

健康小常识之多吃新鲜的蔬菜水果，既可中和体内酸性产物，又可补充维生素。例如葡萄干，桔子，香蕉，苹果中都富含这种矿物质。

新妈妈坐月子失眠怎么办？

放松心情 用运动帮助入眠

□记者 黄珊



第一次怀孕，第一次生产，第一次做妈妈，大多的第一次冲击着新妈妈们兴奋的心情，在激动幸福心情来临时，也有很多恼人的产后问题接踵而来。例如，坐月子期间经常失眠，不仅会影响自身的健康还对宝宝造成了一定的影响。如何改善产后失眠的症状，也成了许多新妈妈的问题，为此，记者请教了咸宁市第一人民医院产科副主任郑碧。

睡眠时间和宝宝一致

“正常情况下，新生儿的日睡眠时间是15个小时，差不多是成人的两倍。”郑碧表示，不要管什么时间，只要是宝宝睡着的时候，新妈妈都可以进行休息，保留体力，养足精神。即使是短短十五分钟的小憩，也能让身体恢复足够的精力。

当新妈妈和宝宝的睡眠时间一致时，宝

宝在醒着时妈妈有精力去照顾，宝宝睡着时，妈妈也累了，有助于睡眠。

睡前半小时放松心情

产后新妈妈很容易产生焦虑感，因此而睡不着觉。如果出现这种情况，不妨在睡前的半小时里，让自己完全放松，做一些能让自已放松的事情。例如，看书、唱歌、敷一片面膜等。

这些使身心放松的方法，不仅可以排除白天里的劳累，也更加利于睡眠。

孩子交给其他人照顾

“很多妈妈睡不好是因为需要半夜起床给宝宝喂奶，其实，大可不必如此。”郑碧表示，一旦妈妈休息不好，出现失眠状况，必须得及时调整，否则对宝宝也会有影响，所以，如果是母乳喂养的妈妈，不妨借助吸奶器将乳汁先储存起来，将夜晚喂奶的任务交给家人或是月嫂。

适量运动帮助入眠

运动是帮助睡眠、提高睡眠质量的最佳方式。睡前3小时左右做适量的运动，既不会使人太过兴奋，又能使人安然入睡。另外，每天保持半个小时的运动量，对改善睡眠质量的效果极佳。

莫让坏习惯引发妇科病

腹痛、节食、洁癖都可能是“发源地”

□记者 黄珊

现如今，大部分的女性都被妇科病困扰着，而让人们染上这些妇科病的根本原因，往往就是那些不良的生活习惯，而这些生活中的小细节正是女性最容易忽略的地方。咸宁谱爱医院妇科主任樊云先表示，留意身体状况，注意个人卫生，改变生活习惯，都能有效避免患上妇科病。

忽视腹痛

小腹坠痛、白带增多……这些问题在很多女性眼中都是“小问题”，以至于很多人都将其忽略。

樊云先表示，当小腹经常出现坠痛时，最好引起重视。因为，痛经尤其是继发性进行性加重的痛经多数是子宫肌腺症、子宫内膜异位症等造成的，需要按程度轻重给予不同方式的治疗。

不是月经期，却出现下腹坠胀、腰骶酸痛并伴有白带增多，则极有可能是盆腔炎症，需在医生指导下根据病情轻重进行相应治疗。而突然下腹痛则需警惕卵巢囊肿蒂扭转、黄体破裂，延误病情有可能会危及生命。

盲目节食

随着生活水平大幅提高，不仅让高血压、糖尿病等慢性病患者越来越多，也随之出现了很多“胖女人”。体态肥胖的女性要注意留意自己是否患上了多囊卵巢综合征，其表现为肥胖、闭经、不育等。

而且，肥胖女性患子宫内膜癌的风险也大大增高，而由怕胖演变而来的过度节食，同样会影响月经来潮，甚至经量稀少或闭经。

过分清洁

据了解，女性的生殖系统有天然的屏障和自洁作用，具备与生俱来的防病抗病功能。

例如，阴道内呈弱酸环境，大量乳酸杆菌充当着“健康卫士”，抵抗外来病菌侵袭。如果盲目的使用清洗液冲洗阴道会破坏阴道内菌群平衡，引起霉菌性阴道炎、细菌性阴道炎等，甚至会上行性感染导致子宫内膜炎、输卵管炎、盆腔腹膜炎的发生。

5个妙方减轻经期疼痛

放松心情 注意保暖 多吃大豆等

□记者 黄珊

痛经是妇科临床常见病，以青年女性较多见，一般腹肌紧张或反跳痛，经血排出流畅时，疼痛常可缓解。对于这种疼痛状态，女性该做些什么才能治疗痛经？记者请教了咸宁谱爱医院妇科主任樊云先。

妙方1: 放松心情

当人在专心做一件事情时，可以切断疼痛的信号，暂时忘记止痛。

“痛经时的女性，情绪都不稳定，在此时放松心情能起到很好缓解疼痛的效果。”樊云先称，不妨看一些喜剧片、轻松故事等，让人感到愉悦，身体就可以释放出多巴胺，活化脑细胞膜发挥止痛功效。

妙方2: 注意保暖

女性在经期都是较为寒凉的，所以要特别注意保暖。多喝热水、多穿衣服等方法让身体变得暖和起来，能有效扩张血管、加快血流、对抗子宫平滑肌收缩，进而减轻疼痛。

妙方3: 改变姿势

除了保暖之外，做一些小动作，改变姿势，也能起到缓解痛经的作用。

例如，躺在床上，抬高臀部，保持这种头低臀高的姿势能改善子宫的后倾位置，方便经血外流、解除盆腔瘀血，减轻疼痛和腰背不适症状。

妙方4: 慢慢爬行

另外，在床上进行缓慢的爬行动作，也可以减缓子宫收缩时的疼痛。

樊云先称，这一动作可以放松腹部的肌肉，通过慢慢爬行，可以练习呼吸，以舒缓痛经。

妙方5: 多吃大豆

据了解，蔬菜、豆类等低脂肪饮食，可改变体内调节性激素的结合球蛋白，进而减少引发痛经的物质合成。特别是大豆，富含一种植物性的雌激素，抑制痛经的效果最为显著。

中国福利彩票
CHINA WELFARE LOTTERY

福利彩票“刮刮乐”征招咸宁地区代销商

为充分发挥市场调节作用，改善销售主体结构，大力拓展销售渠道，有效提升福利彩票“刮刮乐”的销量与质量，湖北省福利彩票发行中心咸宁管理站决定面向社会征招即开型福利彩票“刮刮乐”代销商，详细信息请访问湖北省福利彩票发行中心官方网站：<http://www.hbfew.gov.cn/>。

联系电话 0715-8210678

湖北省福利彩票发行中心咸宁管理站
2014年3月

福彩3D第14065期专家预测:	156 226 122 267 278 129 339
必杀组合:	87, 71, 81, 91, 97
复式:	35187//91860//04287
独胆:	6 双胆 60
三胆:	604
精准大底:	29注:
	(以上推荐,仅供参考)

福彩“双色球”第027期	福彩“22选5”第064期	福彩“3D”第064期
08 10 14 16 30 31 [01]	08 11 16 17 19	3 [6] 1
全国一等奖2注,1000万元/注	湖北一等奖2注,12838元/注	湖北中奖1005注

热烈祝贺通山县42230067号站喜中双色球一等奖两注，奖金1125万元！