

新生儿并非越重越健康

产科专家建议:孕妈应合理饮食控制胎儿体重

伴随一声嘹亮的啼哭,近日,杭州医学院附属义乌医院产科降生一名4.44千克(8.88斤)的“重量级”宝宝。

说起小宝宝的出生,年轻的准妈妈陈女士直呼“真的太大了不容易了”。这是陈女士的第一个孩子,因听老一辈说新生儿要越重越好,最好超过8斤,所以在整个孕期,全家都尽可能地给陈女士补充营养。8月21日凌晨,陈女士出现破水情况,家属立即将其送入杭州医学院附属义乌医院。

经产科医生检查发现胎儿相对较大,考虑是“巨大儿”。但由于陈女士顺产愿望迫切,加上医院秉承的“绿色孕育·自然分娩”理念,经综合评估,医生决定为其进行试产。因孩子过大,在整个生产过程中,陈女士忍受了加倍的痛苦,最终经过数小时的努力,在产科、新生儿科医护人员的协作下,陈女士成功顺产。

但新生儿真的越重越好吗?答案当然是否定的。

随着人们生活水平的提高,孕期营养不断加强,产生“巨大儿”的比例也在不断上升。一般来说,新生儿体重的正常范围在2.5千克至4千克之间,超过4千克就是“巨大儿”了。医学上普遍认为新生儿体重在3千克左右比较理想,这样既能保证充分发育,又不会给母亲的顺产带来负担,对产妇产后恢复也更加有利。

造成“巨大儿”的原因,除了遗传因素不可控外,其他原因可总结为一句话——“巨大儿”是吃出来的。预防生出“巨大儿”,准妈妈要管好自己的嘴,控制孕期饮食,平时无饥饿感,营养供给能满足孕妇和胎儿的需要最为理想。

那么,饮食具体要如何控制?

1. 控制饮水量。准妈妈中期后一般食欲都好,进食量较多,这时一定要控制好量,主要是限制米、面、薯类食物,每日在5-6两左右为宜。不要进食含糖量高的食物,避免血糖过高,加重糖尿病和“巨大儿”风险。
2. 蛋白质供给要充足。蛋白质的摄入量不能少,特别要多吃一些豆制品和五谷杂粮,增加植物蛋白质,因为胎儿的发育和大脑的发育主要依靠优质蛋白质。
3. 脂肪供给要适量。由于主食碳水化合物类食物供给减少,脂肪摄入量增加,以维持每天的供热量,并可适量进食一些坚果,增加脂肪供给。
4. 补充维生素和矿物质。多吃一些蔬菜补充维生素,经常吃一些含铁和含钙高的食物,如牛奶、鱼、虾皮、蛋黄等。
5. 要少吃多餐,食用富含纤维素、各种维生素和微量元素的食品。食物品种应该多样化,以蔬菜、豆制品、瘦肉、鱼、蛋、奶为主。孕中期后可以每天吃5-6顿,每顿八分饱最好。

6. 要注意运动。不建议整个孕期都躺在床上休养,适度的锻炼对胎儿和准妈妈都是有好处的。需要注意,对准妈妈而言激烈运动是不允许的,但可以散步,建议早晚多出来走一走,运动量以不会感到疲劳为宜。另外孕晚期散步最好有专人陪伴,以免出现突发情况。

产科医生介绍,孕妇可通过一个公式估算孕期适宜的体重增长量,即“体重+身高”,得出孕前BMI(体质指数)。BMI偏低的(<19.8),孕期推荐增重12.5-18千克;BMI正常的(19.8-26),孕期推荐增重11.5-16千克;BMI偏高的(26-29),孕期推荐增重7-11.5千克。简言之,就是孕前比较重的孕妈要少增重一些,孕前比较瘦的可以适当多增重一些,平均控制在8-18千克是比较合理的范围。如果母体孕期增重不足8千克,“不足儿”的概率会升高;如果超过18千克,则会增加“巨大儿”的风险。

全媒体记者 柳青

职场压力大,上班琐事多,回家可能还要面对一地鸡毛?负面情绪伤心又伤肝,有没有简单的办法化解?专家为广大网友推荐四款简单又实用的护肝代茶饮。

压力人人都有,可能来自紧张的工作、熬夜、家庭琐事等叠加的影响。缓解压力首推菊花茶,菊花有清肝、明目、解淤的作用,并且作为市面上常见的饮品,也容易买到。

如果抑郁比较明显,可以在菊花中加入玫瑰花,对疏肝、解淤有更好的效果;饮食不振,可以加入麦芽,达到清肝、疏肝的作用。针对有些人出现舌苔又厚又黄的情况,专家建议加入车前草,能起到清肝、利湿的作用。

大家可以根据自己的情况,灵活选择进行组合,适量饮用。需要注意的是,如果出现心情长期低落,甚至过度抑郁的情况,请一定要及时就医。

缓解职场压力 专家教你怎样不伤肝



职场压力大,上班琐事多,回家可能还要面对一地鸡毛?负面情绪伤心又伤肝,有没有简单的办法化解?专家为广大网友推荐四款简单又实用的护肝代茶饮。

压力人人都有,可能来自紧张的工作、熬夜、家庭琐事等叠加的影响。缓解压力首推菊花茶,菊花有清肝、明目、解淤的作用,并且作为市面上常见的饮品,也容易买到。

如果抑郁比较明显,可以在菊花中加入玫瑰花,对疏肝、解淤有更好的效果;饮食不振,可以加入麦芽,达到清肝、疏肝的作用。针对有些人出现舌苔又厚又黄的情况,专家建议加入车前草,能起到清肝、利湿的作用。

大家可以根据自己的情况,灵活选择进行组合,适量饮用。需要注意的是,如果出现心情长期低落,甚至过度抑郁的情况,请一定要及时就医。

医生手把手教你拯救颈椎

年纪轻轻就圆肩驼背?

你的颈椎还好吗?现在低头族越来越多,长时间低头会导致颈椎出现变形,不少人年纪轻轻就圆肩驼背,不仅影响形态美观,还会危害自身健康。今天分享几种日常锻炼动作,手把手教你拯救颈椎。

目前颈椎病患者特别多,年轻化、低龄化的趋势越来越明显。这些患者普遍存在常年伏案工作、长期姿势不良的情况,临床表现为圆肩、驼背,还有颈前屈、向心、骨盆曲线的位移等。为改善以上情况,推荐在日常生活中常做YW动作。Y动作要领在于,身体俯卧伸直,双手往前伸,拇指向上,做一个躯干向上伸展的动作,同时配合呼气。

W动作可以激活下斜方肌,动作要领是身体俯卧伸直,两边胳膊弯曲呈W形状,此时,可以感受到下斜方肌一个夹的力量,同时配合呼气,维持10秒,然后放松。

最后,提醒广大网友,YW动作仅是自我练习动作,如果您的症状比较严重或者练完症状没有改善,那么一定要到专业的医疗机构进行评估跟治疗。

据人民周刊



错了好多年 原来眼镜布根本不能擦眼镜



在镜片上哈一口气,然后用眼镜布或纸巾擦眼镜……这一串动作相信戴眼镜的朋友再熟悉不过了,然而我们习以为常的这个操作真的是正确的吗?

其表面其实分布着多层不同用途的镀膜,有增加透光度的,有增加抗磨性的,还有增加防污能力的,所以擦拭眼镜并非擦拭镜片本体,而是擦拭镜面上附着的镀膜。如果镀膜或者镜片的质量不太好,再加上不正确的擦拭手法,镀膜就会被破坏,甚至会直接脱落。如果失去镀膜的保护,镜片就会更容易磨损。

镜片花了是否必须马上换

眼镜片磨损了该怎么办,是不是只能换个眼镜呢?

我们应该观察眼镜的磨损位置以及程度。如果只是镜片周边出现磨损,并不影响镜片中心,眼镜还可以继续佩戴一段时间,等到度数发生改变时,再去更换镜片;如果磨损非常明显或位于镜片的中心,这种情况则需要尽快更换镜片。

长期佩戴有划痕的眼镜更容易导致度数的增加,尤其对于青少年更是如此。光线通过这些划痕会变得杂乱无章,不仅影响清晰度,对眼睛的伤害也很大。我们戴眼镜就是为了看得更清晰和保护眼睛,如果眼镜已经损坏,继续佩戴则会适得其反。

除此之外,镜片损伤可能会导致镜片防护功能降低,比如防紫外线的功能减弱,不能阻挡有害光线进入眼睛等。不过,有些眼镜的镜片本身就是防紫外线的,那么表面的划痕就不一定会破坏此功能。

综上所述,对于眼镜族来说,更应好好地保护眼镜,平时做好眼镜的清洁护理,减少对眼镜的伤害,以延长眼镜的使用寿命。当镜片花了,应及时检查,询问专业的医生,以决定是否需要更换镜片。对于不戴眼镜的朋友,应该学会保护自己的眼睛,避免过度用眼造成近视。据科技日报

保养呢?最简单和最常见的做法就是用水清洗眼镜,正确的步骤如下:

- 第一步,收折镜臂,用较小的水流去冲洗眼镜各个部位的灰尘和污垢,尤其不要忘记转角处,此处更容易藏污纳垢。
- 第二步,将清洗液(最好是中性清洗液)均匀覆盖在眼镜的正反面,如使用清洁剂,请直接喷上;若是用洗洁灵,请先在手上用水稀释,搓出泡沫后再涂抹在镜片表面,随后用清水冲洗掉。
- 第三步,使用较柔软的纸巾吸干镜片上的水滴,最后放入眼镜盒即可。

需要注意的是,在洗涤过程中,不要用热水洗,因为镜片表面的膜层在接触到温度过高的热水时(如40至60摄氏度),有可能会被烫坏,因此也不建议将眼镜放在强烈的日光下暴晒。用纸巾吸镜片上的水时,记得不要用力地来回摩擦,否则久而久之,会出现横向或竖向的擦痕。

我们看着镜片表面虽然是透明的,但

用眼镜布擦眼镜容易磨损镜片

很多人都以为,买眼镜时送的那块布就是擦眼镜的布。其实不然,它的作用只是为了保护眼镜,避免眼镜与眼镜盒发生磕碰。除此之外,如今市面上大部分眼镜布材质都不够细腻,并且布上和镜片上容易存留灰尘和细小的异物,如果直接用眼镜布干擦,就相当于在用小颗粒摩擦镜片。

镜片的灰尘或油污,其实大部分是我们睫毛上的油脂、脸上的角质、空气中的细小沙砾等。尤其是沙砾,虽然它们看起来很弱小,但实际上对于镜片及镀膜来说是非常坚硬的。若用眼镜布在留有沙砾的眼镜上干擦,就会越擦磨损越严重,最终会让镜片“伤痕累累”。

既然眼镜布并不是用来擦镜片的,那么在日常生活中怎么做好眼镜的清洁

最近,失眠问题引发众多网友的关注。不少网友反映自己经常睡不着,不知道该怎么办。专家表示,失眠是很多人常见的问题,发生率大概在9%-15%之间,但诊断失眠是有相关标准的,不是说只要睡不着就是失眠。

失眠通常有三种类型:一是入睡困难;二是睡眠较浅,易醒梦多;三是早醒且难以再次入睡。以上情况每周出现三次及以上,才能诊断为失眠。

根据失眠的不同表现,可以采取不同的方法。对于焦虑引起的入睡困难,建议采取放松方法,深呼吸,身体放松,尽量少服用抗焦虑药物,短期服用的副作用较小。对于睡眠较浅、易醒梦多的人群来说,往往情绪比较压抑,不善于宣泄表达,建议采取心理疗法,也可以服用相关药物。

早醒的情况比较严重,可能是抑郁的表现,没有安全感、情绪低落等情况也容易导致早醒。建议前往心理科就诊,采取正规治疗方法,比如服用抗抑郁药物。

此外,专家建议,每天坚持半小时左右的中等强度运动,身体略微出汗即可,可以帮助睡眠。

均据人民网(本版配图均来自网络)

睡不着≠失眠 这些失眠的症状你有吗



最近,失眠问题引发众多网友的关注。不少网友反映自己经常睡不着,不知道该怎么办。专家表示,失眠是很多人常见的问题,发生率大概在9%-15%之间,但诊断失眠是有相关标准的,不是说只要睡不着就是失眠。

失眠通常有三种类型:一是入睡困难;二是睡眠较浅,易醒梦多;三是早醒且难以再次入睡。以上情况每周出现三次及以上,才能诊断为失眠。

根据失眠的不同表现,可以采取不同的方法。对于焦虑引起的入睡困难,建议采取放松方法,深呼吸,身体放松,尽量少服用抗焦虑药物,短期服用的副作用较小。对于睡眠较浅、易醒梦多的人群来说,往往情绪比较压抑,不善于宣泄表达,建议采取心理疗法,也可以服用相关药物。

早醒的情况比较严重,可能是抑郁的表现,没有安全感、情绪低落等情况也容易导致早醒。建议前往心理科就诊,采取正规治疗方法,比如服用抗抑郁药物。

此外,专家建议,每天坚持半小时左右的中等强度运动,身体略微出汗即可,可以帮助睡眠。

均据人民网(本版配图均来自网络)

分类信息

服务 85381058
热线 85381069

地址:义乌市融媒体中心一楼
服务大厅(江东东路33号)

温馨提示:本栏目信息仅供参考
扫码即可办理

城区出租

城店路788号 电商 13516896836
城西一楼500㎡层高6米 13806794316
尚经厂房一楼900㎡ 13957900929
后宅厂房一楼1400㎡ 15857977986
城店南路厂房出租 13806796876
北苑厂房三楼900㎡ 13705791243
城西一楼厂房650㎡ 13806794316
城西厂房1.5楼共1000㎡ 15157952299

义西出租

上溪厂房6000㎡出租 13705796879
五洲大道仓库600-1000㎡ 19957934566
义二二楼厂房870㎡,宿舍230㎡ 13575932521

义南出租

佛堂产业园有蒸汽,可工艺品染色,三幢厂房4万㎡10月可用,宿舍配套,有税收可优惠。联系 13867900340 杨

义东出租

廿三里50-300㎡厂房 13806798318

何大姐高端婚恋会所

何大姐本人带领一支专业红娘团队为您的婚姻私人定制

义乌婚姻家庭协会副会长单位

精英会员2245期推荐详情请咨询

未婚女士:25岁169本科独立女自主创业电商宝妈经商美大方
未婚女士:26岁168硕士英国留学独立女某高校教师温柔文静自律
未婚女士:27岁162硕士中国女企主理大数据分析师聪明伶俐
未婚女士:28岁172本科与父一起经商办厂高挑放白条件优越
未婚女士:29岁162硕士法国留学中国女企主理情商高条件好
未婚女士:30岁167本科从事新媒体编辑女双职工性格开朗明爽
未婚女士:31岁175本科与父一起经商家中自有房产有车
未婚女士:32岁178本科独立女杭州国企正编女在杭州双职工
未婚女士:33岁181本科美国留学女与父经商办厂房产多富豪
未婚女士:34岁178本科某学校教师女情商高性格稳重靠谱
未婚女士:35岁175硕士中国女企主理房产多性格开朗明爽
未婚女士:36岁183女博士女企主理某公司财务总监开朗上进
未婚女士:37岁165女博士女企主理某公司财务总监开朗上进
未婚女士:38岁165女博士女企主理某公司财务总监开朗上进
未婚女士:39岁165女博士女企主理某公司财务总监开朗上进
未婚女士:40岁165女博士女企主理某公司财务总监开朗上进

何大姐专线:13325792512(微信)
何大姐婚介网:www.hedajie.com
婚恋专线:85225556 85225505
西城路541号(副食品市场西大门)

义乌喜相逢高端婚介

中国婚介协会会员单位
二十多年婚姻牵线成就美好姻缘

婚姻家庭咨询师、婚介师张姐为你真诚服务
云集经商、办厂、公务员、教师等精英会员

未婚女士:98年165本科福建经商家境殷实气质优雅
未婚女士:99年167本科经商收入丰厚气质优雅
未婚女士:00年160女本科福建经商家境殷实
未婚女士:01年160海归硕士福建经商家境殷实
未婚女士:02年162本科跨境电商商家境殷实气质优雅
未婚女士:03年162本科跨境电商商家境殷实气质优雅
未婚女士:04年162女企主理上班下班两不误
未婚女士:05年165女企主理上班下班两不误
未婚女士:06年165女企主理上班下班两不误
未婚女士:07年165女企主理上班下班两不误
未婚女士:08年165女企主理上班下班两不误
未婚女士:09年165女企主理上班下班两不误
未婚女士:10年165女企主理上班下班两不误
未婚女士:11年165女企主理上班下班两不误
未婚女士:12年165女企主理上班下班两不误
未婚女士:13年165女企主理上班下班两不误
未婚女士:14年165女企主理上班下班两不误
未婚女士:15年165女企主理上班下班两不误
未婚女士:16年165女企主理上班下班两不误
未婚女士:17年165女企主理上班下班两不误
未婚女士:18年165女企主理上班下班两不误
未婚女士:19年165女企主理上班下班两不误
未婚女士:20年165女企主理上班下班两不误

何大姐专线:13325792512(微信)
何大姐婚介网:www.hedajie.com
婚恋专线:85225556 85225505
西城路541号(副食品市场西大门)

玫瑰园 精英婚恋会所

未婚专场

M211040未婚92年158本科金融聪颖温和善地区人
M211038未婚95年160女大专会计文静随和爱阅读
M211036未婚95年160女大专开朗乐观温柔大方地区人
M211032未婚92年162硕士教师聪明开朗自有二处套房
M211030未婚96年169女本科国企正编上班好学稳重地区人
G211027未婚96年173女本科经商开朗阳光气质佳直爽地区人
G211031未婚94年170高中上班开朗稳重直爽直爽地区人
G211023未婚86年171女本科自办公司开朗上进义乌准购房
G211017未婚97年172女本科金融聪颖阳光开朗上进
G211021未婚07年165女大专经商加条件优越城区房产多地区人

婚恋老师专线:18105797037(微信同号)
玫瑰园官网:www.ywrose.com
城西西路216号2楼后门上(假日酒店后面)

义乌数字电视 广电华数云宽带
服务热线:96371

佳人有约婚介交友

本地红娘实名制一对一牵线

未婚女士:90年162私营业主;聪颖 88年175编制老师
未婚女士:92年162金 融;未婚女士:91年173政府部门
未婚女士:95年165家族企业;未婚女士:94年176女公务员
未婚女士:96年166编制老师;未婚女士:95年173博士
未婚女士:99年162编制老师;未婚女士:97年186医生
www.ywjryy.com(免费注册)

缘分热线:18257089107
微信号:未婚18257089107
离婚15058572298
地址:江东南路158号二楼

遗失
●李丽珍遗失浙江省现代房地产开发有限公司开发的商博花园D3-2054的房款收款收据一份,收据编号:0055345,声明作废。
●义乌市凯瑞电子商务有限公司遗失中华人民共和国海关报关单位注册登记证书一本,海关注册编号:3318961GGR,声明作废。

转让
国际商贸城美食城转让13606898595

东阳出租

东阳山口全新厂房店面9月初可用,每层4500㎡,可分租,环氧地面,五吨电梯,公寓房。东阳山口广福西街206号 18805798888

东阳杨大67幢7间1500㎡电梯地下室一层上面4层 18858933179

游泳短训

梅湖游泳全年班陈雄山15325359810

寻找伴侣

本人男,68岁,义乌人,当过兵,有社保,丧偶无儿女。欲寻一位身体健康、心地善良的女子为伴侣,居住自由,年纪其他不限,有意者请来电:13616890635。

理财投资

中银投资
合作炒股,自有资金雄厚
当天放款13867901885

户外必备曼秀雷敦防晒喷雾

SPF35 PA+++
户外防晒 不油不腻 大容量
仅售28.9元

义乌生活圈(游视界本地圈)专享 手机扫码即可购买

千岛湖老坛酸菜鱼

(约530克)
新鲜鳊鱼片+酸菜配料
冷冻包装 快递到家 烹饪方便
仅售58元每份

义乌生活圈(游视界本地圈)专享 手机扫码即可购买

纯正开化土鸡蛋

森林氧吧钱江源头
农家散养鸡谷物喂食
仅售1元1枚

义乌生活圈(游视界本地圈)专享 手机扫码即可购买

熬夜达人赫罗兰龙血面膜

深层补水 提亮肤色
滋养肌肤 保湿修护 平衡油脂
仅售99元

义乌生活圈(游视界本地圈)专享 手机扫码即可购买