孕妈和宝宝的健康换季指南

本报记者　李嘉

初秋时节，闷热潮湿的天气让人倍感煎熬，孕妈妈和宝宝作为特殊人群，更需要细心呵护，本期特别推出孕婴护理指南——

妈妈篇

饮食清凉

少食多餐，清淡为主。天气炎热，孕妇容易出现食欲不振的情况。建议采用少食多餐的方式，每餐不宜过饱，以免加重肠胃负担。多吃新鲜的蔬菜水果，如黄瓜、西红柿、西瓜、桃子等，能补充维生素和水分。但需注意，西瓜等含糖量较高的水果要适量食用，避免血糖波动。此外，绿豆汤、冬瓜汤等清热解暑的汤品也是不错的选择，既能补水，又能促进体内湿气排出。

保证优质蛋白摄入。蛋白质对孕妇和胎儿的健康发育至关重要，建议每天适量摄入鸡蛋、牛奶、瘦肉、鱼类、豆制品等优质蛋白。例如，早餐可以喝一杯牛奶、吃一个水煮蛋；午餐搭配清蒸鱼或瘦肉；晚餐喝一碗清淡的豆腐汤，这样既能满足营养需求，又不会过于油腻。

远离冷饮和刺激性食物。虽然冰镇饮料、冰淇淋等冷饮能带来短暂的清凉，但孕妇应尽量少吃。过冷的食物容易刺激肠胃，可能引发腹痛、腹泻等不适，甚至影响胎儿健康。此外，辛辣、油腻等刺激性食物也应减少摄入，以免加重消化负担或引起上火。建议多喝温水，或选择常温的鲜榨果汁、淡茶水等健康饮品来解渴。

穿着舒适

选择宽松透气的衣物。孕妇容易出汗，建议选择宽松、透气的棉质衣物。棉质面料吸汗性好，能保持皮肤干爽，减少因汗液积聚引发的皮肤不适。宽松的款式有助于空气流通，帮助身体散热，避免闷热感。同时，避免穿着紧身衣物，以免束缚身体，影响舒适度。

合适的鞋子很重要。随着孕期增长，孕妇双脚可能出现水肿，因此应选择柔软、合脚且透气的鞋子。平底凉鞋是不错的选择，但需注意鞋底要有防滑设计，以防在湿滑地面摔倒。尽量避免穿高跟鞋，以减轻足部压力，确保行走时的安全和舒适。

防暑降温

合理设置空调温度。孕妇在夏天可以使用空调降温，但温度不宜过低，建议保持在24至26℃。这样既能确保室内凉爽舒适，又能避免因温差过大导致感冒。同时，空调风速不宜过高，建议设置为自动或低档模式，避免冷风直接吹向孕妇。

保持室内空气流通。长时间使用空调可能导致空气干燥和细菌滋生，因此建议每隔1至2小时开窗通风10至15分钟，或使用空气净化器改善空气质量。此外，可以在室内放置一盆水或使用加湿器，以增加湿度，保持呼吸道湿润。

呵护肌肤

避免强光时段外出。上午10点到下午4点之间，阳光最为强烈，尽量避免在这个时段外出。若必须外出，一定要做好防晒措施，如戴上宽边遮阳帽、太阳镜，穿上长袖防晒衣等，以防中暑。

选择安全的防晒霜。孕妇的皮肤较为敏感，选择防晒霜时需谨慎。最好选择孕妇专用的物理防晒霜，其通过反射紫外线来达到防晒效果，成分相温和，对孕妇和胎儿更安全。使用前，建议先在小面积皮肤上进行试用，观察是否出现过敏反应，如有不适，应立即停用并咨询医生。

预防蚊虫叮咬。蚊帐是最传统也是最安全的防蚊工具，孕妇可以在睡觉的时候使用蚊帐，将自己和蚊子隔绝开来。同时，在家里安装防蚊纱窗，能有效阻挡蚊虫进入室内。在户外活动时，尽量穿长袖衣物和长裤，减少皮肤暴露面积，降低被蚊虫叮咬的几率。

如果物理防蚊效果不佳，需要使用化学驱蚊产品，如蚊香、驱蚊液等，要选择正规厂家生产的、成分安全的产品。使用时注意通风，尽量避免在孕妇休息的房间内长时间使用化学驱蚊产品，以免对孕妇和胎儿造成不良影响。

宝宝篇

居住环境

控制室内温度和湿度。宝宝对温度和湿度的变化比较敏感，夏天室内温度最好保持在24至28℃，湿度在50%至60%之间。可以使用空调、风扇等设备来调节室内温度，但要注意不要让风直接吹到宝宝身上。使用空调时，要定期清洗空调滤网，防止灰尘和细菌滋生。

保持室内清洁卫生。宝宝的居住环境要保持清洁，定期打扫房间，清理灰尘和杂物。宝宝的床上用品要经常更换和清洗，保持干净整洁。同时，要注意室内通风，让新鲜空气进入房间，减少细菌和病毒的滋生。

科学喂养

保证充足的水分摄入。这段时间宝宝容易出汗，水分流失较快，所以要保证摄入足够的水分。如果是母乳喂养的宝宝，妈妈要多喝水，保证乳汁的充足和质量；如果是配方奶喂养的宝宝，要按照奶粉说明书上的比例冲调奶粉，不要过浓或过稀。除了奶之外，还可以适量给宝宝喝一些白开水，一般每隔2至3小时喂一次，每次喂10至20毫升左右。

合理添加辅食。对于已经添加辅食的宝宝，夏天的辅食要清淡易消化。可以给宝宝吃一些蔬菜泥、水果泥、米糊、面条等食物，避免吃油腻、辛辣、刺激性食物。同时，要注意辅食的新鲜度和卫生，现做现吃，不要给宝宝吃隔夜的食物。

皮肤护理

勤洗澡，保持皮肤清洁。天热出汗多，要经常给宝宝洗澡，保持皮肤清洁干爽。一般每天洗1至2次澡即可，洗澡水温控制在37至38℃左右，不要过热或过冷。洗澡时使用温和、无刺激的婴儿沐浴露，轻轻擦拭宝宝的身体，注意清洗皮肤褶皱处，如颈部、腋窝、腹股沟等。洗完澡后，用柔软的毛巾轻轻擦干宝宝的身体，然后涂抹一些婴儿专用的润肤露，保持皮肤湿润。

预防痱子和湿疹。高温潮湿的环境容易让宝宝长痱子和湿疹。要给宝宝穿宽松、透气、吸汗的棉质衣物，避免穿得过多或过紧。如果已经长了痱子，可以在洗澡后涂抹一些痱子粉或炉甘石洗剂，帮助止痒和收敛皮疹；如果长了湿疹，要注意保持皮肤清洁和干燥，避免搔抓，可在医生的指导下使用一些治疗湿疹的药膏。

防晒防蚊

做好防晒措施。宝宝的皮肤娇嫩，容易被晒伤，如果要外出，尽量选择在早晨或傍晚阳光不太强烈的时候，避免在中午12点到下午4点之间外出。外出时给宝宝戴上宽边遮阳帽，穿上长袖防晒衣，使用婴儿专用的防晒霜。但要注意，6个月以下的宝宝尽量不要使用防晒霜，可以通过物理遮挡的方式来防晒。

有效防蚊措施。可以使用蚊帐、蚊香、驱蚊液等防蚊工具，但要选择安全、无毒的产品。在使用蚊香和驱蚊液时，要按照说明书正确使用，不要在宝宝的房间内过量使用。另外，还可以在房间里放置一些驱蚊植物，如薄荷、薰衣草、艾草等，也能起到一定的驱蚊作用。

睡眠充足

创造安静舒适的睡眠环境。宝宝需要充足的睡眠来保证身体的正常发育，所以要创造一个安静、舒适、凉爽的睡眠环境。保持房间安静，避免噪音干扰；调整好室内温度和湿度，让宝宝感觉舒适；使用轻薄、透气的床单和被子，不要给宝宝盖得太厚。

培养良好的睡眠习惯。从宝宝小的时候培养良好的睡眠习惯，每天固定时间睡觉和起床，让宝宝形成规律的生物钟。在睡觉前，给宝宝听一些轻柔的音乐，讲一个简短的故事，帮助宝宝放松心情，进入睡眠状态。

卫生健康 weishengjiankang 咸宁市卫生健康委员会协办

省病理质控中心专家组

赴市中心医院开展检查

本报讯　通讯员**王春兰**报道：8月15日，省病理质控中心专家组赴市中心医院开展病理质控年度飞行检查，为医院病理学科高质量发展“精准把脉”。

专家组认真听取了医院关于2024年省病理质控巡检反馈问题的整改落实汇报，以及今年市病理质控中心上半年工作推进情况。

随后，专家组到该院病理科进行实地考察，重点核查科室功能区布局、设备运维状态和生物安全防护措施等，现场抽查了常规HE切片、术中冰冻切片、免疫组化切片、特殊染色切片、显色原位杂交切片、荧光原位杂交切片和细胞学切片，对日常质控流程展开全方位检查。

市中心医院将以此次检查为重要契机，认真梳理专家组提出的意见建议，迅速制定整改方案，逐项狠抓落实，充分发挥市病理质控中心的引领辐射作用，把专家指导经验转化为区域病理质控提升的实际成效，持续带动我市病理诊疗水平整体进步。

全国骨科青年医师学术大赛

我市镇普祥医师获二等奖

本报讯　记者**李嘉**报道：近日，从全国骨科青年医师学术大赛传来捷报，市中心医院医师镇普祥以省赛区第一名的优异成绩晋级全国半决赛，最终荣膺全国二等奖。

本次大赛是骨科学领域极具权威性的全国性赛事，旨在推动骨科领域从临床实践到科研创新的全链条发展，助力青年人才成长为“临床能手中的研究者、研究者中的临床能手”。

在大赛学术报告会中，镇普祥以胫骨横向骨搬移术治疗重度糖尿病足的机制研究为核心展示内容，系统呈现了从临床问题发现、科研设计实施到成果转化应用的完整路径，赢得了评审专家的高度评价。

此次获奖既是对镇普祥个人科研能力与创新思维的高度肯定，更是该院骨科团队在科研领域深耕细作、追求卓越的有力见证。

该院骨外科将以此次获奖为契机，进一步强化科研创新体系建设，鼓励青年医师聚焦临床难题开展深度研究，加速科研成果向临床应用的转化。

赤壁市人民医院

义诊走进羊楼洞村

本报讯　通讯员**郭心雨**报道：近日，赤壁市人民医院组织多学科专家团队，赴赵李桥镇羊楼洞村党群服务中心。

早上8点，义诊活动开始，专家们围绕“脑卒中早期症状识别与预防”开展健康宣教。

随后，义诊为村民进行免费血压、血糖和心电图检测，并现场开具处方、免费发放药品。心血管内科、神经内科、呼吸内科、肿瘤科的多位专家耐心问诊，悉心答疑。

“家门口就能做心电图，还贴了三伏贴，省钱又贴心！”刚做完检查的村民刘女士竖起大拇指。

据统计，活动当天共服务群众80余人次，并赠送价值5000元的常用药品。

生活顾问

秋天养生做好“三防”

立秋之后，阳气始收，余湿尚存，天地间暑湿未退，燥气初萌，人体易受湿邪困脾、燥邪伤肺的双重困扰。秋天养生，需要做好“三防”。

一是防燥。中医认为，燥为秋季的主气，称为秋燥。秋季燥邪当令，肺为娇脏，人体容易感受秋燥之邪，慢性呼吸系统疾病往往复发或逐渐加重。中医认为，“燥则润之”，预防和治疗秋燥多用“润”法，保护人体津液不丧失。可适当吃一些有养阴润肺功效的食物，如百合、银耳、莲子、南瓜等。

二是防散。秋季养生宜收不宜散，食酸有助于收敛肺气。可以适当吃些酸味食物，如橘子、柠檬、石榴、番茄、乌梅、葡萄等果蔬。尽量少吃葱、姜、蒜、韭等辛味之品。中医认为，辛味通肺。如果摄入过多辛味食物，容易造成肺气太盛，导致上火、便秘等症状。

三是防寒。随着天气逐渐转凉，居家空调不宜开得过低，必要时适当关窗保暖。要遵循“阴津内蓄，阳气内收”的原则，不要过度贪凉。日常应避免空调或冷风直吹脖子、后背和脚部，这些部位宜暖不宜寒。（本报综合）

市第一人民医院

专家团队『零距离』服务居民

本报讯　记者**李嘉**报道：8月15日，市第一人民医院专家团队走进咸安区横沟桥镇朝阳社区，开展“医心向党护健康，仁心仁术暖基层”爱心义诊活动，“零距离”服务居民。

活动现场，专家们耐心倾听每一位居民的健康诉求，细致解答关于常见病、慢性病防治、合理用药、中医调理、康复指导、口腔保健、眼健康等方面的疑问，为居民提供了个性化的健康建议和科学的诊疗指导。

此外，现场还为居民免费提供测量血压、血糖、心电图检查、超声检查、视力筛查等多项基础健康服务。

本次义诊惠及群众200人次，通过主动下沉优质医疗资源，将便捷、专业的健康服务送到居民家门口，切实解决了部分群众的健康需求，同时有效普及了健康知识，切实增强居民的健康获得感。

湖科附二医院

义诊活动暖人心

本报讯　记者**李嘉**报道：8月18日上午，湖科附二医院在8号楼一楼门诊大厅开展大型义诊活动，吸引了众多市民前来咨询就诊。

活动现场，来自湖北科技学院附属第二医院的内科、外科、妇产科、儿科、康复科、眼科、口腔科、心理科等多个科室的专家认真细致地为每一位前来就诊的市民进行检查、诊断，耐心解答各种健康疑问，根据不同病情给出个性化的治疗建议和健康指导方案，并为市民提供了免费血压、血糖检测服务。

本次义诊活动累计惠及市民150人次，发放健康科普知识宣传资料200余份，普及了健康知识，将实实在在的健康服务送到了群众身边。

市民纷纷表示，希望以后能多举办这样的活动，为大家提供更多便捷、优质的医疗服务。

一位前来就诊的市民感慨：“医生们不仅为我们诊断疾病，还提供了很多实用的健康建议，让我们受益匪浅。”

本次医师节义诊活动充分彰显了医者心系群众、护佑生命的使命担当，该院将持续深耕医疗技术提升，不断优化服务内涵，守护市民健康。

市妇幼保健院

惠民义诊进社区

本报讯　记者**李嘉**报道：8月19日，市妇幼保健院在咸安区马桥镇严洲村党员群众服务中心举办了“关爱健康，守护生命”义诊活动。

本次活动由该院外科主任、内科主任、中医科主任、儿科主任以及妇科、产科业务骨干等组成义诊专家团队。活动现场，医师们耐心接待每一位前来咨询的村民，细致地为大家进行体格检查，认真倾听身体不适的描述，结合症状提出针对性的诊疗建议。

除了“一对一”的诊疗服务，医师们还化身健康科普员，向村民普及高血压、糖尿病等常见疾病的预防知识，叮嘱大家在日常饮食中少油少盐、保持规律作息，从生活细节处守护身体健康。

该院还在主院区开展义诊，当天全科室全天免挂号费、免费测血压血糖，妇科门诊赠送免费二氧化碳点阵激光。

此次义诊活动共服务300人次，发放宣传册340份。该院将继续组织开展惠民便民健康活动，把医疗关怀送到居民身边，守护居民幸福与安康。

通城税务局：创新推出税收“体检报告”精准推送服务

本报讯　通讯员**周鹏**报道：“税务部门送来的‘体检报告’太实用了！不仅详细梳理了我们在代理记账、纳税申报等方面的问题，还提供了针对性改进建议。”近日，湖北久诚会计服务有限公司负责人陈旭对通城县税务局推出的个性化服务赞不绝口。

为助力涉税专业服务机构有效防范涉税风险、持续提升服务质效，通城县税务局精准聚焦行业发展需求，深化税收大数据应用，创新推出税收“体检报告”精准推送服务。该服务通过对涉税机构的业务运营特点、代理企业类型结构及历史申报数据等多维度信息进行深度分析，为每家机构量身定制包含风险提示清单、政策享受明细及经营优化建议的“体检报告”，帮助机构及时查漏补缺，实现规范化经营管理。

同时，该局组建了一支“税惠助企”专家团队，全面推行“一机构一策”精准服务模式。专家团队通过上门走访、专题培训等多种形式，为涉税机构提供政策解读、系统操作辅导及风险防控指导。

该局此前推出的“体检+辅导”组合服务已取得显著成效。通过定期推送“税收体检报告”和开展专项培训，让涉税机构从业人员及时掌握最新税收政策动态，涉税机构依托“税收体检报告”优化服务流程，有效提升了代理企业的纳税申报准确率。

该局相关负责人表示，将进一步扩大“体检报告”服务覆盖范围，深化与行业协会、重点涉税机构的常态化沟通协作机制，通过风险共治、精准推送和跟踪回访，助力涉税机构健康发展，进一步优化县域税收营商环境。

咸安烟草专卖局：高温送服务

本报讯　通讯员**周小平**报道：近日，面对持续高温天气，咸安区烟草专卖局永安管理所精准调整服务节奏，组织营销人员错峰开展终端拜访，以贴心举措为客户纾困解难。

营销团队利用清晨、傍晚气温适宜的时段深入市场，围绕商品科学陈列、价格标签规范、新品卖点推介、库存动态管理等核心需求提供全流程协助，同时针对高温天气特点，重点指导客户做好卷烟、食品等商品的防晒、防潮、防霉措施，降低高温天气对经营的影响。

通过把服务做到客户心坎上，该局有效激发了终端消费活力，让客户在高温天气里感受到贴心关怀，实现“凉”心服务与“舒”心体验双提升，持续推动客户满意度迈上新台阶。

金叶风

咸宁市烟草专卖局主办

更正公告

我公司于2025年8月21日在《咸宁日报》发布的门面租赁权拍卖公告，现将公告中起拍价“19.0756万元”更正为“19.0576万元”，其他事项不变。

特此公告！

湖北荣达诚拍卖有限公司
2025年8月22日

遗失声明

王海涛遗失残疾人证，证号：421202198909097 65X42，特声明作废。

王月遗失残疾人证，证号：421202199005021 26X62B1，特声明作废。

寻找弃婴生父母公告

2021年9月25日11时30许在通山县南林桥镇青当村三组捡拾弃婴一名，女，取名张清仪，身体健康，随身衣物：花色包被、白色秋衣，请弃婴生身父母或者其他监护人持有效证件与通山县公安局南林桥派出所联系，联系电话：0715-2681261，联系地址：通山县公安局南林桥派出所，即日起30日内无人认领，该弃婴将依法安置。

通山县公安局南林桥派出所
2025年8月22日