

这一场特殊的音乐会,为肚子里的宝宝演奏 上千名孕妈共享音乐胎教之旅

《茉莉花》《在水一方》《吉格舞曲》《帕兰朵》……6月9日下午,一场音乐会在南京国际博览中心激情奏响。与众不同的,这是一场专门为孕妈举行的第19届“听听我的宝贝”千人公益胎教音乐会。现代快报记者在现场发现,可容纳千人的会场座无虚席,准妈妈们在家人的陪伴下,徜徉在美妙的音符海洋中,带领胎宝宝们进行了一次耳目一新的胎教之旅。

现代快报/ZAKER南京记者 任红娟



▲ 华世伟业集团总裁林彬

► 演奏会现场

医院供图

千名孕妈冒雨来参加音乐会

下午1点多,记者赶到现场,尽管外面下着雨,但几百平方米的签到会场已经挤得满满当当。除了签到处,现场的产科专家区、产后休养及产后康复咨询区、男士分娩疼痛体验区,也都是人头攒动。

胡先生是陪怀孕8个月的妻子来的,他勇敢地体验了男士分娩阵痛,“5级疼痛之前感觉还行,5级之后感觉阵痛加剧了,到了8级实在受不了,有一种撕裂感。”胡先生说,他才体验了不到一分钟的时间,就忍受不了,妻子生宝宝时一定要好好陪伴她身边。

阙女士怀孕6个月了,在她怀孕3个月的时候就在朋友的推荐下,开始了解华世佳宝,“后来在

这里做了NT、四维彩超检查,感觉这里的环境很好,医生护士的态度非常和蔼可亲,每次检查也不用排队,直接找葛玲霞主任就可以了。”阙女士说,这里的孕妇瑜伽,她也很喜欢,还有一些关于孕期保健及注意事项、谈如何正确胎教、轻松分娩、镇痛舒适分娩、产褥期护理等的孕妇课程,有空可以来听听。“月子中心也不错,我已经提前预订好了。”

“平常在家,我也听钢琴曲,听的时候自己很放松,有时候还能感觉到肚子里的宝宝在动,今天是大师级的音乐会,就在家人的陪伴下赶过来了。”阙女士说。

十二首中外经典音乐激情奏响

为了让准妈妈们的享受到高水

准的视听盛宴,华世佳宝爱心大使、俄罗斯“克里姆林”室内乐团首席演奏家、小提琴比赛金奖获得者——亚历山大·皮扬科夫斯基和他的室内乐团,精选了十二首中外经典音乐,包括《帕兰朵》《在水一方》等。

表演者首先以一首耳熟能详的《茉莉花》开场,精致的舞台画面与空灵震撼的听觉体验相结合,带领着现场的听众踏上了美妙的音乐之旅。几首曲目下来,现场的孕妈们完全融入到了艺术家所带来的完美视听享受中,和宝宝一起感受经典音乐带来的心灵滋养。

华世佳宝妇产医院产科首席专家陈岚岚说,音乐是沟通的桥梁,是胎儿接触世界的第一步,合理进行音乐胎教,能促进宝宝大脑发育更充分,神经网络更丰富,提升以后注意力、想象力与创造

力等方面的能力。

华世佳宝妇产医院产科主任医师葛玲霞补充说,当母亲沉浸在轻柔曼妙的音乐声中时,她的心情通常会很愉快,这是会传递给“宫内”的宝宝的,“这对孩子的情感开发非常有帮助。”

关注妇婴公益事业,倡导绿色孕育理念

华世伟业集团总裁、南京华世佳宝妇产医院总经理林彬先生在接受记者采访时表示,华世佳宝妇产医院积极关注妇婴公益事业,倡导绿色孕育理念的践行,这是医院主办的第19届公益胎教音乐会,“规模比往届大,以前有几百名准妈妈,这届有1000多名。”而且在保持了往届至高品质的基础上,又做出了诸多创新,特别增

加了孕妈时装秀和孕妈瑜伽秀环节,目的是让准妈妈们在欣赏胎教音乐的同时,了解更多孕产知识,以胎教音乐会为契机,传递绿色孕育正能量。

今年是华世佳宝建院10周年,林彬对记者说,10年来,在医院诞生的宝宝有1万多名了。医院从成立开始,就立志于为南京的中高端妇产科病人服务,从无到有,从小到大,从探索到不断规范,现在医院是南京市二级专科医院、江苏省母婴友好医院,也是江苏省唯一一家通过美国JCI严格认证复评的中高端妇产医疗机构,“随着医院的发展,医院提供的服务内容在不断延伸,除了孕妇的产检、生产,还增加了产后康复、月子服务等服务,目的就是让孕妈在这里享受到从孕育、生产到恢复的一条龙的服务。”

芒种养生食谱,为你调好精气神

“名医健康行”邀请君和堂专家聊聊芒种养生



忙中显锋芒,养生不能忘。6月6日,是二十四节气的第九个节气——芒种。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”讲座继续进行,6月9日,在中国光大银行北京西路支行,我们邀请了南京君和堂坐诊专家、原南京市中医院门诊部主任蒋志孝副教授谈一谈芒种养生,这一时节,在饮食调养方面宜减酸增苦,补肾助肺,调理胃气。

实习生 梅书华
现代快报/ZAKER南京记者 安莹 文/摄



蒋志孝(左)在讲座后接受读者的咨询

端午之前气温多变,注意增减衣物

今年82岁的张奶奶说,最近锁骨下方靠心脏的位置总是不舒服,每次一疼总要晕个2-3秒钟,自己还有高血压的毛病,平常降压药不离身。到现场来,就想问问蒋教授自己的这种情况应该怎么办。蒋志孝建议张奶奶,睡前别吃降压药,因为这样容易脑梗,平常血压状态较好的情况下可以减少降压药的剂量,半片就够了。至于锁骨处的隐痛,做个全面检查会比较稳妥。

进入芒种,天气逐渐变得炎热,但有些地区气温状况并不稳定。蒋志孝介绍:“较之于春季,人体的散热和保暖功能在芒种前不会发生很大变化,人体的汗腺会随着气温的升高而变得活跃。而在端午节之前,气温波动较大,寒湿之气极易侵入人体,所以我们应该根据气温变化及时增减衣物,注重不要着凉,避免由于天气骤变而生病。”

芒种补盐别太咸,当心加重高血压

芒种之后天气会变得越来越热,人体中的盐分也会因为出汗

而流失,如何补盐呢?蒋志孝表示:“可以喝一些盐开水,但要注意补充适当,尤其是给儿童补盐不要过量。”

作为生活中不可缺少的调味品,缺了盐,不仅饮食淡而无味,人体也会变得疲乏无力。讲座现场,蒋志孝强调,盐分摄取不宜过多,太多的盐分会诱发支气管哮喘、感冒、胃炎等疾病,并可能加重糖尿病和心血管病(包括高血压)等,对少年儿童的危害则更为严重。

那么每天应该摄取多少盐分才算适宜呢?世界卫生组织认为:成年人每天所需盐量不应超过6克。儿童则按照体重相应减少,这里的盐分不仅仅指作为调味品的盐用量,还包括酱油、咸菜、咸鸭、咸泡菜、腌菜、咸鱼、咸肉、虾酱等多盐食品应该谨慎食用。

芒种吃这些食物,能调好精气神

蒋志孝介绍,在芒种适当吃一些鸽肉不仅可以调养精、气、神,还能在辅助治疗头晕目眩、记忆力减退、血虚闭经、恶疮疥癣等症方面疗效显著。另外,莴笋含钾离子的含量比钠盐高二十多倍,此时食用莴笋可以使体内的盐分趋于平衡。针对这两种食材,他还列出了相应食谱。

① 鸽肉

《食疗本草》中提到,鸽肉可以清热解毒、生津止渴、调精益气等,是食疗中的上佳选择。

《山药鸽肉汤》

配方:乳鸽两只、山药100克,玉竹50克

调料:盐、味精、葱、姜片、料酒适量

做法:鸽子、山药分别切块,玉竹泡软,山药焯烫;将以上食材入锅炖40分钟,加入适量调料即可。

② 莴笋

清热解毒、去火利尿,在缓解高血压和心脏病方面有一定的效果。另外,据现代医学研究表明,莴笋具有独特的抗癌作用。

《莴笋牛肚冷盘》

配方:牛肚500克,莴笋200克

配料:盐、料酒、葱、姜、醋、白糖、香油各适量。

做法:牛肚、莴笋分别洗净、去皮、切条焯水;锅中倒清水烧沸,放牛肚,加入料酒、盐、葱、姜,小火炖熟;捞出牛肚切条,放在莴笋上,将白糖、香油、醋拌匀,蘸食即可。