

力量训练不减肥?

很多人以为做力量训练只能锻炼肌肉,并不能减肥。这样的理解有失偏颇。首先,练肌肉其实也是减肥的一个重要内容。肌肉量增加了,代谢才会上去,才会消耗更多热量减肥。其次,力量训练也是可以燃脂的。一方面,中低强度的力量训练以脂肪供能为主,能够燃烧大量脂肪,降低体脂率。另一方面,力量训练能够锻炼肌肉和骨骼,增加人体的瘦体重,降低体内的脂肪,达到理想的减肥效果。

婚、孕前检查

为优生优育构筑防线

□记者 叶子



近年来,随着健康知识的普及,越来越多的市民体会到“有了症状去医院,没有症状去体检”这句话的意义。咸宁市第一人民医院妇产科主任郑珺表示,婚前检查身体是我国法律规定的结婚登记程序中的一项重要内容,必不可少。这是对新婚夫妇未来的家庭幸福负责。

婚检 防患于未然

郑珺介绍,婚前检查的内容包括询问病史和体格检查两大部分。是结婚前对男女

双方进行常规体格检查和生殖器检查,以便发现疾病,保证婚后的婚姻幸福。她认为,婚前检查对于男女双方都有着重大意义。

“不少人对自己是否患病,生理是否有缺陷,严重程度如何及其对婚姻的影响并不清楚,这就需要通过婚前检查,由医生来诊断。”郑珺主任称,大部分疾病都可治愈,不影响结婚,即使不能完全治愈,也可以了解到对结婚和生育会有多大影响,使男女双方对今后的共同生活有充分的思想准备,不至于婚后突然出现问题,对家庭造成

很大伤害。

时下,某些即将结婚的青年男女忌讳婚前检查,也害怕面临婚前检查的尴尬局面,甚至不做婚前检查就结婚,这是对婚前检查的重要性认识不足。郑珺主任强调,为了保证新婚夫妇双方的身体健康、家庭幸福、后代健康,在结婚之前切莫忘记婚前检查。

孕检 可亡羊补牢

“若一些夫妻婚前没有进行婚检,孕前亡羊补牢也是可以的。”郑珺同时强调,未婚检的夫妻,孕前一定要进行医学检查,了解双方有无不宜受孕的疾病、双方的心肝肾功能以及有无生殖器官疾病。

“一些遗传病、性病、传染病及急慢性病患者应到相关科室对疾病进行检查,以便医生判断其目前状态是否适合生育,治疗中的药物是否需要更换,以避免对胚胎产生不利的影响。”郑珺建议,对既往有心脏病、内分泌疾病、高血压、肾炎等病史准备怀孕的妇女则要进一步进行孕产医学咨询。

对于婚前检查出现问题的,或是有家族聚集性疾病、家族遗传病、曾生育过畸形儿等准备怀孕的夫妇,郑珺强调,该类人群孕前一定要到正规医院进行遗传咨询。如果一方患有遗传病,就可能遗传给未来的孩子,影响孩子一生的健康,也给家庭和社会带来不必要的负担。

奶粉开封后
记得一个月内喝完

□记者 叶子



近日,家住温泉城区的陈女士很郁闷,她告诉记者,因为自己的粗心,一罐奶粉竟然让宝宝吃了3个多月,导致她的宝宝最近又吐奶又腹泻。

据了解,陈女士的宝宝快半岁了,平时只要她在家,都是母乳喂养,有时上班不方便回来喂,就让婆婆泡奶粉给宝宝喝。“因为大多数时候喂的是母乳,宝宝有时候会吐奶我以为是常见的现象,就没太在意。”陈女士称。

最近两天,孩子吐得次数越来越多,而且有些腹泻。陈女士觉得不对劲了,带孩子到医院检查后才知道,宝宝拉肚子有可能跟奶粉开封太久有关。

“奶粉是特意托熟人从国外代购的。”陈女士说,因为包装盒上全是外文,根本没考虑到还有开封后的保质期。

“每次我们舀奶粉时,奶粉都会跟外界空气接触到,我们的手也或多或少带有细菌,时间一长,奶粉会受到不同程度的污染。而小宝宝肠胃功能还没完全发育好,抵抗力差,如果奶粉开封超过一个月,不仅奶粉没有了营养价值,宝宝的肠胃更是无法适应。”湖北科技学院附属第二医院儿科主任毛开新建议,如果大罐奶粉一个月内消耗不掉,就尽量买小容量装的。

此外,有些家长会把开封后的奶粉放进冰箱。毛开新表示,她不建议家长将奶粉长期存放于冰箱中。因为多次取放,冰箱内外的温差和湿度差别,很容易造成婴儿奶粉潮解、结块和变质。

“开封后的奶粉,其实在室温、避光、干燥、阴凉处储存即可。在每次取用后,罐装奶粉务必盖紧塑料盖,袋装奶粉要扎紧袋口。”毛开新同时建议,为便于保存奶粉,袋装奶粉开封后,最好存放于洁净的奶粉罐内,奶粉罐使用前用清洁、干燥的棉巾擦拭即可。另外她强调,大多数婴儿奶粉包装上都有明确规定,奶粉开封后超过一月就已过期。值得提醒的是,婴儿奶粉包装上的保质日期是在未开封前的日期,一旦开封后,就不能采用这个日期。

孕前调理 制造优质宝宝

□记者 叶子

28岁的小丽结婚已经有2年多了,目前已经有了“造人计划”。但是由于自己身体比较瘦弱,有朋友劝她先做一些必要检查,吃中药调理后再行怀孕。对此,小丽将信将疑,只得向医生请教。

很多市民在开始进入造人计划时都有些顾虑,大部分市民都是由于平时工作压力大,精神紧张,让自己的身体总是处于亚健康状态。咸安区中医医院妇产科专家雷金平认为,是否需要调理需要根据自己身体的实际情况来决定。如果孕前自我感觉良好,而且孕前优生健康检查没有发现异常,可以顺其自然不必过多药物

干预。

“一般来说,最佳的生育年龄女性为24-29岁,晚育也不晚于35岁;男性一般认为不大于40岁。”此外,雷金平认为,从优生学的意义上来讲,新婚夫妻因操办婚事奔波劳累,在短期内难以恢复到良好状态;新婚喜庆中的烟酒更是精子的杀手;蜜月旅途中不容忽视的卫生问题,都是妊娠的不利因素,所以新婚期间最好是避孕。

现在很多女性都处在“亚健康”状态,这些女性虽然在医院做各项检查时发现一切正常。但自己却觉得并不健康,比如经常出现腰酸腿痛、头晕头痛、烦躁易怒、怕冷怕

风、容易疲劳、大小便失调等症状。雷金平指出,如果存在这些类似的状况,说明已经出现体内阴阳气血、五脏六腑的功能失调,需要进行必要的中医辨证调理,以利于顺利怀孕及孕后胚胎正常发育。

“一般来说,可以一边调整一边备孕。雷金平说,对于孕前的身体调养,中医会在服用药物时照顾到母体与胎儿两个方面,因此不用过多担心对胎儿的影响问题。

“如果是在孕期患病,孕妇应在专科医生指导下,严格选用安全药物,特别要避免使用在医学上已证实对胎儿致畸的药物。”雷金平最后提醒。

准新娘护肤法 婚前保养不可忽视



大多数人在婚前都处于焦虑紧张的状态。敏感,爆痘,暗沉各种“婚前恐惧肌”问

题往往让准新娘们苦恼不已。昨日,记者专程拜访咸宁市韩美医疗美容机构,请美容专家为新娘们出谋划策制定完美的护肤步骤,以便让每个幸福的女人在这人生的重要时刻都能更加美丽。

“秋季由于气候干燥,是皮肤最容易出现问题的一个季节,秋季护肤也就成了准新娘们不可忽视的一个课题。”咸宁市韩美医疗美容机构院长徐水蓉介绍,护肤的方法有很多种,护肤的产品也琳琅满目,但是只有把握了正确的方法,才能让皮肤吸收营养,在冬日恢复水润白皙。

气候的变化带来的雀斑、粗糙、角质层变厚等一系列肌肤问题,会让很多新娘为之抓狂。要想加快脸部的新陈代谢,就要进行适当的按摩。徐水蓉建议,由下往上、由内至外的按摩不仅可以提升皮肤的热能,而且

可以为肌肤排毒。

“在全身皮肤中,眼部是最娇嫩的,而且非常容易缺水而出现小细纹。新娘在婚礼筹备阶段经常会熬夜,因此,使用保湿类的眼霜是非常必要的。”徐水蓉建议,在婚礼前夜,准新娘也可用眼膜来补充大量的水分和养分,以便迅速恢复润泽度。另外,唇部在秋冬季容易缺水脱皮,准新娘在平日要不时地用润唇唇膏来呵护双唇,并坚持在睡前涂抹。

针对眼角细纹、黑眼圈、眼袋等眼部问题,准新娘们往往会用去角质的方法处理这些“小麻烦”。徐水蓉提醒,使用去角质产品要慎重,虽然去角质是将最外层的老化角质溶解、清除,的确会让皮肤变得柔软光滑,但在一定程度上会刺激肌肤,严重时还会对肌肤造成损害,一般情况下每周一到两次即

可。

准新娘在每次卸妆以后一定要注意二次保养。徐水蓉强调,尤其是用过彩妆以后往往会用清洁性特别强的洗面奶来清理肌肤,洗完脸后肌肤容易产生紧绷的感觉,这就是肌肤缺水的信号,所以准新娘一定要再次重复补水、保湿、锁水的步骤,还可以隔几天做一个面膜。

“准新娘们在婚礼3个月前的皮肤保养,应先秉承‘以内养外’的传统理论,首先调整好生理时钟,奉行早睡早起的护肤原则。注意均衡饮食,千万别为了穿上小一号礼服而过度节食。”徐水蓉提醒,营养不良首先当其冲影响的便是肌肤,营养摄入均衡了,内分泌正常,肌肤状态自然会变好。

(叶子)