



近日,淄博一位年轻的产妇在家“坐月子”期间,因为“怕风怕冷”,高温下坚持不开空调和风扇,还盖着厚被子,不幸中暑导致热射病去世。此事经媒体报道,迅速引发网友关于“是否需要坐月子”的热议,有网友甚至将“坐月子”称为陋习。对此,专家表示,在现代生活条件下,很多原有的坐月子方法是不科学的,不可盲从。

# 坐月子的陋习得改改了

## 专家:洗澡洗头吹空调都可以,但要注意别受凉

本报记者 陈晓丽

### 坐月子是生理需要,但要讲究科学

一个月内不能出门,不能开窗,不能刷牙、洗澡、洗头,除了上厕所不能下地活动,吃饭也不能出卧室,不能抱宝宝,不能看电视、用电脑和手机,每天要吃20个鸡蛋喝红糖水……这些关于“坐月子”的习俗,不少人都听过。

所谓月子,医学术语叫“产褥期”,其实并非中国人的专利。美国产科学圣经《威廉姆斯产科学》和国内教科书权威《妇产科学》均规定:产褥期是指从胎盘娩出至产妇全身各器官(除乳腺外),恢复至妊娠前状态(包括形态和功能),这一阶段一般规定为6周(42天)。

“母亲经历了怀孕和生产,体力消耗非常大,一是怀孕和哺乳都需要消耗大量的能量;再就是,生孩子的过程本身体力消耗也非常大。”济南市妇幼保健院产科主任傅金凤说,产后母亲身体虚弱,各个器官都处于脆弱阶段,需要多休息。因此,坐月子是产妇的生理

需要,但是要讲究科学。

“坐月子”并不是指一定要坐在床上不能下地活动。傅金凤表示,产妇需要卧床休息绝不是指躺在床上不动,因为产妇产后血液处于高凝状态,适量活动可避免下肢深静脉血栓、肺栓塞,还可以促进恶露的排出,有利于子宫恢复,避免盆腔感染。“建议产妇自己做一些日常家务,比如换尿布等,增加活动量,有利于尽早恢复。”

### “开骨缝”其实是指宫颈口,与骨缝无关

对于淄博产妇月子期间不开空调不吹风扇的做法,有人认为是“生孩子时骨缝全开了,如果你吹了风,以后会骨痛甚至得关节炎。”傅金凤解释道,顺产时所说的“开骨缝”其实是开宫颈口,和骨缝没有关系。但是,由于月子期间产妇大量排汗,身体对凉风敏感,为了避免感冒,还是不要吹凉风和过堂风。但是,应该每天开窗通风,电

扇和空调不要直吹就可以。

“不能洗澡和洗头这些说法都是老一辈的传统,受以前生活环境的限制。以前生活条件差,居住条件也差,尤其是冬天,屋里甚至都会漏风,刚生产完的女性洗澡洗头容易受凉。”济南市市中心医院产科主任田敬霞表示,从中国人的体质上来说,生完孩子后注意保暖是应该的。但是,洗澡、洗头、刷牙完全可

以,只是需要使用温水,注意不要受凉,洗完澡后马上穿好保暖衣物。

而所谓“月子里要发汗”,傅金凤解释道,月子里出汗较多是身体的自我调节,出汗的同时,身体中的盐分也会带出来,人为发汗过度可能会造成身体的虚脱,严重的甚至会造成休克,因此,正常饮食、正常活动就好,没有必要特意发汗。

### 生姜红糖水产后最多喝一周

“爸妈要求坐月子期间每天吃20个鸡蛋,一只老母鸡,坐月子坐得都快抑郁症了。”有网友留言表示。产后一个月应该如何吃才健康,在山东省千佛山医院营养科主任医师杜慧真看来,产后女性不能吃或少吃水果蔬菜,多吃大补的东西,这都是老一辈的说法,其实并不科学。这样容易造成产后女性身体营养的不均衡,甚至缺失。饮食上科学搭配、营养全面才是关键。

杜慧真介绍,根据中国营养学会推荐,女性在坐月子期间每天的饮食搭配基本可按照以下原则:水果200—400克,蔬菜300—500克,鸡蛋1—2个,鱼虾或瘦肉150—200克,主食250—400克,其中,主食可按照自身活动量多少调节。

“为了促进乳汁分泌和身体

恢复,可以多喝一些鸡汤等,如果乳汁分泌过少,可适当多喝一些鲫鱼汤等催乳。”杜慧真表示,“但是生姜红糖水喝1—2天就可以,一般应控制在一周以内。”据介绍,在以前,生姜红糖水主要是为了给产后女性补血和补充热量,“现在这些完全可以从其他食材中获取,而且红糖多属于精制,热量高,喝多了易发胖。”



主办:齐鲁晚报  
协办:山东省大众健康管理中心  
山东省科普创作协会资助项目  
养生堂 本期堂主:周霞

周霞,医学博士,副主任医师,副教授,国家二级心理咨询师。国家临床重点专科山东中医药大学第二附属医院康复中心中风眩晕方向学术带头人。主攻中风、眩晕、头痛等疑难杂病的中西医结合诊疗及康复。主持国家级科研项目5项,省级以上科研项目多项,出版专著5部,发表论文30余篇,获国家发明专利2项。为了方便读者与堂主交流,特公布周霞医生空中中医在线QQ/微信号:329047252,有问必复,验证请标注齐鲁晚报读者。

### “三伏”养生助你度过这个炎炎夏日

酷暑当空,夏季来了。“三伏”养生,又有什么特点呢?

闷热的夏季也是脑血管疾病的发病小高峰,尤其是青壮年朋友们。脑血管疾病俗称为中风,目前来看,已经不是老年人的专利,发病呈年轻化趋势。它以突然昏倒,不省人事,或半身不遂,口眼歪斜,言语不利为主要临床表现。青壮年脑血管病,又以脑出血为多见。一旦发生,致死致残率极高,极有可能在轮椅上度过余生,因此面对这个健康杀手,预防比治疗显得更为重要。

那么为什么夏季是脑血管病发病小高峰呢?

其一是夏季日长夜短,休息不足,青壮年朋友更是工作、生活压力大,或者生活作息习惯不良,致休息过少,疲劳作战,血压易增高。

其二:夏季炎热,心烦气躁,易情绪激动,致一过性血压升高。

其三:气温增高,血管扩张,血流增快。当血压陡增时,脑血管没有弹性肌层,血流易冲破薄弱环节,导致出血。

脑血管病的预防分一级预防和二级预防。一级预防就是在生活方面可以干预的因素。

比如说尽量有规律地起居,不抽烟,不喝酒,也不暴饮暴食,也不能过分地强调生活的自由散漫。我们提倡的是有滋有味的健康生活,平心静气地处理好日常的所有事情,包括不要剧烈运动,超限制地熬夜,就可以把危险的因素降到最低。部分病人到医院里面做了体格检查,发现他有这些危险的因素的时候,医生就会建议口服相关药物。40岁以下无基础病(高血压、糖尿病等),伴或不伴肥胖者如近期经常出现头痛、头晕、心慌、耳鸣、易怒、失眠多梦、记忆力减退、注意力不集中、健忘(如最近发生的事却记不住)等情况,均提示脑部有慢性供血不足,应引起高度重视。应注意自己的生活方式,多食纤维素较多的蔬菜、水果及各种鱼类;戒烟禁酒;注意劳逸结合,加强户外体育锻炼,中老年患者应注意定期进行体格检查,每年至少1—2次;另外,中老年人还应少食多餐,保持大便通畅;心情要尽量放平和,防止情绪激动,减少紧张、焦虑,保证良好睡眠,但不可贪睡;坚持适量的户外锻炼。

二级预防就是针对有过心脑血管病的病人,强调针对高血压、高血脂、高血糖及其它慢性病,规律吃药,预防复发。同时提倡适当锻炼,保持情绪稳定。

小暑过后,一年中最热的三伏天就来了。三伏天是指从农历小暑到立秋的一段时间。今年的初伏在7月13日,二伏在7月23日,三伏在8月12日。三伏天是冬病夏治的最佳时机,素问中的春夏养阳是其指导思想。三伏贴是传统医学中特色的“冬病夏治”保健疗法。所谓三伏贴就是在每年的三伏将中药做成粉末,根据不同的病症将药物贴于合适的穴位上。三伏天阳气最盛,人体阳气也相对充沛,加之药物帮助利于温经散寒,驱邪外出,另外也可增强抵御病邪的能力。三伏贴对于一些冬病疗效显著。比如说支气管哮喘,支气管炎,鼻炎,过敏性哮喘,以及一些风湿性疾病。三伏贴虽好,不是万能,切莫盲目贴敷,也需要专业的医生通过辨证才可,因此应该去专业的医院咨询贴敷。贴敷期间应禁食辛辣油腻生冷,清淡饮食,贴敷时间适宜,成人可达4—6小时,儿童以2—4小时为宜,出现过敏,起泡等情况应立即揭下。揭下后注意不要立即洗澡,搔抓,以免感染。

夏季是养阳的好时节,注意不要贪凉饮冷而徒伤阳气,宜清淡饮食,可多食粥,粥为夏季养生上品。另外,近些年要多注意空调病的发生,不可长期呆在有空调不通风的屋子里,以免出现呼吸道、胃肠道感染或脊椎疾病。希望大家在这个炎炎夏日为自己的身体打个漂亮的胜仗。