

# 孕婦冬季飲食鍛煉提醒

冬季天氣寒冷，專家提醒人們在飲食、保暖等各方面都應有所改變，特別是孕婦在這個時期，更需要注意。

## 飲食忌辛辣，避免加重便秘

孕婦懷孕，從中醫的角度來說，是陰血下聚，要注意保宮養胎，孕婦容易陰虛火旺，在飲食方面最好清淡一點，多吃一些益氣健脾的食物，如炖湯加一些沙參或山藥。

火鍋是冬季人們最愛的飲食，但火鍋裏面有很多添加劑，對胎兒不好。專家不建議孕婦吃火鍋，而且由于女性懷孕後，下腔靜脈在後期血液循環降低，容易引起便秘，或者痔瘡，這個時候再吃火鍋，或者辛辣食物，會加重孕婦便秘或痔瘡風險。

## 開空調取暖需通風

冬季，孕婦在房間裏開空調取暖時，一定要保持房間通風，使空氣循環。如果長時間緊閉房門打開空調取暖，空氣不流通，容易造成孕婦缺氧，孕婦缺氧後，會直接影響胎兒宮內缺氧，嚴重可影響胎兒大腦發育，導致胎兒生長發育緩慢。另外，專家建議可在房間裏放置一盆清水，或者使用加濕器，增加空氣濕度，空調房裏水分流失較大，鼻腔容易感到乾燥，孕婦長時間在這種環境裏，會感到不適，甚至流鼻血。適當增加空氣濕度，能緩解這個問題。

## 天冷，鍛煉時間早10晚5

懷孕時，肚裏的胎兒需要母體供給營養，孕婦鈣質流失比較嚴重，對鈣的需求量增大，除了醫生指導下開的補鈣藥物，孕婦還可在天氣晴朗時，多曬曬太陽，陽光中的紫外線使人體產生維生素D，可促進人體鈣的吸收。

此外，孕婦還可以選擇食療的方式補鈣，蝦皮、蝦



仁、魚肉、牛奶都是高蛋白食物，在日常飲食中，孕婦可適量多吃一些。在補充營養的同時，孕婦也要注意控制體重，加強鍛煉，每天適量運動一個小時，可以根據個人情況分成幾次完成。

在天氣較冷冬季，專家建議孕婦運動不要太早或太晚，早上10點和晚上5點是最佳運動時間。早上太早，陽光沒出來，植物還未進行光合作用，空氣中的氧氣含量不高，空氣質量不好。到了晚上，溫度較低，孕婦容易受冷感冒。

但是，運動也并不適合每位孕婦，適量的運動適合懷孕正常狀態的孕婦，如果孕婦前置胎盤，醫生反而不建議孕婦運動，應該卧床休息。孕婦運動前還是需要根據醫生的評估和指導，不要盲目。

## 石榴效果堪比偉哥

石榴是一種超級食物。據《印度時報》報道，英國愛丁堡瑪格麗特女王大學完成的一項新研究發現，石榴能顯著提升男女性欲，是一種天然的催情藥。對男性來說，其效果堪比偉哥。

這項研究涉及58名21-64歲的參試者。研究人員讓每位參試者每天喝一杯石榴汁，測試其雄性激素水平和血壓，並利用科學方法測量了11種情緒變化情況，其中包括害怕、悲傷、內疚、害羞和自信等。兩周之後的測試發現，所有男女參試者雄性激素水平都顯著提高，幅度從16%~30%不等。另外，這些人的積極情緒增強。

科學家表示，對男性而言，雄性激素水平的提高意味着男性體徵表現更明顯，比如，胡須更濃、嗓音深沉和性欲更強。女性腎上腺和卵巢也會產生一定的雄性激素，這能提高女性性欲，增強骨骼和肌肉。此外，石榴有助於防止心臟病和改善血液循環，這也能幫助提升性能力。

## 體內濕氣五個表現

中醫認為，因于濕，首如裹，濕熱不攘，大筋弛長，小筋弛短，短為拘，弛長為痿。因于氣，為腫，四維相代，陽氣乃竭。早上起床注意5個細節，就可自測體內是否有濕氣。比如如廁時看大便，刷牙時惡不惡心等等細節，都可自測體內是否有濕氣。

### 起床時看感覺

如果每天早晨起床的時候覺得特別疲勞，頭發昏，打不起精神來，或是像穿了一件濕衣服一樣，渾身不清爽，人也懶得動彈……那麼可以肯定你體內有濕了。

### 如廁時看大便

清晨方便後，可以觀察一下大便。是不是粘在馬桶上了，一箱水還衝不淨。不方便觀察馬桶的，也可以觀察手紙，正常的話一兩張紙就夠了，如果三五張紙反復擦也擦不淨，也說明體內有濕了。

另外，大便的顏色和形狀也可以幫助判斷體內是否有濕氣。正常的大便是金黃色香蕉形的，但現在很少有人是這種健康的大便。體內有濕的情況下，大便的顏色發青，漚軟不成形，總有排不淨的感覺。時間長了，宿便產生的毒素積留在體內，則百病叢生。

### 洗漱時看舌苔

舌為心之苗，又為脾之外候，舌頭是可以敏感地反映出我們身體狀況的。刷牙前我們不妨抽出幾秒鐘，對着鏡子看看自己的舌頭。

健康的舌淡紅而潤澤，舌面有一層舌苔，薄白而清靜，幹濕適中，不滑不燥。如果舌頭達不到這些指標，那說明身體機能已經出現問題了。如果舌苔白厚，看起來滑而濕潤，則說明體內有寒；如果舌苔粗糙或很厚、發黃發膩，則說明體內有濕熱；如果舌質赤紅無苔，則說明體內已經熱到一定的程度傷陰了。

### 刷牙時惡不惡心

看早上起來刷牙的時候，惡不惡心？有些人一刷牙就嘔吐、惡心，嗓子裏總是有絲絲拉拉的、不幹不淨的感覺，即使有吐痰，也只是體內有濕氣的表現。

### 小腿肚子發酸發沉

早晨起來感覺小腿肚子是不是發酸、發沉。當小腿肚子發酸發沉時，也是體內有濕氣的典型特徵。

## 打呼嚕者易痛風

近日，美國波士頓大學臨床流行病學研究中心的研究者發現：睡眠呼吸暫停是人們患上痛風的一個風險因素。

研究者選取了新近被診斷為睡眠呼吸暫停的9865名病人，另有4萬餘名健康參與者作為對照組。結果顯示，與對照組相比，睡眠呼吸暫停組的痛風發病率要高出1.7倍。

研究人員推測，呼吸暫停會引發機體缺氧，從而促進核苷酸的周轉率，生成的嘌呤會代謝為尿酸，尿酸濃度提高，從而引發痛風。

## 梨就應該這樣吃



梨富含糖、蛋白質、脂肪、碳水化合物以及多種維生素，對人體健康有着重要的作用。梨味甘微酸、性涼，入肺、胃經；具有生津、潤燥、清熱、化痰、解酒的作用。

患有維生素缺乏的人也應該多吃梨。因為貧血而顯得蒼白的人，多吃梨可以讓你臉色紅潤。梨還可以淨化腎臟，清潔腸道。對於甲狀腺腫大的患者，梨所富含的碘能有一定的療效。

吃梨還對腸炎、甲狀腺腫大、便秘、厭食、消化不良、貧血、尿道紅腫、尿道結石、痛風、缺乏維生素A引起的疾病有一定療效。

生梨性寒味甘，有潤肺止咳、滋陰清熱的功效，特別適合秋冬季食用。《本草綱目》記載，梨者，利也，其性下行流利。它藥用能治風熱、潤肺、涼心、消痰、降火、解毒。現代醫學研究證明，梨確有潤肺清燥、止咳化痰、養血生肌的作用。因此對急性氣管炎和上呼吸道感染的患者出現咽喉幹、癢、痛、音啞、痰稠、便秘、尿赤均有良效。梨又有降低血壓和養陰清熱的效果，所以高血壓、肝炎、肝硬化病人常吃梨有好處。梨可以生吃，也可以蒸，還可以做成湯和羹。

生吃梨，能解除因上呼吸道感染所產生的咽喉乾燥癢痛、幹咳及煩渴、潮熱等陰虛之癥。

將梨壓榨成汁，加胖大海、蟬蛻、冰糖少許，煮服飲之，對體質火旺、易生喉炎者，具有滋潤喉頭、補充津液的功效。

把生梨加冰糖或蜂蜜，熬成膏即成“秋梨膏”，可治療肺熱咳嗽。

梨切片，與杏仁五錢，桔梗、川貝各二錢，胖大海一錢同煮，可治因傷風感冒之後黏痰不愈者。

用梨一個，削去頂尖，成一蓋形，挖去核仁，裝入川貝一錢，加入少許冰糖或蜂蜜，將梨蓋蓋回，隔水加熱炖熟，可治療痰火胸膈、咳嗽。

但是梨性寒，一次不宜多吃。尤其脾胃虛寒、腹部冷痛和血虛者，不可以多吃。性味：甘寒。含有磷、鈣、鐵、維生素B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>及C等，脾胃虛寒，嘔吐，大便溏，腹冷痛及產婦慎食。

## 眼幹發澀 試試核桃皮

寒冷的冬日，人們都愛在空調房裏呆着，但空調除了調節溫度之外，也抽走了空氣中的水分。所以許多人常常會感覺眼睛發幹、發澀，不妨試試“核桃皮眼鏡灸”。

做核桃皮眼鏡灸需要借助一副眼鏡，制作核桃眼鏡要先取一個鏡框，然後將兩半核桃皮分別扣在鏡片的位置上，再分別在距核桃五六厘米的地方懸上兩個點燃的艾條即可。當然，核桃皮也是要經過處理的。取枸杞子，菊花30克用水煮開後，倒入一個容器裏，將準備好的核桃皮扔進去，泡個20來分鐘就行，如果核桃皮較厚也可以多泡段時間，以藥滲到核桃皮裏為準。如果不急着用，晚上將藥液煮好，泡一夜，第二天用也是可以的。

這個療法利用的是枸杞子和菊花清熱明目的功效，老年人本身就肝腎不足，艾灸有益氣升陽的作

用，所以結合艾灸的方法效果更好。對於一些常見的眼部疾病，像老年性眼底動脈硬化、糖尿病視網膜病變等，西醫一直沒有很好的治療方法，用這個方法也不錯，祇是與保健方法的用藥劑量不同而已。如果自己不好掌握，來醫院進行治療也可以。

大家可能有個疑問，為什麼一定是核桃呢？專家解釋，這是因為核桃和眼睛大小相似，扣在眼鏡架上剛好合適，而且核桃掏空後可以很好地容納菊花和枸杞子，搭配起來藥效更佳。

艾灸是中醫中最常見的治療方法。但眼部神經與皮膚嬌嫩，經受不起直接的艾熱刺激。用“核桃眼鏡”，既能發揮中藥的藥效，又能夠很好地解決眼睛受不了熏艾的問題。需要注意的是，眼熱、上火的癥狀，應減少使用頻率或遵醫囑治療。

## 六種服飾 大病導火索

一些看似時髦的穿衣打扮，可能會給健康帶來極大危害。據美國《健康》雜誌報道，以下6種服飾可能是疾病的導火索。

**耳環** 廉價的珠寶首飾通常含有鎳，這種金屬元素會引起皮膚刺癢等過敏癥狀。又大又沉的耳環還會造成耳垂鬆弛下垂、穿孔，甚至引發耳垂撕裂。

**領帶** 發表在《英國眼科雜誌》上的一項研究成果表明，每天領帶系得很緊會導致眼壓升高，它是青光眼的一個風險因素。建議男士打領帶時，還是寬鬆些為好。

**緊身衣褲** 把軀幹和雙腿包裹在緊身衣物中，會導致燒心、加重胃酸反流。更重要的是，這些額外的壓力會對腸道健康造成嚴重破壞。此外，穿緊身褲還會使大腿外

側出現刺痛感和燒灼感。

**高跟鞋** 高跟鞋會引起拇趾囊腫、足繭和錘狀趾，造成腳後跟疼痛，從而引發臀部和背部疼痛。若鞋跟超過5厘米，還會引發應力性骨折和腳踝扭傷，甚至是跟腱縮短。

**人字拖** 它為腳提供的支撐力很少，會導致足弓塌陷、足底筋膜炎和足跟骨刺。穿人字拖走路時，步幅會縮短，腳趾也會蜷曲，導致髖部、膝蓋和後背疼痛。如果你喜歡穿人字拖，不妨選擇有坡度、能為足弓提供一定支撐力的款式，但也不要穿着走太長時間的路。

**大手提袋** 大手提袋會引起後背疼痛和肩部扭傷，甚至是頭疼；長時間拎着過沉的手提袋還會引起退行性關節病。建議人們攜帶寬肩帶的小手提包。

## 五種表現說明牙齒老了

世界衛生組織認為這樣的牙齒才健康：牙齒清潔、無齲齒、無疼痛感、無出血現象等。但由于口腔護理欠佳，牙齒會出現以下五種狀況，被稱為“牙齒衰老”。

### 牙齒敏感

表現為吃點冷熱酸甜的食物，牙齒就極為敏感，出現銳痛、酸痛。其原因是牙齒表面的牙組織經過長時間磨損，導致與神經聯繫密切的深層牙體暴露于口腔中，食物刺激沿着這些通道傳遞給神經，引發疼痛。因此，首先要少吃過于刺激的食物，其次吃太硬的帶殼食物要借助工具，還要改掉橫向刷牙的習慣。

### 齲齒

隨着年齡的增長，口腔黏膜會出現萎縮，導致牙齦萎縮，牙縫增大。如果不注重口腔健康，食物滯留，細菌就容易在牙齒上繁殖，使齲齒發病率增高，不及時治療可引起牙髓炎、根尖周炎。預防齲齒除了使用含氟牙膏、正確刷牙外，還要學會使用牙線。中老年人的牙縫通常較寬，使

用牙線可以去除牙齒相鄰面上的細菌，防止細菌繼續破壞牙齒和牙齦。飯後剔牙應用扁平的牙籤，切忌用力過猛。

### 牙表面無光、裂痕

這是“牙齒礦化”的表現，是牙齒表面釉質在口腔過酸環境中流失而導致的，會令牙本質直接暴露在口腔酸環境中，除牙齒變脆、出現裂痕外，還會出現牙表變色、無光澤等。年輕人出現這種情況更需要小心保養護理。防止牙齒礦化，必須改變口腔偏酸環境，少喝碳酸飲料，及時治療蛀牙，少用牙齒直接咬硬殼食物，以免牙崩、牙碎。

### 牙齦紅腫、牙齒出血

如果牙齦紅腫，并伴隨出血現象，可判斷有牙齦炎，如果在刷牙或咀嚼食物時發現牙齒出血，也要警惕。牙齦



炎不及時治療後會發展為牙周炎。

### 口臭

口腔長時間有較大的口臭或口臭，如果不是肺部、胃部疾病原因導致的，則應考慮口腔問題所致。首先應處理已經齲壞的牙齒，飯後要用牙線清潔牙齒，偶爾牙齦發炎，趕緊用牙線處理發炎部位的牙縫，適當用藥，口臭基本能夠消除。