

三阶段最需留心 母亲养生

母亲节刚刚过去。“谁言寸草心，报得三春晖”。母亲这个词，对于所有人来说，都有着特殊的含义。母亲陪伴我们每一个人成长，她永远用温柔、慈祥、包容的爱让子女们无比温暖。

本文是专家梳理的三个不同阶段母亲的养生“秘法”，希望能让母亲们永远健康、愉快。

A 坐月子

并非一个月而是 42 天
卧床不洗澡均是误区

首先要搞清楚的是，我们平时所说的“坐月子”，其实并不是一个月时间。新妈妈自宝宝出生到恢复，大约需要 6 周左右，这 42 天被称为产褥期，需要特别的护理，因此月子时间是 42 天。

另外，近年来随着网络的兴起，外国的各类新闻也随之传入中国。网民们对外国妈妈们的“不讲究”也是议论纷纷。那么，传统观念中月子里不能吹风、不能洗澡，甚至不能刷牙的做法，到底靠不靠谱？

实际上，虽说前人的总结有一定依据，但科学再次证明，凡事过犹不及。如产后身体排出的汗液、恶露以及溢出

的乳汁，不及时清洗会使抵抗力弱的产妇感染病菌，引起毛囊炎、子宫内膜炎、乳腺炎等。

过去人们认为产妇体力消耗大，体质虚弱，所以需要静养，最好是长期卧床不起。然而，这又是一个过犹不及的情形。对于“时尚范”满满的妈妈们来说，在保证休息的同时，做一下产后健身操，也有利于体型恢复。

饮食原则 >>

少食多餐荤素搭配

孕期时胀大的子宫对其他器官造成压迫，在产后胃肠功能还没有恢复正常时，一定要少吃多餐，甚至一天可以吃五到六次。

在饮食搭配上，需要荤素搭配，多

吃含钙、铁的食物。从营养角度来看，只吃大鱼大肉来“进补”是不可取的。在很多素食中，除了含有肉食类食物不具有或少有的营养素外，一般多有纤维素，能促进消化、防止便秘。

此外，一定要保障体内水分的补充。新妈妈在生产过程中及产后都会大量地排汗，再加上要哺乳，因此需要大量地补充水分。

◆食谱推荐：当归苡蓉羹

材料：当归身、肉苡蓉、冬葵菜、猪血、葱白、盐、麻油或花生油等各适量。

做法：将当归身、肉苡蓉、冬葵菜洗净，加适量的清水，小火煎煮，取汁去渣备用。将猪血煮熟，切成条，放在锅内加药汁、葱白、盐、麻油等调味即可。



动量都应该少一些，每周 3 次，每次 15—30 分钟较适宜。以后可以逐渐上升至每周 3—5 次，每次 30—50 分钟。

对于体质稍差、年龄偏大或初次进行锻炼的人，可以选择慢跑或跑、走交替的运动方式，每次 15—30 分钟，每周 2—3 次。

饮食原则 >>

定时定量且多素少油

老年人的饮食要以养生为主，宜清淡、品种多，营养供给全面是健康的秘诀之一。良好的饮食营养不仅可以延缓老化的速度，而且可以降低各种慢性疾病发生的概率。根据老年人的生理特点，日常饮食方面应注意几点。

第一，老年人进餐应定时、定量，防止“饥一顿、饱一顿”或暴饮暴食。高龄老人应少吃多餐，以防止肥胖症的发生。另外，还应保证多素菜、少油腻，因为新鲜蔬菜中含有老年人所必需的维生素和矿物质；油腻食物不仅不易于消化，而且所含脂肪高。

第二，要以软食、热食为主。有些老年人牙齿松动或脱落，消化功能减退，故应以易咀嚼消化的食物为主，如牛奶、豆浆、稠稀饭、馄饨等。老年人胃口多喜暖怕凉，故应多吃热食，不可过多食用生冷食物。此外，饭菜不要过咸，以免加重肾脏负担。

此外，老年人不应偏食，否则将会因某种营养缺乏而导致患病。对于爱喝茶的老人来说，适当饮茶能增强血管弹性和渗透性，但茶却不宜过浓，以防失眠。

◆食谱推荐：姜汁菠菜

材料：菠菜 500 克，适量的生姜、盐、酱油、醋、味精、芝麻油。

做法：菠菜从中剖开，入沸水中断生，捞出沥水，淋芝麻油拌匀，放盘中。将生姜去皮，切成细末入碗中，加盐、酱油、醋、味精调成姜汁蘸食。

广告

饮食原则 >>

少吃辣多食蔬果鱼虾

应对更年期综合征，采取食补的方式更能起到好的效果。

首先，进入更年期的妈妈们最好减少刺激性食物的摄入，如辣椒、咖啡、烟酒茶等，人到更年期情绪波动较大，易激动，烦躁，吃过多刺激性食物会加重更年期症状。

其次，要多吃鱼虾和豆类，因为鱼虾所含有的蛋白质为优质蛋白质，关系到体组织的修复及免疫功能的维持；豆类中则含有异黄酮，能起到类雌激素的所用，缓解更年期不适。

最后，高糖、高盐、高脂肪的食物在人生的每个阶段都要“适可而止”，同样的，更年期多吃蔬果和粗粮才有益身体健康，尤其是富含纤维的蔬菜，如豆芽、萝卜、芋头、海藻、叶菜类等，而全麦面包、麦片粥、玉米饼等谷物中也含有大量的维生素。

◆食谱推荐：甘麦大枣汤

材料：浮小麦 50 克、红枣 5 枚、生甘草 5 克。

做法：将以上材料煎药液 300 毫升，早晚两次分服。

C 夕阳红

老年运动持之以恒
初期每周 3 次较合适

目前，退休之后的老年阶段真正诠释了“夕阳红”。陪伴孙辈成长、“说走就走”的旅行、老姐妹们跳舞游园……活动多到让年轻人都羡慕不已。然而，身体机能的退化却在一定程度上限制了老人们的黄金时光。养好身体不只是保障了自己的美好生活，更是能给孩子们减轻负担。

在运动方面，由于各项生理机能在下降，血管弹性变差，因此老年人不宜选择强度大、对抗性强、速度快及需要憋气的项目，以免引发意外事故。健身运动的效果在于持之以恒。运动的频率一般为每日或隔日 1 次，或每周不少于 4 次，间隔时间不宜超过 3 天。

刚刚开始参加运动的人，运动次数和运

青光眼名医与您相约爱尔 段宣初教授即将莅临衡阳亲诊手术

青光眼被医生称作“视力小偷”，当它找上了门，在不知不觉中，患者的视野范围会逐渐缩小，等到视力下降的症状明显地表现出来时，损失的视力已经难以挽回。

难道得了青光眼，就只能等着瞎掉？错！青光眼虽然无法完全根治，但只要积极配合治疗，患者终生都能保持良好的视功能。青光眼患者需要定期随访，及时治疗，以

降低眼压为主，稳住了眼压，大部分患者的病情就会得到控制，视野和视神经的损害也会停止。眼科专家提醒：早期发现并进行相应的治疗才是防治青光眼的重中之重！

不用辛苦奔波数百公里和全国的病友排队等号，在衡阳就能享受到国内青光眼名医的诊疗服务。5 月 18 日至 19 日，衡阳爱尔眼科医院特邀青光眼名医段宣初教授

来院亲诊手术，门诊限量 20 名，手术 3 台，即日可以进行报名预约，并提前到院接受初步检查，报名热线：0734—8239955/18974738806。

名医简介：段宣初，主任医师、中南大学眼科学教授、博士生导师，原湘雅二医院眼科副主任，湖南省青光眼诊疗中心主任，湖南省医学会眼科学专业委员会候任主委，爱尔眼科湖南区副总院长。