

孕期长胎不长肉,坚决不做胖妈妈

很多孕妈妈总担心营养跟不上,盲目大补之后只是自己长了肉,胎宝宝却没什么变化;而运动更是慎之又慎,生怕不小心惊动了胎宝宝。然而孕期体重直接关系到母婴健康,如果不加节制任其发展,不仅会造成分娩困难,还会影响胎儿的健康,所以在孕期进行体重管理,做到长胎不长肉,非常有必要。

别适宜于低蛋白质性水肿或是有妊娠高血压疾病的孕妈妈。

运动场所好纠结 室内还是室外?

孕妈妈要根据天气情况及季节选择室内运动或室外运动,当天气状况良好时,进行室外运动更舒服,可以呼吸到更多新鲜空气,起到调养身心的目的。

在恶劣的天气条件下,应进行室内运动。室内运动应根据自己的实际情况而定,感觉累了可以休息一会儿,休息完可以去洗个澡,放松一下。

大腹便便好辛苦 运动还有必要吗?

孕十月的孕妈妈已大腹便便,行动不便,但如果身体没有什么异常,还是应该坚持运动。此时的运动宜以促进分娩为主,可继续做一些强健骨盆底肌、下腹部的锻炼。即使是在医院待产时,孕妈妈也不要一味地躺在床上。

散步就是非常适合此时的运动方式,它有利于锻炼骨盆肌

肉,但要掌握其中的要领,才能达到效果。孕妈妈散步时,要以放松短小的步伐向前迈,手臂自然放在身体两侧,一定要以身体感觉到舒适的节奏进行。



本节内容选自《怀孕40周长胎不长肉》(作者:王琪,出版社:江苏凤凰科学技术出版社)本书作者是北京妇产医院主任医师王琪,从事妇产医学近30年,对妇产医学临床、科研有深入的研究。本书正是王琪老师根据自己的从业经验,总结出的孕期体重控制秘籍,保证了孕妈妈按质按量摄入胎宝宝生长发育所必需的营养素,避免了孕妈妈摄入热量过高。此外,王琪老师还规划了孕期每月的运动计划,非常方便孕妈妈管理好孕期体重,让孕妈妈轻松做到长胎不长肉,胎宝宝聪明又健康。



扫描二维码即可购书

健康书架

《睡前胎教一天一页》

一本纯素材的胎教书,不仅胎教能用,宝贝出生后也能用。

童话、儿歌、音乐、唐诗、国学、电影、名画欣赏、智力游戏……让胎教变得生动有趣,不管是语言胎教、营养胎教,还是音乐胎教,看目录就明了。



《儿科刘长伟:不挑食长得高》

不同于同类书中空洞的理论,本书作者结合对一个个真实案例的分析,细致入微、深入浅出地将养育的要点娓娓道来,并给出各种实用的方法来解决孩子偏食、挑食、暴食的问题。



扫描识别江苏凤凰科学技术出版社官方天猫旗舰店、微信公众号二维码了解更多新书好书



官方天猫旗舰店

官方微信

秋已深,多吃暖脾胃食物



10月15日,由中国光大银行南京分行和现代快报·ZAKER南京共同举办的“名医健康行之节气养生活动”继续进行,江苏省第二中医院治未病科主任中医师沈佳在光大银行长乐路支行做了一次精彩养生讲座。据悉,中国光大银行南京分行的系列活动主题是“共享阳光·健康生活”,通过结合节气特点、饮食原则、多发疾病、防治手段、养生知识等内容与广大市民进行分享。中国光大银行在惠及民生的大健康领域先行一步,已经广泛地与国内领先医疗机构开展了紧密的合作。

现代快报/ZAKER南京记者 任红娟 刘峻



沈佳正在讲解秋季养生
现代快报/ZAKER南京记者 任红娟 摄

做笔记提问题,粉丝专家面对面

现场,四十多位粉丝不仅饶有兴趣听完讲座,有的还仔细记录,准备带回家好好琢磨一下。一位阿姨告诉记者,这样的讲座应该多搞一些。有时去医院看病,医生再耐心,时间也不长,很多问题还想不太明白。光大银行组织的这次活动,让医生和粉丝面对面,不仅听得有趣,也学到很多东西。她已经全部记下来,回去还要讲给家里人听。讲座结束后,很多粉丝还意犹未尽,纷纷围住沈主任,当面请教。不少人对体质特别感兴趣,都想让沈佳主任给诊断一下。沈佳说,其实医生也希望有这样的时间,与大家分享养生知识。

防秋燥,多选择偏暖食物

沈佳说,进入寒露节气后,饮食总宜甘润,可以选择百合、银耳、山药、梨、葡萄、荸荠、糯米、甘蔗、豆浆、芝麻、莲藕、菠菜、猪肺、鳖肉、橄榄等。另外,应少食葱、姜、辣椒等辛温之品。可适当服用沙参、麦冬、百合、杏仁、川贝等中药材。

要多吃一些酸味的水果和蔬菜,要选择苹果、石榴、葡萄、芒果、柚子、柠檬、山楂等酸味食品。时已深秋,防秋燥可适当吃些偏暖性食物,要结合自身胃肠功能合理选择。

如果市民想调理脾胃,从食物上来说,可以选择红枣、薏苡米、芡实、板栗、萝卜、金橘、生

姜等食物。从药物上,可以多选择茯苓、山药、黄芪、党参、陈皮、山楂、神曲、豆豉。

还有一点很重要,就是运动。可以饭后百步走、散步,也可以打一打八段锦、太极拳。

不同体质,选择不同食物

沈佳说,人的体质分为九种,每一种饮食上都有讲究。比如,有的人属于气虚质,这一类人平时表现为,肌肉松软,声音低弱,目光少神,精力不充沛,肢体容易疲劳,容易感冒、内脏下垂、疲劳综合征等,或病后迁延不愈。这一类人,可以多食黄豆、山药、鸡肉、鹌鹑肉、泥鳅、香菇、大枣、桂圆、蜂蜜等,少食槟榔、空心菜、生萝卜等。

健康养生

秋冬进补季,吃膏方的时候到啦

随着生活水平的提高,膏方已成为现代人“治未病”预防亚健康,调理慢性疾病的重要手段。又到了一年秋冬进补时节,究竟该如何选择膏方?记者采访了江苏省第二中医院的专家们。

通讯员 朱晓琳 现代快报/ZAKER南京记者 任红娟

名医辨证 一人一方

开膏方是很谨慎的一件事情,一副膏方少则二十多味药,多则四五十味药,在充分体现中医理、法、方、药的前后一致和君、臣、佐、使的得当配伍基础上,做到虚实兼顾、寒温得宜、升降并调、气血同治、动静结合,从而达到“以平为期”“以和为贵”的目的。省二中医院中医专家表示,如果不问虚实,不论辨证,盲目进补,就会出现种种不良反应。在省二中医院,目前只有副主任中医师以上职称,每年经定期培训考核才有开具膏方的资格。针对传统古方如“川贝雪梨膏”“固元膏”等,膏方专家在保留古方精髓的基础上,每副膏方根据病症需要,做到一人一方,辨证立位,因人制宜,因病制宜。

地道药材 精选精配

一副膏滋的好坏,源于药材的质量。省二中医院中药专家指出,地形、土壤、水分、气温、光照等都会对药材的质量产生影响。为了确保医院的“宏济”膏方质量,医院精选地道药材,由资深中药师严把药材质量关,采用优质阿胶、龟甲胶、鹿角胶等原料,监控生产加工的各个环节,保障原料正宗、产地

正宗,以保膏滋疗效。

萃取精华 精心熬制

省二中医院中药加工炮制中心,严格按照“一人一方一锅”的规范煎制,传承古法工艺,经浸药、提取、浓缩、收膏、分装、晾膏等,将数十味中药饮片浓缩而成,每料膏方从浸泡到出锅分装,至少需要15小时以上的“精熬细作”。通过规范的加工模式,真正做到无添加剂、无防腐剂,保证膏方的安全、绿色和可靠。

遵古精制 推陈出新

膏方虽营养成分丰富,但因是煎煮剂,含有较多水分,如果保存不当,容易产生霉变现象,一般放入冰箱冷藏。为了满足部分市民的特殊要求,省二中医院药学部在使用传统玻璃瓶装膏方的同时,特别推出便于携带的液体单剂量真空包装。针对传统古方“固元膏”“茯苓膏”等,医院在保证一人一方,辩证论治的同时,将此类膏滋切片加工,运用固体单剂量真空包装,可开袋即食。这种单剂量包装的膏方,在保证传统工艺疗效的同时,因隔断了空气和细菌,在卫生清洁、减少污染、延长保质期、服用方便等方面明显优于传统包装的膏方。