

“好孕来”孕产体验营再启幕

本周六走进济南艾玛妇产医院,报名参与即有奖

本报济南5月15日讯(记者 徐洁) 5月20日(本周六)上午10点,由本报联合济南艾玛妇产医院共同举办的“好孕来”孕产体验营系列活动将启动了,将带领孕妈妈们走进济南艾玛妇产医院,体验专家讲座、医院参观月子餐试吃、现场答疑等环节。活动报名即日启动,还有精美孕产礼品等着你!

去年以来,“好孕来”孕产体

验营系列活动已带领孕妈妈们走进济南多家妇产医院,吸引了数百名准妈妈参加。活动后,准妈妈们都表示,孕产体验营活动让她们看到一个温馨、轻松的环境,对即将到来的分娩也放松了不少。

本周六上午,报名参与活动的准妈妈及家属可自行前往济南艾玛妇产医院(济南市历下区窑头路1号,燕山银座对

面)。工作人员将首先带领大家参观济南艾玛妇产医院的门诊大厅、彩超室、产科病房、月子中心、产房等,并且品尝月子中心提供的精美月子餐。随后,济南艾玛妇产医院医疗总监刘立新将为大家进行母婴健康知识讲座《无创产前检查的重要性》,给准妈妈带来科学专业的产前检查指导。同时,活动现场还将安排由产科医生和护士组

成的医疗咨询团队,现场为各位准妈妈解答疑问。

济南艾玛妇产医院是山东省及济南市首家JCI认证妇产专科医院,可为孕妇提供孕前、孕中、待产、分娩、产后等全过程的医疗保健服务,始终致力打造融医院(Hospital)的优质医疗服务、酒店(Hotel)式的星级人文服务和家(Home)的亲切温馨于一体的“3H”医院。

据悉,参加本次体验营的孕妈妈每人都将获得由主办方提供的精美礼品。报名截至5月19日(周五)下午5点,名额有限,欢迎准妈妈们尽快报名参与。

报名方式:1、扫描二维码,关注微信公众号“齐鲁孕婴童”留下您的“姓名+手机号+怀孕周数+参加人数”报名;2、拨打活动热线电话0531-85196137、82313333报名。

济南月子会所怎么选?

本报推系列报道,即日起“齐鲁孕婴童”微信推送

随着生活品质的提升加之二胎政策的影响,许多年轻妈妈或者一胎时错过的二胎妈妈倾向于选择月子会所来度过这人生中至关重要的一个月。她们发现,在月子会所坐月子避免了在家坐月子的各种麻烦,月子会所一般都有温馨舒适的硬件设施,新妈妈们把全部事情交给月子会所的专业护理人员来打理,在这里悠闲地当新妈妈,有更多时间享受有宝宝的乐趣,同时还能学习到专业育儿知识,吃到健康营养又不会发胖的月子餐,还有一系列护理帮助调节身体机能,在生理和心理等各方面都得到专业的护理,从而帮助新妈妈们在最短的时间里恢复最佳状态,顺利度过月子期。

适应需求,济南的专业月

子会所也从此前的两三家发展到了十几家,为了让更多孕产妇对月子会所的设施及服务有一个直观的认识,方便选择,本报将于本周推出济南专业月子会所系列报道,即日起在“齐鲁孕婴童”微信公众号连续推送,敬请扫码关注。同时欢迎读者致电0531-85196137、85196566或微信留言推荐您信赖的月子会所,分享心得感受,一经采用将赠送精美礼品。

(记者 张颖)



齐鲁孕
婴童

“最美妈妈旧照”征集完美落幕

旧照留下了妈妈最美的青春



母亲节期间,本报齐鲁孕婴童微信公众号特别推出了“致妈妈最美的青春年华”母亲怀旧照片征集主题活动。一周时间就收到了数十位妈妈的最美旧照和儿女们的温馨寄语,大家通过晒出母亲年轻时最美的那张老照片,讲述埋没在岁月深处的

母爱,用这种方式向母亲的青春致敬。

“童粉”静静饱含深情地写道:“希望时间慢点、慢点再慢点,未来的路我们陪您一起走!”每一张照片都有一个故事,一段往事,甚至是一部人生。今天我们就选取部分照片与读者共分享,重温

妈妈们的青春时光。

据介绍,凡参与活动者都将获得由颐莲提供的精美化妆品和米迦儿童摄影免费提供的十六寸放大海报。更多精彩照片和温馨寄语,请关注“齐鲁孕婴童”微信公众号阅览。

(记者 魏晓燕)

人人身体健康,家庭幸福和谐

幸福密码:家人健康,家庭才安康

家庭是顺应人的需求而出现的,具有特殊的意义和地位。随着家庭的产生,男女的结合便顺势而生,它不但能加深双方的关系,而且帮助他们相互完善,奠定牢固的家庭基石。如果说在家庭关系中,想要保持家人之间的和谐共处那么健康的体魄、充沛的精力就应该是实现幸福的重要基石。可现实情况却是这个奠定幸福密码的基石正面临着严峻考验。

一个完整的家庭,离不开慈祥的老人。可对于大多数的老年人来说,却时常受健康困扰:常常会感觉腰酸腿疼,坐久了或者站久了腰痛、腰酸、硬邦邦的;早上起来更是觉得腰使不上劲,酸痛,睡不好,还夜尿频多,使其不堪其扰。其实这就是伴随年龄的增长,出现的肾透支信号,这一系列信号严重影响了老年人的生活质量,降低了老人享受天伦之乐的幸福感。

一个完整的家庭,离不开钢铁一样的男人,更离不开夫妻之间的和谐关系。随着经济

的发展和社会压力的增加,家庭的中流砥柱——中青年人也同样面临着身体透支的困扰,主要表现在勃起硬度低、性兴趣下降,并表现在精气神不足、尿频尿急、畏冷惧寒等身体反应之上。煎熬、憋屈,长此以往严重影响夫妻关系,原有的夫妻情趣渐渐不见了,婚姻陷入冷淡出现危机。这让上有老下有小,需要承担家庭责任的男性力不从心,无法尽到男人应尽的责任,对性生活提不起半点兴趣。《黄帝内经》中说:“肾者,作强之官,技巧出焉”,人的衰老与肾中阳气的强弱有密切的关系。在成长与强壮阶段,肾中阳气很旺盛,人跟着生长与发育,不太会有疾病的发生;然而,当“中流砥柱”遭遇压力过大、体力透支时,人未老,肾中阳气却开始先透支,身体也开始呈现出亚健康的状态:面对阳痿早泄、精神不集中、犯困、起夜多等问题,自身尚且自顾不暇,更别说有精气神关心老人孩子、关爱妻子了。

补阳气、添动力,好身体赢得好家庭

中医以为,肾透支是百病之源,如果肾透支且不及时正确地补足,极可能引发多种并发症。诸如:老年人慢性腹泻;中青年长期“肾透支”则会引发慢性支气管炎、肺气肿、高血压等疾病,还可能造成前列腺增生、性能力下降,甚至一些家庭面临着想要“二胎”却不能生育等一系列问题。

要想改善这一状况,就需要把透支的肾补起来,日常可以用葫芦巴、补骨脂、蛇床子、肉苁蓉、小茴香等通过温补、循序渐进的方式补充肾阳,同时

辅以黄芪、红参、山药、茯苓等将补足的阳气稳固在体内,帮助身体获得原动力。肾阳充沛、动力持久,家庭和谐也就指日可待了。

世界家庭日,用爱心守护家庭。只有人人身体健康,才能家庭幸福安康。肾中阳气的充足与否,是决定人们延年益寿、家庭和美的关键,只有补足透支部分,才能更好地守护家庭,以益长寿,以续“天命”。

