

记者 韩虹丽
通讯员 马慧聪

缺钙易引发 产后腰痛

山东省妇幼保健院产后保健门诊主任侯晓表示，孕妈产后腰痛主要有三个原因，“怀孕时，在激素作用下，脊柱、骨盆的肌肉、关节、韧带都变得比较松弛，此时易产生腰疼。而且随着胎儿增大，体重不断增加，重心也逐渐向前移，腰椎过度前屈，腰部负荷压力过大，也会引起腰疼。”侯晓说，宝宝出生以后，妈妈要照顾宝宝，还要哺乳，过度劳累很容易诱发腰肌劳损。

此外，缺钙也易导致产后腰疼。侯晓说，从怀孕期开始，胎儿生长发育需要从母体获得大量钙。宝宝出生后，生长发育对钙的需求量也非常大，此时钙的主要来源是母乳，所以妈妈在孕期和哺乳期，如果自己摄入的钙不够，骨骼组织缺钙，就容易导致腰疼。

防止腰痛 要注意抱娃姿势

侯晓提醒，孕妈预防腰痛当从妊娠期开始。“在妊娠晚期，骨盆和腰椎压力大，这时要注意避免久坐和久站。”侯晓建议，孕妈在睡觉时，要尽量保持舒适的姿势，可以尝试左侧卧位的睡姿，在腹部下面放一个枕头，双腿和膝盖保持弯曲，两腿之间放一个枕头。“这样可以给腿和膝关节提供更好的支撑，以减轻子宫对腹腔和背部的压迫。”

除了孕期，产后三个月内要保证充分休息，避免长时间劳累、重体力劳动及剧烈运动，这样不仅有利于腰痛的预防，还可以防止子宫脱垂。

在照顾新生儿方面，站着抱娃时，很多妈妈习惯将腹部往前顶，以分担宝宝的重量。但是这种姿势会使腰椎过度前凸，导致椎间盘和腰部肌肉受力不均，引发腰痛。

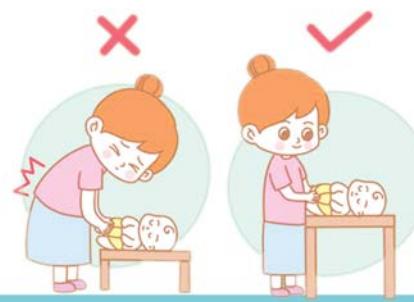
侯晓说，正确姿势是身体

产后腰痛，看看中医怎么说

通过舌苔就能辨别是哪种疼痛

壹点问医

产后腰痛是女性分娩后出现的常见症状，有时还伴有下肢放射性疼痛。俗话说“十个宝妈九个腰痛”，千万不要以为忍就过去了，如果不及时治疗，这种腰疼可能愈发严重，严重影响生活质量。



中医腰痛分几种类型

肾虚血亏型

腰痛绵绵不休，或腰膝酸软无力，活动后加重。伴随症状，主要有头晕耳鸣、面色黄白、手脚麻痹、心慌气短、失眠多汗等，舌质呈淡白色。

瘀血留滞型

痛处固定，胀痛或像针刺一样痛，活动后稍缓，或随同下腹疼痛，舌边和舌尖有时能见到青紫色瘀斑。

寒湿阻络型

疼痛比较激烈，腰像断掉一样疼，而且活动起来很僵硬。风吹和受凉后，疼痛会加剧，保暖和热敷可减轻苦楚，舌质呈淡白色、舌面潮湿。



尽量保持自然直立，使脊柱受力均匀。除此之外，还要避免夜间习惯性单侧哺乳、单侧睡觉姿势，日间坐着喂奶时，也要选择舒适的姿势，尽量坐在有靠背的座椅，可尝试在膝上放置软枕来抬高宝宝。如果座椅过

高，还可以在脚下放置一个脚凳，这些都可以帮助减轻腰椎的压力。

“还要适当增加含钙食物，或者口服钙片，以补充产妇流失的钙质。同时还要注意保暖，避免着凉。”侯晓说。

孩子一喝奶类就腹泻？

可能是乳糖不耐受

记者 王小蒙 通讯员 孙青

为什么有些孩子喝完奶就拉肚子，甚至还会出现放屁就拉粑粑的现象？山东营养学会妇幼营养专委会专家表示，其实这有可能与乳糖不耐受有关。

据介绍，乳糖不耐受是指因乳糖酶数量不足或活性低下引起乳糖吸收不良，继而引发一系列消化道系统症状。新生儿特别是早产儿，因乳糖酶含量不足和活性较低，对乳糖的消化吸收能力较差，极易发生乳糖不耐受。

乳糖不耐受目前并无明确的诊断方法，一般是通过典型症状结合诊断性治疗来判断。在摄入含有乳糖食物后的0.5—2小时内，出现腹泻或稀便，严重者甚至出现黏液便血，同时，还会有排气增多、腹胀、腹痛、泡沫便、粪便

酸臭等表现，就可考虑存在乳糖不耐受。

那么，出现乳糖不耐受怎么办呢？专家建议，对于母乳宝宝，应坚持母乳喂养，并在每次哺乳前添加乳糖酶。

配方奶喂养的宝宝，可以考虑暂时更换无乳糖或低乳糖配方奶粉，也可以在每次喂奶前，给宝宝口服乳糖酶。

需要提醒各位家长的是，婴儿体内的乳糖酶水平恢复周期较长，所以在使用乳糖酶后，即使症状缓解也不能立即停用，应待症状稳定后，再巩固1—2周，之后逐渐减量直至完全停用。

其实，不光是婴幼儿会有乳糖不耐受，儿童及成人也会存在，但这并不是拒绝牛奶的理由，对于儿童及成人来说，定期少量多次喝奶、吃饭时喝奶、喝乳糖含量低的酸奶或舒化奶等，都是缓解乳糖不耐受的有效方法。

合理膳食

中医教你如何辨别 不同类型腰痛

在古籍《诸病源候论》中，就有对“产后腰痛”的记载。

该书“产后腰痛候”写着：“肾主腰脚，而妇人以肾系胞，产则劳伤肾气，损动胞络，虚未平复，而风冷克之，冷气乘腰者，则令腰痛也。若寒冷邪气，连滞腰脊，则痛之不已。”

山东省妇幼保健院中医妇科副主任耿伟表示，产后腰痛在中医上也分为不同类型，“有肾虚血亏型、瘀血留滞型、寒湿阻络型。”

中医讲“腰为肾之府”，肾的问题首先反应到腰部。

耿伟说，女性子宫的功能也与肾息息相关，分娩时会损伤肾气，本来肾气不足的人损伤就会更显著。分娩失血过多，则会导致肾虚血亏，脉络失养而引起腰痛。

“肾虚血亏型疼痛的特点是腰痛绵绵不休，或腰膝酸软无力，活动后加重。”耿伟说，伴随的症状，主要有头晕耳鸣、面色黄白、手脚麻痹、心慌气短、失眠多汗等，孕妈妈也可观察自己的舌象，舌质呈淡白色。

瘀血留滞型腰痛的特点，是痛处固定，胀痛或像针刺一样痛，活动后稍缓，或随同下腹疼痛，舌边和舌尖有时能见到青紫色瘀斑。“这是因为产后恶露排出不畅，瘀血阻碍气血流通而引起腰痛。”耿伟说。

寒湿阻络型腰痛，是产后气血不足，体质衰弱，身体的抵抗力差，如果防护不周，寒湿邪气就会乘虚而入，痹阻经脉而引起腰痛。耿伟表示，这类疼痛比较激烈，腰像断掉一样疼，而且活动起来很僵硬。风吹和受凉后，疼痛会加剧，保暖和热敷可以减轻苦楚，舌质呈淡白色、舌面潮湿。

根据中医辨证，针对不同类型的腰痛，在调补气血的基础上，或宣络止痛，或行瘀止痛，或散寒除湿。

耿伟建议，除口服中药以外，还可以运用艾灸、脐疗、针灸、雷火灸、督脉熏蒸等中医外治法。

生活课堂

坏情绪是诱癌因素

广东省中医院心理睡眠科主任医师李艳介绍，常言道“病由心生”，心理因素在肿瘤发生发展过程中具有重要作用，常有压抑情绪、过度焦虑的人更容易患癌症。研究表明，胃癌、肝癌甚至颅内恶性肿瘤等，与易怒、“小心眼”、过度压抑自己情绪有关。

心理问题和心脏病之间的关系也很密切，心理情绪问题能激活体内的交感神经系统，使心脏的小血管收缩，从而产生相关症状。很多人不知道，肩膀是很容易积压负面情绪的部位。除了日常不正确的姿势外，肩膀痛很大原因来源于情绪积压，身体得不到舒展，表现为肩膀疼痛、僵硬。

血管堵不堵？ 站起来走两步！

首都医科大学附属北京同仁医院心血管中心主任医师郭彩霞介绍，中老年人要想知道血管堵没堵，站起来走一走就知道了，如果出现以下6个信号，一定要引起重视。

- 1.走路速度快时出现胸闷胸痛；
- 2.走路时出现不明原因头晕头痛；
- 3.走路时心脏感觉有点疼；
- 4.走路时一侧肢体活动不利；
- 5.活动几分钟就会觉得双腿乏力、肌肉酸痛；
- 6.两上肢血压或者两条腿的血压有很大差别。

清心养心教你几招

1.拍打心包经：晚上7点~9点是血液循环的旺盛时期，可通过拍打心包经，或者按压手臂肘窝处，有效加强心脏供血能力及大脑血液循环。

【方法】手掌空心从上臂到下臂再到中指尖，拍打200次左右，左右交替，帮你养护心脏。

2.按摩中指：中指对应着心包经，做弹中指动作可活动心包经。

【方法】两个中指都要弹按，100次~200次。

3.屈指通心络：有泻心火、通畅心经、提神醒脑之效。

【方法】采取自然站立或坐姿，身体放松，一手握拳，小指伸直，其余四指握拢，然后小指用力向掌心屈伸81次，两手交替进行。

小健

“三高”人群咋吃才健康？

吃动平衡食物多样很重要

记者 王小蒙 通讯员 赵妍

“三高”是指高血压、高血脂、高血糖，是非常常见的慢性病。如果长期控制不佳，会严重影响身体健康，而饮食在“三高”的防治过程中，起着非常关键的作用。那如何才能吃出健康呢？做好下面这四条很关键！

第一、吃动平衡，保持健康体重。

将体重维持在健康范围内，体质指数(BMI)在18.5~23.9kg/m²，如果BMI超过24kg/m²就是超重，超过28kg/m²为肥胖。BMI的计算公式是：BMI=体重(kg)÷身高²(m)。还要避免中心型肥胖，做到男性腰围<85cm，女性腰围<80cm。

第二、清淡饮食。

选择少油、少盐、少糖的烹饪方式，少吃咸菜等高盐食品。少吃烟熏、烘烤、腌制等加工肉类制品，如培根、香肠等。会看营养标签，选择脂肪、糖、盐含量低的食

品。健康人群平均每天烹调油为25~30g，食盐不超过5g，添加糖不超过50g，最好控制在25g以下。

第三、食物多样。

每天食物应不少于12种，每周不少于25种。每餐主食定量，粗细搭配，适量选择玉米、糙米、黑米、全麦、荞麦、燕麦、赤小豆、土豆等。肉类选择脂肪含量较低的鱼虾类、去皮鸡肉、瘦肉等；奶类选择脱脂或低脂牛奶；经常吃豆腐、豆皮等豆制品；做到餐餐有蔬菜，天天有水果。

第四、注意饮食小技巧。

调整进餐顺序，先吃菜肉再吃主食；吃饭不宜过快，要细嚼慢咽；规律进餐，不暴饮暴食；足量饮用白水，也可适量饮用淡茶水。另外，要适量运动、心情愉悦、充足睡眠、戒烟限酒等。

