

## 戒烟从现在开始

2022年5月31日是第35个世界无烟日，今年的主题为“烟草：对环境的威胁”。1987年11月，世界卫生组织建议把每年的4月7日定为世界无烟日，并从1988年开始执行，但从1989年开始，世界无烟日改为每年的5月

31日，因为第二天是国际儿童节，一个小小的改动，只为了提醒你，别让下一代成为“烟二代”。

有关医学研究表明，吸烟可导致心脑血管疾病、癌症、慢性阻塞性肺病等多种疾病，已成为继高血压之后的第二号全球杀手。世界卫生组织也发出警告，在吸烟者当中，大约有一半人最终将死于吸烟所导致的疾病，每年还有成千上万的不吸烟者也会因为被动吸烟而使健康受到损害。据统计，烟草每年使700多万人失去生命，其中有600多万人缘于直接使用烟草，



有大约89万人属于接触二手烟雾的非吸烟者，其中28%为儿童。而在中国，有3亿多吸烟者，占全世界吸烟者总数的近三分之一，每年有100多万中国人因烟草相关疾病而死亡。

### 戒烟从现在开始：

1. 戒烟从现在开始，完全戒烟或逐渐减少吸烟次数的方法，通常3-4个月就可以成功；
2. 丢掉所有的香烟、打火机、火柴和烟灰缸；
3. 避免参与往常习惯吸烟的场所或活动；
4. 餐后喝水、吃水果或散步，摆脱饭后一支烟的想法；
5. 烟瘾来时，要立即做深呼吸活动，或咀嚼无糖分的口香糖，避免用零食代替香烟，否则会引起血糖升高，身体过胖；
6. 坚决拒绝香烟的引诱，经常提醒自己，再吸一支烟足以令戒烟的计划前功尽弃。

文 / 吴凯

## 夏季如何减肥

夏季来临，减肥已经成为很多人讨论的话题。“瘦瘦瘦，恨不得瘦成一道闪电。”成为很多人的追求。过度肥胖，不仅跟不上潮流的脚步，而且对身体健康有一定的影响。因此健康减肥是有必要的。那么，夏季该如何健康减肥呢？

### 慢走

慢走属于低强度的有氧运动，在慢走的过程中，可以将我们身体充分活动开。虽然说慢走是一项很简单的运动，但是为了预防出现受伤的情况，以及达到最大的减肥效果，还需要懂得如何正确地慢走。每天坚持慢走半个小时，在慢走的这个时间段，最好控制一下自己的饮食，坚持半个月之后，你就能看到很好的减肥效果。

### 慢跑

慢跑也是属于一种很简单的有氧运动，能够让我们全身的肌肉活动起来，让我们身体更好地燃烧脂肪，从而达到减肥的效果。但是值得注意的是，人体真正燃烧脂肪的时间是持续运动30分钟。所以每天的慢跑时间要坚持半个小时以上。而30分钟以上的慢跑，不但能够消耗我们体内的脂肪，还能够耗尽体内的糖原。

### 做家务

大家不要小看做家务给我们带来的减肥效果。家务是每个人在生活中都会承担

的一个责任，而当你把家里全都打扫干净的时候，你会发现你非常累。因为做家务时燃烧了大量的脂肪。事实上，做家务也是减肥瘦身运动中最好、最简单的方式，因为在做家务的时候，我们需要不断地弯腰、甩臂等，这些动作可以拉动体内的脂肪快速进行新陈代谢，轻轻松松就能够把我们身上的肥肉甩掉。

### 游泳

游泳是所有减肥运动中最适合夏季的，它是一项有氧运动，消耗的热量非常多，这是因为水中的传热性是空气的28倍，根据调查发现，人在水里停留八分钟，所消耗的热量是在空气中两个小时的热量。另外，游泳时可以让我们的身体得到充分的锻炼，人体需要靠水的浮力托起，所以这个时候我们全身的关节以及肌肉都能够协调起来，在夏季坚持游泳一段时间之后你就会发现自己身体的线条变得更加匀称。

### 骑自行车

骑自行车最好是在户外进行，通过骑车减肥，但运动时间要控制在40-60分钟。因为如果骑车时间低于40分钟，身体并不能够起到燃脂的效果，但是如果时间超过一小时，我们的身体也会受到一定的伤害。

文 / 汤欢

## 产后42天复查项目，你了解吗？

枯燥地表达一下产后42天是个什么概念，大约产后6周左右，除乳房外（乳腺工厂此时正是繁忙生产的时候）其他生殖器官恢复到非孕期的状态。

### 产后42天，都要查些啥？

不论自然分娩还是剖宫产，一般建议产后42天（42-56天）回到您的分娩医院进行产后42天的复查。检查项目一般有以下几点：

#### 一、常规检查

体重、体温、血压，医生向您询问家族史、疾病史、本次孕产期的基本情况。特别是孕期有高血压、高血糖等合并症的产妇一定要重视。

#### 二、检查子宫

生完宝宝后，子宫会慢慢恢复到孕前状态，这大概需要6周的时间。就诊时医生一般会做妇科内诊，了解子宫大小，是否有压痛等，以了解子宫恢复情况，以及产后是否有炎症等。如果新妈妈出现产后恶露一直淋漓不尽的现象，或者腹痛发热等不适，一定要去医院，不一定必须等到42天，早发现问题早治疗。

#### 三、检查乳房

医生会询问产妇是否感到乳房疼痛以及乳头有无皲裂，做母乳喂养的指导。告诉新妈妈哺乳应该是乳房哺乳而不是乳头哺乳，尽量每次喂奶两边都要喂到，及时给予乳房保护，并给予哺乳指导。

#### 四、检查手术伤口

如果是剖宫产或者做过侧切，需要查看伤口恢复的情况，尤其是剖宫产伤口，需要检查是否有粘连。新妈妈在做产后检查时，手术后伤口恢复情况是其中的重点。

#### 五、盆底检查

阴道分娩会给盆底肌肉、韧带等组织造成不同程度的损伤，容易出现大笑漏尿、子宫脱垂等盆底功能受损的症状。如果盆底功能受损不及时治疗，就会严重影响女性以后的生活质量。

但很多剖宫产的妈妈不知道，十月怀胎也会对盆底造成损伤，让阴道松弛，不要等到尿失禁再去治疗，而是要在产后42天进行评估，然后根据情况进行康复或者家庭训练。

#### 六、计划生育指导

有个很严肃的问题要重点告诉新手妈妈，虽然月经还没有复潮，但不代表不排卵哟，一定要做好避孕，等身体状态完全恢复再计划妊娠。因为哺乳等各方面因素，这段特殊时期建议工具避孕为主。

#### 七、新生儿查体

产后42天复查，不仅新妈妈要检查，新生儿宝宝也应进行相应的体检，这是对宝宝进行生长发育监测的开始。有以下几点：

1. 生长发育项目：身高、体重、头围、以及心肺检查，这些是最常规的检查，用来评估宝宝的健康和生长发育情况。另外，需要了解宝宝的大小便，喂养、睡眠等情况。
2. 神经系统项目：听力运动发育能力、神经反射，判断宝宝有没有神经运动发育落后，对于早产儿、窒息儿以及出生前后脑损伤的宝宝要尤其重视这项检查。
3. 其它：检查宝宝的脐带是否脱落、脐周有没有红肿及分泌物，臀部有无红肿、擦烂等异常情况。

文 / 胡筱

