

健康在线  
JIANKANGZAXIAN

运动健身  
YUNDONGJIANSHE

# 色达为孕产妇撑起健康保护伞

## 孕期健身要科学



色达医务人员正在精心护理新生儿。

■本报记者 马建华 文/图

“喂，陈医生吗？我的老婆可能要生孩子了，疼得比较厉害。”6月24日，色达县妇幼保健计划生育服务中心主任陈旭接到该县大章乡嘎志玛村村民尼玛绒勒

的求助电话。  
“你不要慌，赶快找车把产妇送到县医院来。”考虑到大章乡距离县城有100多公里的路程，救护车往返需要花费大量时间，为争取时间，陈旭只好让尼玛绒勒找车把产妇送到县城。

产妇送到县城后，妇幼保健计划生育服务中心陈旭、林芳、吴应敏全程帮助办理入院手续。经过一天的观察，26日上午，医护人员决定对产妇实施剖宫产手术。尼玛绒勒焦急万分。陈旭安慰尼玛绒勒，产妇到了医院，医生会全力以赴确保产妇和孩子的安全。因为尼玛绒勒一家是精准扶贫建档立卡贫困户，通过医院为建档立卡贫困户设立的绿色通道入院，尼玛绒勒一家可以实现“零支付”。产妇进入产房后，陈旭自掏腰包，带着妇幼保健计划生育服务中心工作人员上街为产妇购买营养品和新生儿衣服。中午时分，一对龙凤胎先后降生。尼玛绒勒握着陈旭的手激动万分：“幸亏有你们的陪伴和医务人员的精心照顾，我的老婆和孩子才平安。”

由于产妇营养严重不良，孩子体重太轻，需要进一步观察治疗，截止中午两点过，妇幼保健计划生育服务中心和参加手术的医务人员还没有吃上午饭。看到忙前忙后，顾不上吃饭的医务人员，尼玛绒勒感动得不知道说什么好。

陈旭告诉记者，目前，两个孩子的生命体征平稳，但还需要进一步治疗，他将根据治疗需要，打算带孩子到康定作进一步治疗，让尼玛绒勒一家拥有健康聪明的宝宝。

“我们妇幼保健计划生育服务中心充分发挥职能作用，通过到全县各乡镇

走访，及时为孕产妇建立健康档案，宣传优生优育知识，重点监测产妇的健康状况，对存在生育风险的产妇实行跟踪服务，确保孕产妇和胎儿的安全。同时，切实加强与各乡镇卫生院的联系，对孕产妇实施动态监测，为她们提供优质的计生服务。”陈旭告诉记者，今年，该中心已对全县17个乡镇卫生院的“孕产妇保健、儿童保健”工作进行了督导检查。并对艾滋病、乙肝及梅毒母婴阻断传播项目、育龄妇女和农村孕产妇增补叶酸发放项目、妇幼信息报表、“三网监测”项目进行了指导；已和泥朵乡、大章乡等乡镇建立了区域协作计划书，因为有了妇幼急救专用车对色达的孕产妇提供了便利，该中心共出动免费妇幼急救专用车3次，将产妇免费送送至县医院救治。该中心还通过建立微信群的方式及时对县医院提供的17个乡镇卫生院孕产妇信息、意见反馈至各乡镇卫生院。同时，还开展了农村常见妇女病筛查、免费孕产优生健康检查项目。

大泽乡产妇产卓玛告诉记者，因为妇幼保健计划生育服务中心工作人员的耐心宣传解释，村里的妇女姐妹们了解到了很多健康知识，知晓了生孩子到县医院“零支付”的优惠政策，妇女姐妹都愿意到医院来生产，这既是对孩子负责，也是对家庭和自己负责。

健康饮食  
JIANGKANGYINSHI

## 运动健身后吃什么好？

运动和饮食的合理结合搭配才能对我们的健康起到有益的作用。一般情况下，饮食需要根据实际的运动健身情况来安排，这样才是最有效果的。下面为大家介绍一下运动健身的饮食应该如何安排吧。

### 运动健身的饮食原则

**第一餐：早餐。**由于一夜没有食物供应，身体急需热量，尤其是碳水化合物，以便为几个小时的工作提供能量。复合碳水化合物“燃烧”得很缓慢，能持久地提供能量，是较好的选择。当然，你还需要摄入蛋白质来保持血液中持续的氨基酸流，这有助于防止肌肉产生分解代谢。这一餐应提供大约50克蛋白质。

**第二餐：上午的小吃。**早餐后约3个小时就是再次进食的时间了。这是一天中较小的餐次之一，只需使身体在上午的剩余时间得到能量供应和保持血液中持续的氨基酸流。氨基酸来自蛋白质，这一餐的蛋白质可选择鸡胸脯肉，或高蛋白粉。还可摄入一些碳水化合物，如水果。水果也是纤维素的良好来源，而这通常是多数健美运动员的饮食所缺乏的。

**第三餐：午餐。**午餐的重点是蛋白质，同样包括复合碳水化合物和蔬菜。蛋白质食物如牛肉、鲑鱼之类，是增肌阶段的好选择，因为它们除含蛋白质外还能提供额外的热量(脂肪)。而鲑鱼和其它鱼类所含的脂肪都是健康的脂肪。至于碳水化合物，你可以选择任何想吃的复合碳水化合物，如土豆、米饭和面食。

**第四餐：训练前。**同上午的小吃一样，这一餐的主要目的是保证血液中的持续的氨基酸流。它应该在训练前至少

一小时前摄入。在增肌阶段，你可以选择一种。高蛋白饮料，外加一些碳水化合物。

**第五餐：训练后及晚餐。**这一餐包括两部分，首先是训练后30分钟内摄入的饮料。不论你是试图增大肌肉块还是减少体脂，这时都应摄入简单碳水化合物来补充训练中消耗的糖元储备。理想的方式是按1:2的比例摄入蛋白质和碳水化合物。摄入25—30克蛋白质较理想，因为你既要保证充分的氨基酸重建肌肉，又不能因蛋白质摄入过多而减缓简单碳水化合物的吸收速度。

除了以上几点外，还需要注意根据运动的时长选择饮食。

### 运动健身按时长选择食物

**您的运动少于一个小时：**对于少于一个小时的体力活动，需要每15分钟喝150到300毫升水。如果能够均衡日常三餐或四餐，那么在运动过程中补充食物是没有用的。不要忘记，如果您游泳，即使是浸泡在水中，仍会损失水分。

**您的运动持续一到两个小时：**对于中等时间的运动，最好及时给肌肉补充糖分以免出现低血糖。因此选择甜的饮料，掺水的果汁、香茶，可以为运动补糖的饮料，或者就喝水，但要备有能够让糖分快速被吸收的食品：如“果酱”夹心饼干，香料蜜糖面包，水果干，谷物营养棒，果冻。

**您的运动超过三个小时：**如果您的运动超过三个小时，那您必须事先准备好水，至少保证每小时半升，准备提供慢糖的点心：小黄油饼干、杏仁糕、甜乳制品、新鲜水果等。运动前的一餐应易于消化，比如不加黄油的火腿或奶酪三明治，或者少油的金枪鱼酱沙拉。(据新浪网)

疾病预防  
JIBINGYUFANG

## 康定市督查校园周边食品安全

本报讯(呷绒拉姆)近日，康定市食安办组成工作组对四川民院B区学校周边开展食品安全专项整治。

工作组对学校周边200米范围内的食品经营业户逐一排查、登记造册，有效摸清底数，全面掌握经营者证照办理、制度落实、经营行为等情况，为有的放矢地开展整治规范工作奠定了良好的基础。

根据排查摸底情况，研究制定整治方案和措施。对无证、不亮证、销售过期食品、进货查验、操作流程等存在问题的业户，逐一下发责令整改通知书，责令限期整改。

组织四川民族学院、市第三中学、姑咱中心小学等学校认真开展食品安全主体责任落实情况自查自纠工作，排查隐患，强化管理，堵塞食品安全管理漏洞；同时对学校食堂对留样管理、食品进货台账等制度执行情况进行再督查、再落实，确保广大师生在校吃的安全、吃的放心。

市食药工商质监局联合教育局、市政、公安等部门联合执法，以四川民院B区作为重点区域，进行流动摊贩整治。坚决打击经营规模较小、卫生条件较差的经营户，对卫生条件差、存放条件不合格的各类食品进行了现场没收。

## 丹巴县开展包虫病监测工作



丹巴县开展包虫病监测工作。

本报讯(杨全富)近日，丹巴县疾病预防控制中心的工作人员来到城区第一小学，对该校一年级至四年级的619名小学生进行了免费包虫病B超检查。

在检查中，疾控中心工作人员为师生进行了包虫病防治知识讲座，用生动的实例介绍了囊虫、绦虫、包虫对人体的危害，让学生们了解了囊虫、绦虫的病源、传染途径、防治办法以及预防措

施。讲座结束后，学生们又在老师的带领下进行了B超检查。

此次免费包虫病B超检查活动，受到了该校师生的一致好评。

通过此次活动的开展，及时掌握丹巴县城区小学校绦虫、囊虫流行感染情况，也为今后城区第一小学校绦虫、囊虫病、包虫病防治工作提供了科学依据。

施。讲座结束后，学生们又在老师的带领下进行了B超检查。

此次免费包虫病B超检查活动，受到了该校师生的一致好评。

通过此次活动的开展，及时掌握丹巴县城区小学校绦虫、囊虫流行感染情况，也为今后城区第一小学校绦虫、囊虫病、包虫病防治工作提供了科学依据。

一般来说，怀孕期在16周之内，也就是4个月内的准妈妈要多做有氧运动。游泳就是首选项目，别以为孕妇游泳不安全。

事实上，游泳对孕妇来说是相当好的有氧运动，根据身体而定，如果是怀孕前就一直坚持的人，而且怀孕期间身体状况良好，那么从孕早期到后期都可以继续进行。最重要的是，游泳让全身肌肉都参加了活动，促进血液循环，能让宝宝更好地发育。

同时，孕期经常游泳还可以改善情绪，减轻妊娠反应，对宝宝的神经系统有很好的影响。邢主任提醒道，游泳要选择卫生条件好、人少的游泳池，下水前先要一下热身，下水时戴上泳镜，还要防止别人踢到宝宝。

孕期游泳可以增加心肺功能，而且水里浮力大，可以减轻关节的负荷，消除淤血、浮肿和静脉曲张等问题，不易受伤。除了游泳，像快步走、慢跑、跳简单的韵律舞、爬楼梯等一些有节奏性的有氧运动可以每天定时做一两项。

但是，像跳跃、扭曲或快速旋转的运动都不能进行，骑车更应当避免。而日常的家务如擦桌子、扫地、洗衣服、买菜、做饭都可以，但如果反应严重，呕吐频繁，就要适当减少家务劳动。

怀孕中期，也就是4—7个月之间，胎盘已经形成，所以不太容易造成流产。这个时期，宝宝还不是很大，准妈妈也不是很笨拙，所以在孕中期增加运动量是适合的时期。

对于不会游泳的准妈妈，早晚散步也是一种好运动，既促进肠胃蠕动，还能增加耐力，耐力对分娩是很有帮助的。而在走动的同时，宝宝也不闲着，可以刺激他的活动。

其实，在阳光下散步是最好的，可以借助紫外线杀菌，还能使皮下胆固醇转变为维生素D3，这种维生素能促进肠道对钙、磷的吸收，对宝宝的骨骼发育特别有利。邢主任说，散步要注意速度，最好在4公里/小时，每天一次，每次30—40分钟，步速和时间要循序渐进。

同时，散步要先选择好环境，比如在花园或树林，像最近这样的沙尘天气，尽量就别外出了。另外，有一种健身球运动最近很流行，孕妇可以到专业的妇幼保健院做，也可以买回家自己做。

健身球是那种大大的、软软的，很有弹性，可以承受300多公斤的重量，孕妇坐在健身球上，就像浮在水面上，特舒服，能大大减轻下肢的压力，而且前后左右运动都可以，这样就锻炼了骨盆底肌肉的韧带，有助于分娩，对宝宝

健康服务  
JIANKANGFUWU

## 专家支招支气肺炎防治措施

健康是身体的本钱，只有健康有力的身体才能创造更多的财富，当代人的亚健康问题更引起了很多人的关注，身体哪里不适怎么办？接下来赶紧跟随小编一起来看看如何预防支气肺炎吧？

**宝支支气肺炎饮食注意事项**  
**1、食物宜清淡**  
新鲜蔬菜如白菜、菠菜、油菜、萝卜、胡萝卜、西红柿、黄瓜、冬瓜等，不仅能补充多种维生素和无机盐的供给，而且具有清痰、去火、通便等功能。黄豆及豆制品含人体需要的优质蛋白，可补充慢性支气肺炎对机体造成的营养损耗。

**2、强化平时饮食**  
平时可多选用具有健脾、益肺、补肾、理气、化痰的食物，如猪、牛、羊的肺脏及枇杷、橘子、梨、百合、大枣、莲子、核桃、蜂蜜等，有助于增强体质。

**3、忌食海腥油腻**  
因“鱼生火、肉生痰”，故慢性支气肺炎的宝宝，应少吃黄鱼、带鱼、虾、蟹、肥肉等，以免助火生痰。

**4、不吃刺激性食物**  
辣椒、胡椒、蒜、葱、韭菜等辛辣之物均能刺激呼吸道使症状加重，菜肴调味也不宜过咸、过甜，

冷热要适度。  
**如何预防支气肺炎**

1、戒烟：为了减少吸烟对呼吸道的刺激，患者一定要戒烟。其他刺激性的气体，如厨房的油烟，也要避免接触。

2、避免排痰：对年老体弱无力咳嗽的患者或痰量较多的患者，应以祛痰为主，不宜选用镇咳药，以免抑制中枢神经加重呼吸道炎症，导致病情恶化。帮助危重患者定时变换体位，轻轻按摩患者胸背，可以促使痰液排出。

3、保持良好的家庭环境卫生：室内空气流通新鲜，有一定湿度，控制和消除各种有害气体和烟尘。改善环境卫生，做好防尘、控大气污染工作，加强个人防护，避免烟雾、粉尘、刺激性气体对呼吸道的刺激。

4、适当体育锻炼：增强体质，提高呼吸道的抵抗力，防止上呼吸道感染，避免吸入有害物质及过敏原，可预防或减少本病发生。锻炼应循序渐进，逐渐增加活动量。

5、注意气候变化和寒冷季节：严冬季节或气候突然变冷的时候，要注意衣着冷暖，及时增加衣服，不要由于受凉而引起感冒。冬季寒冷季节室内的温度应在18—20℃为宜。(据健康在线)

## 防艾知识知多少？

一说到艾滋病，“绝症”两个字就立马出现在很多人的脑海里。艾滋病全称获得性免疫缺陷综合征简称AIDS，它的元凶是艾滋病毒，即HIV。艾滋病毒会破坏人的免疫系统，让其他疾病趁虚而入，击溃患者，它还会整合进宿主细胞的基因组，并且经常变异。所以我们目前还无法将其根除，艾滋病毒有三种感染途径，即母婴、血液和性传播，但有人可能会问，那拥抱、亲吻和蚊虫叮咬呢？吃了被感染的大盘鸡呢？对于这些问题，我们首先要知道：艾滋病毒主要存在

于HIV感染者的血液、精液、阴道分泌物、伤口溢出液以及乳汁中，只有接触了这些东西才有感染的风险，而且离开人体后的艾滋病毒其实非常脆弱，所以呢，像大盘鸡、蚊虫叮咬、拥抱、握手这些事，要么没有体液交换，要么就是病毒无法存活，完全不必大惊小怪。我们要注意不要共用针头和不用来历不明的血液制品等等。当然还有更重要的就是保证安全性行为。其实艾滋病的所以让我们恐惧，是因为社会为其赋予了太多负面的道德信息，这样错误的道德评判

会让艾滋病人隐瞒病情，增加传染的可能，所以我们要应恐惧HIV感染者，更不应该对他们妄加评判。

爱是美好的，性也是美好的。目前9成以上的艾滋病感染者都是通过性传染的。年轻任性、青春萌动的你，如果在激情时刻没有保护好自己，与其担心害怕，不如去做艾滋病毒检测，那么去哪里检测呢？在甘孜州18个县疾病预防控制中心都可以做艾滋病毒初筛检测。甘孜州疾控中心不仅可以做初筛检测，还可以做确诊实验。你不必担心自己的秘密被

人知道。知情同意和保密是检测最基本的原则，是不会被那些八卦的人看到的。

如果你还有什么不明白的，你可以拨打12320我们的公共卫生服务热线进行咨询。早检查、早发现、早治疗，正确面对艾滋，让生活更美好！

## 防控疾病 共赴小康

州疾控中心主办  
http://www.gzccdc.org/  
健康热线：12320