现,公公更沉默了。“孝顺老人,不只是给钱,更应该给予精神上的关爱。”怕公公太孤单,李素琴当起了公公的媒人,给他找了个伴。

她的公益
给敬老院送了26年温暖

其实,李素琴不只是对家人好。



李素琴

石湫敬老院院长告诉记者,李素琴已经连续关爱敬老院老人26年了!

26年来,每年的端午、中秋、春节,她都会给老人准备一份礼物。端午节给每位老人准备一份粽子、一份绿豆糕、一份鸭蛋;中秋就送月饼、水果;春节就送衣服、包压岁钱。

“好事一定要传承!”李素琴说,这些年她还资助了4名贫困大学生。她的女儿、儿媳、外孙在她的带动下,也爱上了做公益。

常吃红豆腐乳降血脂?
红曲确能降血脂,但不能多吃

快报讯(记者 刘峻)网络中经常有一则传言,常吃红豆腐乳,可以降低血脂?昨天,南京大众健康工程心脑血管疾病公益防治计划启动,南京市中医药大学谢英彪教授作了一场养生科普报告,他说,大家常吃的红豆腐乳,里面确实含有一种优质成分,是天然的血脂清道夫,不过,由于钠含量太高,不能多吃。

“我们平常吃的红豆腐乳,其实红色东西就是红曲,不是什么染色剂。它是天然的血管清道夫,能降血脂。”谢英彪说,中国医学科学院心脑血管病研究所曾经做过一项研究,调查了65家医院的4800多名病人。每个人接受平均4年的跟踪观察。结果发现,红曲能使他们患冠心病的危险降低45%,患病后的死亡率也下降33%。红曲中所含的洛伐他汀成分,可阻止生成胆固醇,避免血管脂肪的堆积,产生动脉粥样硬化。

谢英彪说,适当吃红豆腐乳是有益健康的,但是吃多了,反而有损健康。因为豆腐乳含有大量的钠盐。血脂偏高的人,一般每天建议摄入4毫克钠盐,也就是一啤酒瓶盖的容量。正常人,一天摄入6毫克钠盐,差不多是一矿泉水瓶盖的量。