

健康直通车

高温天坐月子 讲科学更舒适

高温酷暑,稍微一动就满身大汗,再加上各种汤水进补、不能吹空调、不能洗澡,对于即将临盆的宝妈以及正在坐月子的宝妈来说,更加难以忍受。产科医师从环境、衣着、洗澡、饮食、运动、心理等方面,提示如何在高温天气科学坐月子。

环境:保持舒适

妊娠结束后,宝妈们要经历一个生理性变美的过程,身体会把过多的体液通过汗液或者尿液的形式排出体外,所以宝妈们生产完尿多了,也非常容易出汗。这是一种正常现象,而不是身体变虚了。既然“爱出汗”是生理现象,就要顺其自然,保持环境温度的舒适,不人为产生更多的汗才是明智之举。夏季坐月子,是可以开空调的,室温宜保持在26摄氏度左右。为了保持空气清新,建议每4至6小时开窗通风一次,只要做到风不直吹宝妈和宝宝即可。

衣着:清爽透气

以吸汗透气面料为首选,市面上的

纱布服、莫代尔和纯棉服都可以,不推荐吸汗能力差的冰丝材质服装。在款式上,推荐短袖长裤,不要选择喂奶不方便的套头上衣。穿棉质短款袜子。衣服要勤换洗,每天清清爽爽。

洗澡:适时洗澡

能不能洗澡、什么时候洗澡是宝妈们最关心的问题之一。所有宝妈坐月子期间都可以洗澡。顺产宝妈产后3天可以淋浴;剖宫产宝妈产后一周皮肤伤口基本愈合,也可以淋浴。淋浴时间控制在20分钟内,洗完澡及时擦干身体,保持伤口干燥。伤口尽量多通风,接触伤口的衣物最好是纯棉制品,避免摩擦后瘢痕增生。如果由于特殊原因,宝妈出现伤口感染或者延期愈



合,具体洗浴时间请咨询医护人员。

饮食:科学进补

母乳是妈妈送给孩子最好的礼物,含有丰富的免疫因子。产后3天,宝妈的乳房会经历生理性胀痛,如果过多摄入高脂饮食,会造成“堵奶”,所以一定要科学进补。产后前3天,宝妈应以清淡饮食为主,少食多餐。母乳中80%为水分,所以要补充充足的水分,可以喝虾皮冬瓜汤、五红汤等。产后一周待乳腺管通畅后,再适当进补高蛋白饮食,比如肉、蛋、奶。但要注意的是,食用鱼汤和鸡汤时一定要把上面漂着的油脂除去。

运动:适当运动

适当运动可以帮助子宫复旧,利于恶

露排出。无论顺产还是剖宫产,宝妈应尽早开始“凯格尔运动”,锻炼盆底肌。腹式呼吸对于腹直肌分离的宝妈确实有效,可以改善大肚腩。

心理:注意调节

由于产后激素水平急速波动,很多宝妈容易出现焦虑、失眠、多愁善感的情况,进一步发展会变为产后抑郁。在这个特殊的时期,宝妈要先学会爱自己,给自己大大的肯定和赞美。新手宝妈肯定会面临各种各样的问题,这时可以向专业人士寻求帮助,多学习,自我成长。新手爸爸也需要多承担,给予爱人心理支持,帮她分担家务和半夜喂奶。

据中新网(图片来自网络)

营养识堂

花生、菱角、毛豆上市 煮一锅健康应季小零食

三伏天,有人“苦夏”,除了冰棍、冰西瓜啥也吃不下,也有人躲在空调房里总忍不住吃些高糖、高盐的零食,这都不太健康。有没有什么可以替代的?花生、菱角、毛豆正应季,营养丰富,不妨煮一锅当零食。

花生和菱角都是营养丰富的食材。花生不仅富含脂肪、蛋白质,还含有对大脑发育有益的卵磷脂。菱角除了含有淀粉、蛋白质,还有较为丰富的纤维素、维生素,此外中医认为菱角味甘,有健脾益气、安中补五脏的作用。毛豆中的脂肪含量高于其他种类的蔬菜,但其中多以不饱和脂肪酸为主,如人体必需的亚油酸和亚麻酸,它们可以改善脂肪代谢,降低人体中甘油三酯和胆固醇含量。

食用方式上,花生和菱角有很多相似之处:煮粥时加入,能丰富口感;和肉类搭配,两者也别有风味,菱角炖排骨、花生炖猪蹄都是经典搭配,而且据说都有美容功效。当然,最简单的做法还是水煮了,根据个人口味配好盐、干辣椒、花椒、八角等调料后,可以把花生、菱角、毛豆同煮,煮熟后捞起沥干水,放凉,非常适合替代薯片、瓜子等零食,夏天一边追剧一边吃。据扬子晚报

畅游天下

追寻诗词中的千年名楼 黄鹤楼“上新”玩法引客来



近日,黄鹤楼因热映动画长片《长安三万里》再度“走红”,天南海北的游客不远千里而来,登高远眺,实地感受“极目楚天舒”的深远意境。

黄鹤楼景区推出“朝游”等一系列新玩法,特意增加了诗词讲解的内容篇幅,以文旅融合的创新方式传播诗歌文化的深刻内涵,弘扬中华优秀传统文化。据中青网

麦积山石窟 开启应急参观线路 提升游客体验



进入暑期,地处甘肃省天水市麦积区的麦积山石窟迎来旅游高峰。为保障游客与文物安全,麦积山石窟艺术研究所优化参观路线,从7月29日起至8月25日间开启路线陡峭的应急1号线和路线平缓的应急2号线两条参观线路供游客选择,以此提升游客体验。麦积山石窟是“中国四大石窟”之一,因其形似麦垛而得名,也是世界文化遗产“丝绸之路:长安—天山廊道的路网”的遗产点之一。

新华社记者 范培坤 摄

融媒保

“融媒保”家装小课堂——装修



孝亿装饰创始人 周学钟

装修是一件非常繁琐的事情,不管是自己装还是找装修公司,都需要对装修步骤进行详细的了解,后续才能少走弯路,减少一些不必要的失误。今天融媒保推荐品牌——孝亿装饰创始人周学钟,带大家详细了解一下家装施工的重要流程。

问:装修这件事,从设计到选材再到施工,稍不注意就会出现很多问题,那么房子装修详细流程都有哪些?

融媒保推荐品牌——孝亿装饰创始人周学钟:

一、确认装修风格

根据房子的格局,大致找到自己喜欢的装修风格,像最近比较流行的奶油风、轻奢风、简约风等等,无论什么风格,自己喜欢的才是最重要的。

二、自装还是交给装修公司

对于大多数人来说,由于工作忙碌,没有精力和时间找人装修,只有找装修公司。但需要注意的是,选择装修公司这一步很关键,需要我们不断地去对比(比如价格、服务、售后等),以及实地考察,看是否有套路、是否有被动增项、施工工

艺怎么样等等。千万不要怕麻烦,也不要着急,前期在选择装修公司上多谨慎多费心一些,后期就会省去很多不必要的麻烦。

三、量房沟通需求

选定好装修公司后,第三步就是在设计师的陪同下到房屋现场测量沟通。这是一个非常重要的环节,设计师首次到房子现场,我们要把所有的需求、想法都告知设计师,并现场听取设计师的一些想法和创意,方便设计师后续的设计考虑。

四、出设计方案

量房后到与设计师约定的时间就可以看到初步的方案和预算了,这时候可以根据设计师做出的平面图和初步工程预算看是否满意。如果您对初步的设计和预算满意,接下来就可以确定最终的设计方案和预算了,当然如果不满意可以让设计师根据您的意见进行修改。

五、签订合同

选定好方案和预算后就是签订装修合同,约定开工日期,并支付合同上的装修首付款。目前装修公司采用的合同一般都是有关部门的格式合同,即使这样我们也需要详细地阅读,把需要注意的地方以附件的方式添加。

六、开工交底

开工前一天,需要和设计师、施工长、监理等人一起在现场进行一次交底,这也是我们首次见到工长、监理,这时候最好相互留好联系方式方便后面施工过程的沟通。

同时,交底环节一般会涉及水电改造等,这时一定要每个空间每个点位在脑子里过一遍,看是否有遗漏的地方,也可以听取工长的一些建议。

七、施工与验收(监督)



施工期间,监理会对每个节点进行验收,如出现问题则要求施工队进行返工。监理负责监督落地效果,水电验收完后需支付中期工程款。

等泥木施工完工之后,需要再进行泥木验收,没问题就签字确认,并支付尾款,进行油漆施工以及后期的安装环节。安装完毕保洁清理之后进行竣工验收,竣工验收后最重要的一点是签署保修单。

八、售后、后期回访

业主入住后,装修公司要回访业主生活体验,售后人员及时解决业主入住后出现的问题。我们孝亿装饰的售后服务是终身的。

问:现在很多业主觉得装修公司施工过程中有很多“坑”,像材料方面偷梁换柱、以次充好或者增项漏项、变相加价等情况,您觉得应该如何避免?

融媒保推荐品牌——孝亿装饰创始人周学钟:

这确实是很多业主担心的问题,其实行业标准、国家标准,每家装修公司都清楚了解,主要是执行力的问题。

首先关于增项漏项、变相加价问题,要

仔细看装修报价,报价是否详细,各种材料的品牌名称、数量、规格、型号大小等是否都有注明。像我们孝亿装饰有关报价会将包含和未包含的内容罗列清楚;我们会做到“零增项”,但如果顾客有要求,也会进行合理的增项。

关于偷梁换柱、以次充好的问题,材料进场要注意验收,无论你是全包还是半包,在主材上最好能自己把关,防止对方偷梁换柱。同时有关材料或者工艺的问题,都尽量详细地写进合同,并且多去施工现场,仔细检查,不合格的及时指出返工。

全媒体记者 林温和 文/图



家装维权投诉

融媒保小助手

融媒保 义乌市融媒体中心 家装消费推荐品牌



家装维权投诉



融媒保小助手



义乌市江东中路328号(二中对面) 0579-85121818



义乌市丹溪金街550号 13665833332



义乌市后宅街道西何一区二栋 18857999958



始于1987年 已服务义乌30余年
DAIKIN 大金空调 大金空调直营店
化工路361号(香港城对面) 0579-85330555



义乌市西江路300号西江园B座7楼 0579-85789555



北苑街道秋实路85号科创大街 1588988506



义乌市威继光路487号 红伟公司 0579-85416881



铜材大厦A座6楼 0579-85695055



始于1987年 已服务义乌30余年
义乌卡萨帝-海尔总代理
化工路361号(香港城对面) 0579-85330555



义乌市丹溪北路415号 0579-85070258



义乌之心负一楼(工人西路9号) 85550707



恒温·恒湿·恒氧·恒静·恒洁·恒智
后宅街道99号幸福湖健身中心甄六恒环境体验馆
1535537686 85203337