

养生达人 第 23 期

时尚辣妈养生有招 产后巧瘦身

文/片 专刊记者 岳惠惠

身材标致、五官精致、气质优雅,这位看上去二十五六岁的美女,其实已经是一个九个月大的孩子妈妈了,是一位不折不扣的时尚“辣妈”。8月14日,记者采访了这位时尚辣妈,也是本期养生达人的主角——崔红红,看看她有什么样的保养妙招。

怀孕期不要乱补充营养

在“辣妈”成为一种潮流一种时尚的今天,想要得到这个称谓其实并不容易。因为能被称为辣妈,必定要身材火辣,让人完全看不出生产过。很多孕妇或者初为人母的女性常常抱怨怀孕就是充气般的增肥,那迅猛之势真是让人生畏,但想想为了孩子好,胖也就胖了,大不了生产完之后再减肥。然而看着生产完之后松垮又布满妊娠纹的肚皮,看看胖如浮肿的胳膊腿儿,再谈减肥,真是愁

坏了不少人。

对此,崔红红却有不同的看法,“其实怀孕并没有那么可怕,只要饮食合理,完全可以做到既补充了母亲和孩子所需的营养,又不至于由于营养过剩而引起过度肥胖。”她说,很多人往往会有个误区就是怀孕期间拼命地补充营养,这样孩子能吸收好,发育得好。其实不然,每天的营养补充只要达到孩子的需求就可以了,如果每天猪蹄、鸡汤、鲜鱼,补充得过多,孩子吸收不了



时尚、气质的崔红红

那么多,结果营养全被母体吸收了,肯定会迅速长胖。这样的话对孩子起不到什么好处。所以,

她还是主张怀孕前或者孕期不要乱补充营养,要有讲究的搭配饮食。崔红红说,她怀孕前的体

重是52公斤,怀孕期间最重时达到70公斤,生产完之后体重现在一直保持在48公斤。

好心情多运动宝宝更健康

崔红红在采访中说,心态好是第一位的。总听别人说如果怀孕期间妈妈心情好,将来也会影响到孩子的情商。所以怀孕期间要经常想一些令自己开心的事,由于自己本身就是心态比较好的人,所以也没碰到过什么特别气愤、影响心情的事情。“所以现在宝宝也特别可爱特别乖,晚上也不会哭闹,见人就喜欢笑。

还有比较重要的一方面就是运动。运动在怀孕期间也是非常重要的。崔红红说她在怀孕前期和之前的生活习惯没什么区别,该逛街就逛街,该上班也上班,到了晚上还要去海边散步。而且自己本来也很爱走路,现在也常常不开车而选择步行,经常的走路对身体的益处是非常大的。

另外,崔红红说,现在宝宝不仅心情很好,而且皮肤特别白,眼睛很大,黑眼球也特别大,睫毛长长的特别惹人喜欢。这可能和怀孕期间的合理的饮食习惯有关系。她当时的饮食很讲究少而精。在怀孕前的三个月她每天会吃一个海参,另外还要充分补充维生素E。怀孕的前三个月不要吃太多,正

常饮食就行,这时候就不要吃海参,可以每周吃一次海鲜,平时多吃蔬菜、水果。怀孕四五个月时每天吃大半个海参、两只虾,喝鲫鱼汤。再到了七八个月的时候有人说这时候正是胎儿长个的时候要多吃,其实不用,只要正常吃饱就可以了。建议妈妈们可以多吃些蔬果和杂粮。

肚皮舞瑜伽有助产后恢复



崔红红和她的宝宝

说起怎样才能使产后身材恢复的特别棒,崔红红说这点自己还是非常值得骄傲的。自己当初选择的是剖腹产,产后肚子上除了手术伤口,竟然没有一条妊娠纹。后来伤口恢复的也特别快。仔细分析,应该和平时的锻炼有关系。

她从怀孕前的两年听朋友说转呼啦圈对锻炼身材特别有帮助,从那时起自己就每天坚持转呼啦圈,可能不知不觉间也锻炼了小腹的肌肉,以至于后来怀孕的时候皮肤能更有弹性一些。还有就是怀孕期间每天洗澡之后都会在肚皮上擦橄榄油,也是一直坚持下来,这些对产后的恢复都有非常大的帮助。

产后月子期间,崔红红就为身材恢复做好了计划,每天坚持用纱布束身,出了月子之后的5个月之内一定要穿束身衣。在舒适的基础上挑选合适的束身衣。再以后就可以找一项自己喜欢的运动进行锻炼。自己比较喜欢跳肚皮舞和瑜伽,所以一直到现在,每天下午四点之后,她都会去专门的会馆锻炼上一个小时。

记者在采访中发现,崔红红的办公室里并没有安装风扇和空调。她说,她对平时的生活细节还是非常注重的,因为知道对于女性来说,宁愿热着不要凉着,女性应该多出出汗,有益于身体排毒,增强身体抵抗力。而且她总能时刻保持好心态,所谓心静自然凉,所以在室内她也

很少有感觉到特别热的时候,基本都能忍受的了。现在很多年轻人却并不注重这方面的讲究,只要感到一点热就赶快开空调,吃冷饮,也许现在还感觉不到危害,但其实毛病都是日积月累一点点攒下来的,等出现危害的时候再去调就不那么容易了,付出的代价可能就大了。

崔红红的产后恢复妙招:

- 橄榄油:每天洗澡后擦在肚皮上,注意一定选择质量好的橄榄油。
- 肚皮舞:每天拿出一个小时左右的时间来练习。对腹部恢复有很好的帮助。
- 瑜伽:每天拿出一个小时左右的时间来练习。有助于提升气质。

●养生学一招

孕期缓解腿抽筋四法

- 1.不要长时间站立或久坐,每隔1小时活动一会儿,每天到户外散步半小时。
- 2.每晚临睡前用温水洗脚,洗脚时对小腿肚进行3-5分钟按摩。
- 3.走路时,后脚跟先着地,伸直小腿时脚趾弯曲,不朝前伸。
- 4.腿抽筋时,先轻轻地由下向上按摩小腿后方,再按摩脚趾及整个腿,若症状未缓解,把脚浸泡在温水中,热敷小腿,向后扳动足部。

招募令

生活中的您是“养生达人”吗?您对于养生有什么特殊的心得体会吗?

不妨把您的养生心得拿出来晒一晒吧!

现已开通QQ健康养生群
欢迎热爱健康热衷养生的人一起探讨健康话题!
QQ齐鲁晚报—
健康养生群6492696
投稿邮箱:
997398901@qq.com
互动电话:
0535-6630816



烟台福田

健康体检中心

夏季感冒的防治

主持人:岳惠惠

嘉宾:业务院长 王建利

盛夏的来临,很多人患上了感冒,且治了好几天不见好转,这是因为大家对夏季感冒的了解不够。

夏季感冒多为暑湿感冒,与冬天的风寒感冒和风湿感冒是有区别的。风寒感冒主要是感受了风寒之邪。风湿感冒是感受了风热之邪。暑湿感冒的特点就是因为夏季闷热,湿度

比较大,在这个时候大家都比较贪凉,比如吹空调等,受了风寒之邪。从症状上来说风寒感冒、风热感冒、暑湿感冒的症状都有鼻塞、流涕、发烧。区别在于风寒感冒和风热感冒多发生在秋冬季和春秋季节,是发热轻、恶寒重。暑湿感冒是夏天特有的感冒,也就是老百姓俗称的热伤风。热伤风是发热重、恶寒轻,一般病人没有寒冷的感觉,只是发热,出汗多但是不解热。因此,如果夏天的热伤风如果还像冬天感冒一样吃退烧药效

果就会不好,而且还有一定副作用。

暑湿感冒的病因是人体感受了夏季暑湿时邪,又因喜欢纳凉和饮冷,使体内的暑湿为风寒所遏,疏泄受阻,因而发病。此病的病位在于肌表与中焦脾胃,所以症状表现外则发热不扬,头身困重;内则胸脘痞闷,脾胃不和,消化系统功能障碍,脉数,口虽干而饮不多,舌苔虽腻而少黄。若暑湿犯肺,肺气不清,还会有咳嗽痰粘,鼻流浊涕的症状。中医对暑湿感冒的治疗,主要采用清暑祛湿

的方法。搞清楚了夏季感冒的种类,我们才能对症下药,尽早治愈疾病。

夏季感冒如何预防?第一,夏季空调开得过猛,室内外温差过大,常会引发感冒影响健康。建议人群减少在空调房间里的时间,一般空调温度与室外温度相差4℃最为适宜;“上班族”回到家里不要急着钻进空调间;即便开空调,室内也应适时保持通风。第二,有研究显示,手的触摸最易感染病毒。感冒患者的飞沫中,仅8%有感冒病毒,大多的病毒传染

仍通过手。如健康人群碰了患者接触过的地方,再摸自己的鼻子、眼睛就会染上感冒。为此,预防感冒的有效方法是勤洗手,尽量少用手摸眼睛、鼻子。第三,夏日平时饮食要清淡,避免生冷辛辣的食物,同时保持良好心态,增强自身抵抗力。针对体质较差的人,可服用大青叶、板蓝根等中药预防感冒。日常食物中,大蒜、姜、葱、食醋也有防治感冒的奇特功效。

福田健康体检中心预约电话:0535-6875555
0535-6872222