

产后穿塑身衣瘦身 当心不良后果

专家表示,坚持母乳喂养是瘦身的最佳方法

在经历了辛苦的十月孕育,妈妈们成功“卸货”。但是又有一大堆问题摆在眼前:体型变胖。从妈妈自身和宝宝的角度出发,产后身体需要慢慢调理,宝宝需要陪伴照顾,母乳喂养还要继续,运动、节食等常规的减肥方法都被限制。

一些产妇认为,临近冬天,买一件塑身衣来藏肉,隐秘又迅速恢复往日身材,简直妙不可言!

紧身衣的兴起,源于16世纪文艺复兴时期。欧洲王室女性使用厚实的紧身衣使上身形成倒三角形,与下半身膨大的裙子形成对比来体现女性的性感。但是,穿塑身衣,真的有助于产后形体恢复吗?

看看塑身衣“瘦身”的原理是利用脂肪的可移动性,给腰腹塑形,让我们的身形暂时看上去更好看些,可是绑或不绑,脂肪还在那里,并没有远离。

妈妈们在怀孕期间,腹压一直处于上升的趋势,而这种压力会压迫盆底,对盆底的功能和结构造成一定的损伤。如果这些损伤在产后得不到恢复,就容易出现尿失禁、子宫下垂、阴道前后壁膨出等异常情况。

而塑身衣紧绷腹部,会导致错

误呼吸模式的形成,从而出现呼吸功能障碍。同时,紧绷的塑身衣与腹部皮肤长时间“亲密”接触,会阻碍皮肤和外界的通气、换气,皮肤排汗不畅,致使毛孔阻塞,色素沉积,一些人甚至会出现皮肤过敏症状。

长时间穿着过紧的塑身衣,除了感到身体不适,还会有生理心理的改变,比如情绪不稳定、失眠盗汗、甚至月经紊乱,性欲和性生活质量下降等等。

产后长期穿塑身衣,不良后果还有很多:1、影响胃肠消化功能,肠蠕动减弱;2、妇科炎症、盆腔淤血综合征;3、盆腔器官下垂、阴道前后壁膨出(就是阴道松弛);4、盆底肌肉松弛、更易漏尿、痔疮、便秘;5、加重腰背不适、酸痛;6、头晕、呼吸不畅、胸闷……

专家表示,产妇穿塑身衣瘦身治标不治本!长期穿塑身衣的人不只是肉被勒紧了,就连内脏所处的位置、肋弓的大小都会发生一系列的变化。脱下塑身衣之后,身材不但不会变好看,还会变得十分松垮,在视觉上给人以越来越胖的感觉。妈妈们千万别指望通过塑身衣来改变产后的身材。



★链接 产后想恢复体形 建议这样做

- 1.要在产后6~8周后到医院进行盆底检查。医生检查盆底受损情况,制定相应的治疗方案,并指导妈妈们有效地收缩盆底肌肉,改善松弛状态。
- 2.坚持母乳喂养,这是瘦身的最佳方法。许多妈妈认为拒绝母乳喂养有助于产后体形的恢复,其实这是一个误区。母乳是婴儿

- 的最佳食品,妈妈体内的营养物质通过母乳给予宝宝,不仅对其生长发育十分有益,也利于妈妈自身的减重。
- 3.坚持循序渐进的运动,适量饮食,让身体消耗大于摄入,体形便能很快恢复如前。
- 4.及时前往医院进行体态评估。 邓月月 姜洁斯 何丽娜



贵阳市防治艾滋病工作委员会办公室
贵阳市疾病预防控制中心
贵阳市预防医学会
贵阳市性病艾滋病防治协会
贵阳晚报“健康森林”栏目

艾滋病单阳家庭 该如何预防感染

- (1)保障性伴侣知情权,在适当的时机进行性伴侣告知,让夫妻性行为建立在理解、尊重、平等和安全的基础上。
- (2)HIV阳性伴侣应进行抗病毒治疗,并定期对阴性伴侣进行检测。
- (3)加强安全套的使用,确保性生活的安全。只有在长期达到病毒学抑制,选择自然受孕时,才考虑发生无套性行为。
- (4)了解HIV传播相关知识,以下行为均不会传染HIV:与HIV感染者共同就餐或共用餐具、共用水源、共用交通工具、共用房间、共用马桶、洗脸池/盆或其他卫生设备(不包括易造成出血的设备如牙刷、剃须刀等)、共用电话、电脑以及其他办公设备、共同游泳或淋浴、握手、拥抱、礼节性接吻、近距离交谈、打喷嚏、咳嗽、蚊虫叮咬。
- (5)妥善处理并消毒HIV感染者的血液和分泌物,尽量避免与HIV阴性者的伤口或黏膜接触。

贵阳市性病艾滋病防治协会

八旬老人长期吃素 患上高度营养不良

近日,83岁的徐奶奶由女儿搀扶着,颤颤巍巍地来到了杭州市红十字会医院老年病科主任聂晶的诊室门口。徐奶奶的女儿告诉聂晶,妈妈十几年前因为胃穿孔切除了大部分的胃,影响了消化系统的吸收功能。去年又患上感染性胆结石,进行了“胆囊摘除术”。之后她就出现了胃口差、看见油腻食物就恶心的情况,徐奶奶便成了饮食简单的“素食主义者”。

原以为只要不碰油腻荤腥就能有些胃口,可没想到之后饭量还在逐渐减少。徐奶奶及家人认为这是“胆囊摘除术”后的正常反应,一直也没太在意。后来,老人对很多事物都产生了淡漠的感觉,甚至出现了抑郁、厌食的现象,严重时

每日只进食一餐。根据徐奶奶病史及查体结果,聂晶判断,徐奶奶有严重的营养不良,同时存在周围神经的严重损伤,高度怀疑徐奶奶很可能是患上了罕见的“亚急性联合变性”,于是立即安排了多学科会诊和相关血化验检查及脊髓磁共振检查。血化验检查结果提示,维生素B12严重减少,还不到61pmol/L(正常最低值133 pmol/L),另外,还存在重度贫血;

磁共振检查发现,徐奶奶的脊髓有脱髓鞘改变,这代表她的脊髓神经可能受到了损害。这些检查结果证实了徐奶奶的确患上了“亚急性联合变性”,还有高度营养不良,需要进行住院治疗。

聂晶说,长时间的素食、进食量少是造成老人营养不良、体内维生素B12极度缺乏,导致神经系统损伤,最终出现“亚急性联合变性”的重要原因。亚急性联合变性会导致患者四肢肌肉减少,产生运动平衡障碍,肢端麻木。经过两个月药物、营养及运动康复“三管齐下”的治疗,徐奶奶的病情得到了有效的改善,体重也恢复到了正常水平。胃口变好了,血化验指标正常了,肢体麻木感减轻了,走路也比之前稳当了。

老年人经常由于味觉、嗅觉功能下降,胃口不好,胃肠功能减弱等原因食欲降低,导致营养不良。营养不良会导致肌肉减少,活动、平衡能力减退,增加跌倒风险。而长

期的营养不良容易使人抵抗力下降,感染发生率增加,产生疾病,加重衰弱。老年人如何保证营养健康? 1.少量多餐,选择易消化的食物,保持规律的进食时间。高龄或体弱的老人可在保证每日三餐的基础上进行两顿加餐,加餐可选择蛋类、奶类、坚果、水果等。老年人应体重维持在正常稳定水平,延缓肌肉衰减,体重过高或过低都会影响健康。2.每天的饮水量应不低于1200mL,以1500-1700mL为宜。3.每天安排简单运动,如做操、打太极等。4.家人共同关注、重视老年人营养问题,主动进行营养不良筛查、营养不良风险评估、营养指导治疗。 据《钱江晚报》

海带一烫就变色 属于正常现象



涮火锅时,很多人都遇到过这样的情况:本来呈黄褐色的海带,一烫就变绿了,这是怎么回事?

食品安全博士、科信食品与营养信息交流中心主任钟凯表示,海带属于褐藻,其中主要包括两个颜色的色素,一个是绿色的叶绿素,一个是黄色或褐色的类胡萝卜素,比如β胡萝卜素、藻黄素、藻毒素等。

海带一烫就变色,可能有两个原因:一种是叶绿素对热的稳定性高于类胡萝卜素,在焯烫的过程中,部分类胡萝卜素被破坏,因此绿色就显现出来;另一种是高温改变了海带的酸碱环境,原先呈黄褐色的脱镁叶绿素重新捕捉到金属离子,显出绿色。由此可见,海带遇开水变绿是正常现象,而且通常是新鲜海带的表现。 据《生命时报》



民间素有冬天进补的习俗,万物蛰伏的冬天确实是养精蓄锐补益身体的最佳时期。说起“进补”,人们总想到各种名贵“滋补品”,实际上不少常见的食药两用好了,一样能够达到补益的效果。

冬天进补 试试这“三宝”

熟地黄:玄参科植物地黄的块根经加工炮制而成。通常将生地黄以酒、砂仁、陈皮为辅料经反复蒸晒,至内外色黑油润,质地柔软黏腻。味甘,性微温。归肝、肾经。具有补血养阴,填精益髓的功效。用于肝肾阴虚、血虚诸证。熟地黄为养血补虚之药,含有地黄素、甘露醇、糖类、氨基酸及维生素A类物质等。现代研究表明,它的补血作用与骨髓造血系统密切相关,能促进肾上腺皮质激素的合成,延缓衰老。

食疗方:熟地黄羊肉汤
将洗净的羊肉切成小块备用,用开水焯一下羊肉,除去血沫,然后放到盛有清水的锅里,放入适量的熟地黄100克和适量生姜,用小火煲2-3小时即可。

阿胶:阿胶是驴皮经漂泡去毛后熬制而成的胶块。古时

以产于山东省东阿县而得名。味甘,性平。归肺、肝、肾经。具有滋阴、润肺、补血、止血的功效。阿胶甘平质润,为补血之药,用于治血虚诸证。能滋阴润肺,可用于热病伤阴,肾水不足,肺热阴虚等。本品多由骨胶原组成,经水解后得到多种氨基酸。现代研究指出,阿胶具有显著的补血作用。

食疗方:阿胶膏
取阿胶15克,冰糖20克。取阿胶砸碎至豆粒大小,将碎阿胶倒入白瓷碗或微波炉专用器皿中,加冰糖约20克、水约150毫升,置于微波炉中。调火力至中档,12分钟后,取出放凉,溶液成果冻状,冰箱存放。服用时取一勺阿胶冻置口中,加开水或牛奶100毫升,搅拌均匀至完全溶解。

枸杞子:茄科植物宁夏枸杞的成熟果实。味甘,性平。归肝、肾经。具有滋补肝肾,益精明目的功效。本品为平补肝肾血之品,能滋养肝肾之阴。

枸杞子含糖类、多糖、粗脂肪、粗蛋白、核黄素、胡萝卜素、氨基酸、微量元素等,现代研究认为有免疫调节作用,有促进造血机能,抗肿瘤、护肝、降血糖和降血压等功效。枸杞子为“药食两用”品种,可以加工成各种食品、饮料、保健品等,在煲汤或者煮粥的时候也可经常加入枸杞,亦可熬膏服用。

南方中西医结合医院副院长、治未病中心带头人 彭康



轻度脂肪肝 增加早亡风险



非酒精性脂肪肝通常由肥胖引起,是欧美国家慢性肝病最常见病因,影响到欧美25%成年人的健康。

美国马萨诸塞州总医院研究员和瑞典卡罗林斯卡医学院研究人员利用瑞典全国人口登记数据,将10568名确诊脂肪肝患者与普通人群(对照组)展开对比分析。结果发现,只要患有脂肪肝,无论处于疾病哪个阶段,死亡风险都会增大,即使是轻度脂肪肝也不例外。结果刊登在美国《肠道》杂志上。

脂肪肝死亡率升高主要原因是肝癌之外的癌症和肝硬化。相比较,心血管疾病死亡或肝癌死亡风险更小。研究人员还发现,脂肪肝患者全因死亡率比对照组高出93%,不过这一数字变化会因为病情严重程度而不同。从最轻微的脂肪肝(单纯性脂肪变性),到非纤维化脂肪性肝炎、到非肝硬化性肝纤维化,再到伴有肝硬化的严重非酒精性脂肪肝,死亡风险呈阶梯级递增。

新研究是第一项包含详细肝脏组织学数据的全国性队列研究,进一步证实了非酒精性脂肪肝会增加患者全因死亡风险。研究结果有助于针对性研发降低脂肪肝患者死亡风险的干预措施。

林烽