

**医生信箱**  
**义乌复元私立医院协办**  
 咨询电话: 0579-89922999 18806795666

## 引产后涨奶怎么办?

金女士发来短信询问:我今年36岁,上周因特殊原因进行了引产,但是现在发现开始涨奶了,这该怎么办呢?

义乌复元医院妇科主任范虹虹回答:您可以服用退奶药来缓解不适的症状。建议您引产以后注意多休息,不要劳累,保证睡眠充足,保持心情舒畅,避免紧张情绪。多吃些富含维生素的新鲜蔬菜和水果及温热易消化的食物,注意个人卫生,保持局部的清洁干燥,一个月内禁止性生活。

## 淡化颈纹有妙招

在我们的日常护肤保养中,脖子常常被忽视。因而即使你肌肤护理得再好,妆容再精致,脖子上的颈纹都会暴露你的年龄。特别是对于如今常常玩手机的“低头族”来说,脖子上长出颈纹的时间或许会更早。那么,面对悄悄出现的颈纹,在生活中我们应该怎么做呢?

首先,颈部肌肤护理不能少。日光、干燥、摩擦等都会造成颈纹的产生,因此我们需要对颈部做保湿及防晒的护理。涂抹颈霜能为颈部皮肤做好保湿,避免出现颈纹。在涂抹时我们要由下而上地螺旋按摩,这样不仅能拉提颈部肌肤,也能促进颈霜更好地吸收、淡化纹路。而颈部防晒则需借助防晒霜。另外,随着秋季的到来,在气候较冷、风沙较大时,一定要系好围巾,这样既防风又保暖,能够预防颈部皮肤变干燥。

其次,定期为颈部皮肤去角质。颈部皮肤特别脆弱和娇嫩,因而一定要选择温和的去角质产品来使用,尽量不要选择颗粒状的,这样容易伤害到脆弱的颈部肌肤。为颈部皮肤去角质时,不需要太频繁,每隔半个月进行一次即可。在使用去角质产品时,同样采取上述提到的涂抹颈霜的方式进行按摩式涂抹。

再次,锻炼颈部肌肉。我们经常说身体需要锻炼胸肌腹肌等,其实颈部的肌肉也是需要锻炼的,因为颈部支撑整个头部的重量,如果颈部肌肉变得松弛,那么就容易出现皱纹。建议大家平时的生活中注意锻炼颈部肌肉,注意坐姿,身体要挺直,拉伸颈部肌肉,保持几秒钟,每天反复拉伸几遍。虽然动作十分简单,但如果大家坚持这样做,不仅可以减少颈纹的滋生,还能够帮助缓解颈部的疲劳哦!

据《山西晚报》

## 针对颈椎 关爱睡眠 床奇·会动的枕头

针对颈椎,发明人瘫痪后执迷七年研究,申请并取得了一项实用新型的技术发明——摆动式位移枕头,专利号 ZL2010205350225,2012年11月,该产品顺利通过浙江省科技厅下达的省级新产品科技成果评审验收,其相关技术达到国内领先水平。

众所周知,颈椎病大多源自久坐工作而缺少活动的人,颈椎病初期常伴随着酸、麻、胀、痛,严重时会导致头晕、恶心、失眠、神经衰弱甚至瘫痪。而目前人们针对颈椎要么经常到特定场所去针灸、推拿、医疗牵引甚至吃药;要么认为自己没有时间或怕麻烦得过且过,以致延误最佳好转的机会导致症状加重。及时放松自己白天工作压力造成的颈椎压迫,应该是一个不错的选择。

会动的枕头利用人人都要睡眠这一特点,发明了用机械原理制造的枕芯,睡觉时你轻轻一枕,头部重量就会带动枕芯移动和转动,同时摩擦带动颈椎向头顶方向移动,既轻松舒服又方便可靠。

发明人:吴宝弟 咨询电话:0579-85380028  
 免费体验:惠通门八街6号(北门街中央公馆一楼)



发 明 人: 吴宝弟 咨询电话: 0579-85380028  
 免费体验: 惠通门八街6号(北门街中央公馆一楼)

**禁止吸烟**  
 No Smoking

谁来保护我们的健康? 谁来拯救我们的生命?  
**请支持无烟立法!**

义乌市爱国卫生运动委员会办公室  
 义乌市爱国卫生发展中心

# 生活中,很多人会关注女人的生育能力及生育年龄,其实男人的身心健康和生育能力更应该引起重视

## 男性如何过好“生育坎”

二孩政策实施以来,养儿育女进入了一个小高峰。生活中,很多人都会比较关注女人的生育能力以及生育年龄,对男人则比较漠视。其实,男人的身心健康和生育能力同样应引起重视。

受传统观念的影响,都认为男性身体强壮,有较强的免疫力。事实果真如此吗?实际上,男性的生活质量普遍比女性要低,而患病率与病死率高,平均寿命亦短于女性。

“男性在一生要经历青年、中年、老年三个不同生理阶段的变化,不同时期特殊的生理特点,会导致男性在这三个特定期时遭遇独特的‘坎坷’。中青年男性要顺利过好‘生育坎’,强身健体的同时,修心、养性、求知、节制等方面同样需要有所作为。”浙江省中医药学会男科分会副主委、浙江中医药大学兼职教授、复元医院副院长、主任中医师陈伟民强调。

### “血气方刚”中潜藏看不见的危机

青年男性“血气方刚”,正所谓“三十而立”,最适宜生育子女。然而,现如今在多种因素影响下,许多青年男性本应旺盛的生育力却变得越来越差,成为一名父亲的愿望有时变成了奢望,甚至有的男性一生都不能享受到当父亲的荣耀。

陈教授介绍,根据世界卫生组织近10年的评估数据,中国男人的精子质量与世界现状一样,也遭遇到前所未有的“危机”。与30年前相比,我国男性的精子密度从平均1亿/毫升,大幅降至2000万~4000万/毫升,而且还呈逐年下降趋势。我国不孕不育发生率约为育龄妇女人数的15%,其中男性因素占40%。原因在哪里?临床发现,精子质量和数量的下降,如少精、弱精、无精、死精等,是男性不育的关键因素。

“社会生活节奏加快,人际应酬过密,各种不良生活习惯养成下过度放纵,是青年朋友的通病。”陈教授指出,“而对于步入中年的男性来讲,虽说拥有了一定的社会地位和经济基础,衣食不愁,生活无虞,但市场竞争剧烈、工作压力巨大也是与日俱增的,稍不注意就容易身心俱疲,精力不济。”显然,“血气方刚”的背后潜藏着危机。据科学分析,引起男性精子弱的常见原因有:酒精、烟草、肥胖、久坐、熬夜、压力大等,其他原因还有杀虫剂、化学品、药物、噪音等。

### “八项注意”要牢记须做实

那么,作为青壮年男性应如何提高精子质量,保持良好的生育功能,过好“生育坎”呢?陈伟民教授认为应该做到以下八个方面:

**要注意疾病防治。**除了解男性生理特征和掌握基本的保健知识外,要按时接种疫苗,养成良好的个人卫生习惯,以预防各种危害男性生育能力的传染病,如流行性腮腺炎、性传播疾病等。

**要注意缓解压力,生活有节。**避免久坐及跷二郎腿,长期如此会压迫前列腺而致长期充血,影响精子生成;不要长时间骑自行车电瓶车、桑拿浴、穿紧身裤等,平日生活中要做到洁身自好,保持生殖器卫生,防止生殖系统感染,不要憋尿。

**要注意休息,保持健康睡眠,最好不要熬夜。**充足的睡眠是男性体内雄激素维持正常水平的保证,成年人每天要保证6~8个小时睡眠。

**要注意饮食,努力戒烟限酒。**科学研究表明,长期营养不良易使精子运动无力,而精子生成需要多种维生素和矿物质,特别是维生素A、B、C和锌、镁、钙、磷,可以适当多吃富含这些物质的食物,比如虾、牡蛎、鹌鹑、鸡蛋等。千万注意做到戒烟限酒,不要长期吃过于辛辣刺激或油腻的食物,避免影响生精与性欲。

**要注意趋利避害,尤其要留心避免危害因素。**如果您的职业经常接触放射性物质、高温及毒物(如汞、铅、磷等)以及汽车尾气、油漆等,一定要严格按照操作防护规程作业。如果近期想要孩子,最好能够脱离此类工作半年后再生育。生活中,手机最好不要放在裤兜里,因为已证实电磁辐射会影响精子质量。

**要注意“浓情蜜意”。**房事过频或过少都不利于怀孕,切忌把房事和生育当成任务。长期禁欲会导致精子老化,携带的DNA变性失活,最终被巨噬细胞吞噬。而房事过频则会使每次射出的精液中精子量减少,怀孕的机会也会降低。

**要注意沟通交流。**婚后要经常和妻子交流性生活中所遇到的问题,互相配合、互相谅解,这样很多精神性阳痿或早泄就可以避免或治疗获效。

**要注意养生进补。**如果男性青壮年发现有泌尿与生殖系统任何不适,一定要及时到正规医院(门诊部)就诊,千万不可去看“游医”。更不能乱吃药,很多药物都会影响精子质量,比如环磷酰胺、西咪替丁等,所以男性在备孕期间一定要慎重服用此类药物。

全媒体记者 王莉莉

## 营养“识”堂

### 豆制品大家族

豆腐、豆浆、豆腐干、豆腐丝、豆腐脑……豆制品家族很庞大,每个成员都有什么优势呢?

豆腐、豆腐干、豆腐丝——补钙小能手。制作豆腐等豆制品过程中,少不了“点豆腐”的工序,有些会用到含钙离子的凝固剂,因此成就了一批补钙小能手。比如,豆腐干的钙含量高达447毫克/100克,豆腐丝204毫克/100克,南豆腐113毫克/100克,北豆腐105毫克/100克。内酯豆腐所用的凝固剂为葡萄糖酸内酯,钙含量较低,仅为17毫克/100克。

豆腐乳、豆豉、纳豆——B族维生素、矿物质之王。豆瓣酱、豆豉、豆腐乳等豆制品经过发酵后,其中的B族维生素含量大幅增加。比如腐乳中的维生素B<sub>2</sub>含量比豆腐高出6~7倍。此外,经过发酵,这些豆制品中的可溶性矿物质含量增量也很显著。豆腐乳、豆豉等含盐量较高,只能少量佐餐食用。

豆渣、毛豆、大豆——膳食纤维高手。有些人喜欢吃黄豆浆、煮毛豆,还将打了豆浆后的豆渣二次利用。这样的食用方法,虽然钙摄入量较低,但膳食纤维摄入量却远高于其他豆制品。比如,毛豆的膳食纤维含量高达4.0%,比菠菜、苋菜等高纤维蔬菜还多。

腐竹、油豆皮——高蛋白、高脂肪。腐竹和油豆皮在制作过程中,需要将豆浆加热,使其表面水分不断蒸发,大豆蛋白质在豆浆表面会交联成薄膜,将其中的脂肪、糖类成分包裹起来。这样的加工工艺决定了它们的蛋白质、脂肪含量较高,但钙含量不占优势。

此外,其他豆制品也有特长,比如豆浆能量低,饱腹感强;豆芽维生素C丰富,矿物质利用率高……因此,大家可以轮换着吃。每天最好能吃25克左右大豆,相当于140克南豆腐、365克豆浆、55克豆腐干、175克内酯豆腐、40克豆腐丝、72.5克北豆腐。

据《大河报》



(图片均来自网络)

## 夏天蚊子多,为何只叮你

### 记好这些防蚊小妙招

“哎呀!真讨厌,我又被蚊子咬了。”一进入夏季,这样的抱怨便屡听不鲜,许多市民表示,天气刚一暖和起来,蚊子便迫不及待地出来活动了,并伴随气温升高变得日益猖獗。“晚上睡觉碰到蚊子更烦人,打又打不着,赶也赶不走,真是让人精疲力尽。”市民陈女士说。

### 蚊子最爱这四类人

虽然蚊子的种类数量非常多,但并不是所有的蚊子都吸血。雌性蚊子仅靠吸食水果、草汁和花蜜为生,而母蚊子才是吸血的主角。母蚊子吸血,一般都是在她们开始交配之前,通过吸食人类或动物的血液,来达到促进繁衍后代的目的。

不知道大家是否有这样的体验,明明身处同一个地方,蚊子却偏偏只咬一个人,难道是因为经常被咬的人血是甜的吗?还有人说蚊子更喜欢O型血和B型血的人,这是真的吗?

其实,蚊子寻找目标的依据是它们鼻子上的“化学感受器”和“机械刺激感受器”,这就决定了以下四类人群更易受到蚊子的“青睐”。

#### 1. 二氧化碳排出多的人

对于蚊子来说,人体所排出的二氧化碳,



是它们寻找目标的最有用信息。比如说婴幼儿、孕妇以及甲亢患者,因为新陈代谢快,排出的二氧化碳多,就比较容易被蚊子叮咬。

#### 2. 汗腺发达,体温高的人

这类人群容易出汗,而汗液中存在大量氨基酸、乳酸、丙酮等物质,蚊子非常喜欢这种“味道”。

#### 3. 经常化妆的人

护肤品、洗面奶等有香味的产品里含有硬脂酸,这种味道恰恰是蚊子最喜欢的味道之一。

#### 4. 穿深色衣服的人

蚊子有喜暗的习性,穿黑色衣服的人是蚊子最喜欢的目标。其次分别是蓝色、红

色、绿色,蚊子最不容易接近的人是穿白色衣服的人。

### 高效防蚊有妙招

蚊子咬人不仅给人的身体带来了不适,还有可能传播登革热、乙型脑炎等流行疾病。然而,虽然它们十分讨厌,但消灭所有蚊子显然是不切实际的,那么我们只能在生活中尽量做到防蚊、驱蚊。

日常要多对家里的角落和水槽等易积水的地方进行打扫,及时清理垃圾,使蚊子难以产卵繁衍;也可以关上门窗,往盆中加入混合洗衣粉的水,第二天就会发现洗衣粉的水盆中会有一些死去的蚊子,每天持续使用这种方法,蚊子会越来越少;喜欢吃大蒜的人可以吃些大蒜,因为吃大蒜后人会分泌一种味道促使蚊子远离,吃大蒜前最好先将其切成薄片放置15分钟,驱蚊效果更好,不喜欢吃大蒜的,可以将大蒜切片,放在窗口或在纱窗上涂抹,阻止蚊子进入室内。

蚊子害怕橘红色光线,夏日可在室内安装橘红色的灯泡,或用透光的橘红色纸套在灯泡上,蚊子会敬而远之。此外,市民还可种植猪笼草、驱蚊草、迷迭香等植物,不仅可使家里充满生机,也可有效起到净化空气和驱蚊的作用。

柳青

## “武力威胁”还是温情陪伴

### 如何才能让熊孩子快速午睡

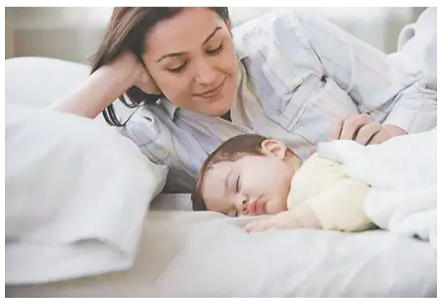
最近,一段网络视频登上微博热搜,视频中的男孩在看到母亲袖子里的“催眠法杖”后,立刻放下手机,乖乖躺下睡觉。这令不少家长纷纷感慨,哄孩子午睡真的需要斗智斗勇。的确,每到午睡时间,大人已经筋疲力尽,熊孩子却依旧活力满满,如何才能让熊孩子快速午睡成为许多家长关心的问题。

#### ● 培养午睡习惯有必要吗?

养成良好的午睡习惯,对孩子的成长发育极其重要。首先,午睡对免疫力的增强有积极作用,可以解除上午的疲劳,对下午和晚上的学习、生活产生积极帮助;若在疲惫的状态下玩耍、学习,免疫细胞活跃度下降,极易影响孩子免疫力,使病毒乘虚而入。其次,午睡有助于提升记忆力。人在疲劳的状态下,常常会觉得昏昏沉沉,记忆力下降,而午睡可以使体力脑力得到恢复,有助于提高对外界的感知力以及记忆力,做事也会更加高效。最后,午睡还可以帮助改善消化功能,有助于食物的消化。

#### ● “木棍威胁”法是否科学?

在培养孩子午睡习惯时,无论是“武力威胁”,还是强制孩子待在房间入睡,又或是让卡通玩偶扮演“父母”陪孩子入睡,这



些方式都不完全可取。

因为“强迫性使其一个人待在房间”或者“棍棒威胁”的方法,会让小朋友丧失安全感,并在心理产生一定阴影,长期处于比较紧张、恐惧的环境下,孩子很难放松下来,从而导致入睡更加困难。而“卡通玩偶扮演父母”的方法则不适合长期使用,只适合于家长无法一直陪同,并且在孩子缺乏安全感的情况下短期使用。在孩子完全养成习惯前,应想办法让卡通玩偶“退场”。否则,由于与玩偶的无交流性和可支配性,孩子不仅会产生强烈的依赖感,而且在生活中因缺乏与人的交流,变得不信任父母,甚至习惯于没有互动的、完全由自己主导的陪伴方式。

#### ● 如何正确地使孩子快速入睡?

首先,睡前准备很重要。睡前应保持安

静、平和的心理状态,避免剧烈运动,因为这会使孩子的神经系统更加兴奋,从而难以入睡。同时,睡前不要吃得过饱,饭后大脑的神经系统与消化系统都处在工作状态,若吃得过饱后即刻午睡,对孩子的消化功能会产生不良影响。

其次,营造舒适的睡眠环境。第一,光线要暗,孩子的房间尽可能配备遮挡光线的窗帘,有利于快速入睡;第二,声音要柔,可以在睡前放一些轻柔的音乐,帮助孩子进入睡眠状态;第三,床具要舒,可以尝试使用“决明子枕头”,因为决明子本身会散发一种清凉的青草味道,可以使孩子在放松、愉悦的心情下入睡。

最后,家长的陪伴方式要正确。第一,不要用“打骂”的方式来哄孩子入睡,应采用鼓励、表扬的方式,让孩子发现自己的优点并付诸实践。第二,创造睡前仪式感。例如,睡前对孩子说“马上就要到午睡时间啦,我们先去洗洗手,就去睡觉”或者和孩子约定时间睡午觉,睡前睡前可以选择给他讲故事或听音乐。要注意的是,睡前故事的选择最好避开情节跌宕起伏的内容,可以选择情节连续度较小的内容,否则孩子会跟随故事而不易入睡。久而久之的仪式感培养,可以让孩子每次只要听到故事、音乐就意识到这是睡前准备,从而形成良好睡眠习惯。

据人民网