

中国人坐月子 老理儿还讲不

李颖 珏 晓

最近，一则“上海产妇盖棉被‘捂月子’中暑身亡”的新闻，在网上疯传。关于坐月子，我国民间有很多习俗和规矩，比如一个月不能洗头、不能碰凉水、不能吃盐、不能受风、不能喝水、不能吃青菜水果、要吃红糖等。有些年轻的产妇看着外国人潇潇洒洒坐月子总是羡慕嫉妒恨，可是刚想“举为中用”就招来长辈们的告诫和呵斥。专家表示，产妇产后保养十分重要，但不当的“坐月子”方式可能会对产妇健康造成危害。我国与国外的产妇坐月子的方式各有优缺点，应该取长补短，达到最佳效果。

西方人没有“坐月子”的概念

今年5月，英国凯特王妃产下小公主后不到10小时就出现在公众面前，接受大家的欢呼。当日伦敦气温只有10摄氏度，产后的凯特王妃光着双腿、露着胳膊、踩着高跟鞋就这么出来了！

其实，凯特不坐月子已经不是第一次了——生下乔治小王子第二天，她也是穿着短袖在室外与媒体见面。在一直强调“坐月子”重要性的中国人看来，凯特这样在室外吹风、站立，样样都是错，以后肯定落下“月子病”。但也有人认为，凯特这是给大家做出“不用坐月子”的示范。

“从西医的角度来说，没有‘坐月子’的说法。”朝阳妇幼保健院郭大夫很肯定，“外国人完全没有这个概念，生完孩子后该做啥还是做啥，在饮食上也不会很挑剔。西方人认为生娃娃是很自然的事情”。

但是，郭大夫表示，产后孕妇的身体代谢比普通人旺盛，平时纳凉时不要对着风直吹，空调开放也要控制好温度，不应太低，否则易感冒。洗澡洗头时最好不要选择盆浴，以防细菌趁机侵入身体导致创面感染。“无论是东方人还是西方人，生完宝宝之后都要注意饮食习惯，尤其要注重饮食营养的均衡搭配，产后将其调整到正常的状态。”

中外都重视产褥期

“好好坐月子，否则以后老了就后悔。”在中国，几乎每个产妇都会听到长辈类似的叮嘱。

其实“月子”只是一个通俗概念，它的医学术语叫“产褥期”，一般指从胎盘娩出至产妇全身各器官恢复至妊娠前状态，一般为6周。

中医认为：坐月子适合中国女性体质。“‘坐月子’并非空穴来风，中医里‘坐月子’之说也非无稽之谈，中国人与西方人体质不同，因此，不能完全用西方人的生活观点套用在中国人身上。”中医名医妇科主任医师冯慧丽表示，“坐月子”主要是中国、印度等国家才有的传统，在许多西方国家，并没有产妇“坐月子”的传统。“在这件事情上，并没有对错。中西方人体质不同，中国产妇坐月子，并不是没有道理的。”

冯慧丽解释说，产妇产后气血亏虚，易感受风湿寒邪。风寒湿滞留在关节、肌肤及脏器表面，易导致产后风湿、产后恶露不尽及产后各种疾病，如腰痛、胃病等。所以，中医提倡产后要坐月子，要捂。

西医也坦言“坐月子”有依据。郭那解释说，10月怀胎之后，母体的身体已经产生了很大变化，不光是生理系统上有变化，血液系统和消化系统都会随着妊娠的过程而改变。普遍认为生完宝宝后的两三个月时间是身体恢复到妊娠前状态的重要时期，这是中国人提倡“坐月子”



的原因之一。

月子不是“坐”出来的

凯特王妃产后第二天就下床走路，跟随威廉王子出院回家。可是根据中国民间的一些“坐月子”习俗，产妇在生完小孩的一个月内要“闭门不出，坐床不起”。

“这是大家理解有误区，中医中所说的‘坐月子’可不是‘坐’出来的。”冯慧丽说，在中医理论中，绝对没有关于产妇在“坐月子”期间“闭门不出，坐床不起”这样的说法，相反的，对于顺产产妇，医生提倡生完小孩尽早下床走动，进行适量的运动。“这样有助于产妇体内淤血的排除，肠胃蠕动，帮助身体机能恢复。”

其实无论中西医，都提倡科学坐月子。对于夏季产妇“坐月子”，专家们建议产后头三天，新生儿所需母乳量不多，产妇可以不用吃得太多，可以适当喝一些鲫鱼汤促进体内淤血排除。随着时间的增加，孩子所需的母乳量增多，可增加营养。“一般而言，一天两个鸡蛋，能够满足产妇对蛋白质的需求。”

“平时在家里，要注意通风散热，要多吃新鲜的蔬菜、水果。”冯慧丽表示，夏季天气炎热，不宜穿得太厚，在身体允许的情况下，可以下地走动，进行适当锻炼。“对于奶水不够的妈妈，可以多吃一些流质食物。”

坐月子无需太多“清规戒律”

在中国传统的“坐月子”文化中，夹杂很多“清规戒律”，比如忌口、忌洗澡、忌洗头等等，而西方人在“产褥期”并没有这种讲究，甚至是与之相反的。

清规戒律的形成可能与过去的生活条件艰苦有关，比如以前洗澡不像现在这么方便，冬天没有暖气，洗澡、洗头无法及时保暖，很容易造成产妇感冒。

随着生活条件越来越好，老一辈口中的“清规戒律”，已经被越来越多的年轻妈妈抛弃。“不仅年

轻的父母，现在当外婆和奶奶的，也开始更理性地对待这些“清规戒律”了。”郭那认为，坐月子传统不可弃，但要讲究科学坐月子。“比如，产褥期是6—8周左右，恶露才会完全消失，产妇的子宫恢复到孕前大小。值得注意的是，产后6周内应避免重体力劳动，以防子宫脱垂。”

专家还强调，产妇从产后第3天开始，就可以练习产后操，加强盆底肌肉训练和腹肌运动。等坐完“月子”（42天）身体恢复后还可多游泳，有针对性地锻炼腹部肌肉。

链接

坐月子饮食应营养均衡

传统的月子习俗还是有一定道理的，只是流传下来后有些意思被曲解了，才导致产妇坐月子成了一种煎熬。在饮食上，传统习俗认为坐月子就要尽可能多吃肉、蛋类，少吃蔬菜水果。深圳远东医疗月子养护馆中医医生张克表示，这其实是个误区。过多的动物性食物摄入，使绝大多数产妇蛋白质、脂肪摄入量过量，加重脾胃和肾的负担，还使得维生素和矿物质的摄入量减少，导致营养不均衡，增加便秘、痔疮的发生，甚至还会影响乳汁中维生素和矿物质的含量，进而影响婴儿的生长发育。

张克提醒，外国妇女没有坐月子的习惯，也许是因为体质不同，但中国妇女是必须要坐月子的。无数例子表明，产褥期间落下的疾病可能终身不愈。“采用科学的中医调理方法，完全可以使一个女性坐完月子变得更加健康，更加美丽。”

杏林寻宝

——中华传统医药漫谈

医说新语

防控脑卒中要有重点

找准最佳人群实施定向干预

樱子

据流行病学调查显示，我国约有2000多万短暂性缺血性脑卒中患者，至少700万卒中患者，HR-NICE（高危非致残性缺血性脑血管事件）人群占到所有缺血性脑血管事件的51.23%。可见，我国高危非致残性缺血性脑血管事件的人群庞大，防控任务繁重。中国卒中学会常务副会长、首都医科大学附属北京天坛医院副院长王拥军教授在近日启动的HR-NICE综合管理项目活动上表示，目前中国脑血管病的防治现状很严峻，因此，一方面我们要建立覆盖全国的脑卒中防控体系，针对高危人群做好疾病预防和筛查工作；另一方面，找准防控成本效益最高的目标人群进行定向干预，是卒中防控的重点也是难点，也是最大程度降低脑血管病危害和疾病负担的关键。

王拥军说，HR-NICE综合管理项目首次提出：将包括短暂性缺血性脑卒中和轻型卒中在内的高危非致残性缺血性脑血管疾病人群作为我国脑血管病防控最佳窗口。项目聚焦卒中全病程管理，旨在改善治疗不规范和药物治疗依从性差等诸多问题，从而为中国打开一条有效的脑血管治疗路径。

王拥军强调，从治疗效果、成本、依从性等方面综合评估后，确定把HR-NICE人群作为重要的防治人群，针对这部分人群采取积极的防控措施，可收到事半功倍的效果。非致残性脑血管病中，低危患者病情稳定，一般不会发生大卒中事件；而高危患者在一段时间内可能复发成为严重的致残性卒中。对于HR-NICE人群如果能够尽早进行药物干预并做好长期随访工作，可以大大降低卒中复发率和死亡率，是综合防治成本和治疗效果的最佳选择。

健康互联网

脉冲电磁场可促血管新生

马淑燕 王静宇

近日，发表在《美国转化医学杂志》上的两篇最新科研成果表明，脉冲电磁场能促进心肌梗死和下肢缺血大鼠受损细胞及组织的再生。这是上海交通大学医学院附属新华医院老年医学科主任段俊丽及其研究团队研究的成果。

在近日“创新技术开拓呵护血管健康”专家研讨会上，段俊丽表示，两项研究均揭示了脉冲电磁场——这种物理性促血管新生疗法的机理及有效性。“促血管新生疗法目的是建立缺血部位的侧支循环，通俗点说，一是让血管再生，好比直接修条‘新路’，二是唤醒平时‘休眠’的血管，让平时用不着的‘小路’派上用场，最终在机体发生缺血时，挽救濒临死亡的细胞或组织。”

在针对心肌梗死的动物试验中，研究发现，“生命核”脉冲电磁场可能通过促进心肌梗死边缘区的血管新生、抑制心肌梗死边缘区的细胞凋亡等机理，改善大鼠心肌梗死后心脏的功能。

此外，研究还发现“生命核”脉冲电磁场对下肢缺血大鼠的治疗作用。结果表明，脉冲电磁场有望成为下肢严重缺血患者的潜在治疗手段，它可显著加速伤口愈合，降低坏疽发生率，促进血管新生。

两项研究中所使用的实验材料是获得美国FDA、欧盟CE准入许可的中国二类医疗器械——“生命核”，它通过将数码移动生物科技与再生医学跨界融合，成功模拟再现机体再生修复信号，能够向大脑发出求助信号，从而启动再生修复系统，对受损的血管进行自我修复。

针对上述科研成果，中国医学科学院阜外心血管病医院心律失常诊治中心主任张澍认为，段俊丽带领的科研团队在细胞及动物研究层面，通过科学的实验设计，严谨的科研理念，揭示了脉冲电磁场对心肌梗死和下肢缺血的有效性，为治疗此类疾病提供了新的路径。

张澍说，人体是一个非常复杂且智慧的系统，通过自身的再生能力，或许有望找到新型的治疗技术，延缓机体衰老或病变的进程。面对目前中国的第一大病——心脑血管疾病，不仅需要积极倡导预防的理念，使疾病的关口下移，关口前移，还要勇于探索具有可及性、实用性、方便性的科技手段。



保健园

烧烫伤后，如何用中医药治疗

杨博华

烧烫伤是因热力（火焰、灼热的气体、液体或固体）、电能、化学物质、放射线等作用于人体而引起的一种局部或全身急性损伤性疾病。在古代，一般以火烧和汤烫者居多，故又称为水火烫伤、汤泼火伤、火烧疮、汤火疮、火疮等。随着现代科学技术的发展，出现了化学烧伤、放射性烧伤、电击伤等。

祖国医学早在晋代《肘后方》中就有“烫火灼伤用年久石灰敷之，或加油调”和“猪脂煎柳白皮成膏”外敷的记载。

现代医学认为，高温可直接造成局部组织细胞损伤，发生变质、坏死、甚至炭化。大面积严重烧伤可引起全身性变化，早期可因大量体液丢失和剧烈疼痛引起休克。在体液回收期及焦痂脱落期，细菌感染可引起脓毒败血症。创面修复愈合可形成大量瘢痕或形成顽固性溃疡。

中医认为，烧烫伤主要是因火毒炽盛，伤津耗液，损伤阳气，致气阴两伤。或因火毒侵入营血，内攻脏腑，导致脏腑失和，阴阳平衡失调，重者可致死亡。治疗则应以清热、解毒、滋阴为主，严重者需回阳救逆、凉血清营治疗。

外用药物治疗，对于I度、浅II度、深II度烧伤，主要以保护皮肤为主，用各种油质敷料覆盖创面表面，促进烧伤创面的愈合。严重烧伤需要控制感染、保护创面、切痂植皮、防治并发症等。

有条件者，超过1%的烫伤都应该就医；而

烫伤面积成人达15%~20%、小孩与老人达10%~15%，可能会危及生命，一定要尽快送医院治疗。此外，I度烫伤可自行治疗，浅II度最好由专科医生治疗，深II度必需由专科医生治疗。

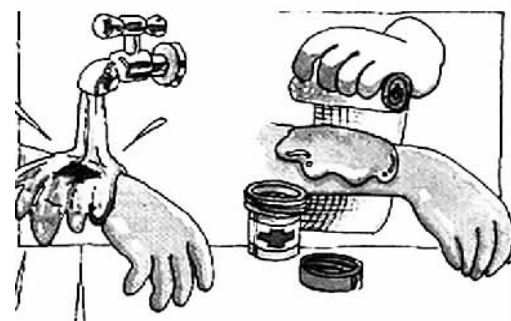
自制中药

(1)生大黄、黄柏、黄芩、生地榆各等分，研细末和匀，加少许冰片，混入白凡士林，搅至均匀为度，外用。

(2)将熟蛋黄放在锅内炒，至蛋黄油渗出时压榨取油。一个鸡蛋黄可出油5~8毫升，用蛋黄油外涂。

(3)枯矾15克、花椒30克，炒至黄褐色时研成细末，再加冰片3克混匀，用麻油调涂。

有水疱的创面可剪破水疱，外涂中药，每日一次，上盖敷料，直至结痂。



健康资讯

肠道菌群健康地图研究启动

本报电（雨晴）“中国人肠道菌群健康地图”研究近日启动。

该课题由中国社科院、中国疾控中心 and 山东凤凰生物研究院共同发起，将通过对我国不同地区、不同年龄段、不同生活条件人群的菌群研究，找出差异，呈现出针对中国人体肠道菌群“大数据”，完成“中国人肠道菌群健康地图”绘制工作，为发挥复合微生物制剂在慢病防治中的靶向作用提供大数据，寻找和挑选符合或适应中国各地区和各种人群的菌株，开发最适合中国人的复合微生物制剂。

“健康减重十万斤”活动举办



北京顺义区近日开展“全民总动员健康减重十万斤”活动，发出“一年内减重十万斤”的倡议，希望每一个顺义人都能关注自身健康体重。

据2014年监测数据表明，顺义区18岁以上成年人超重率为37.6%，肥胖率为26.6%，超重肥胖合计高达64.2%。为此，顺义区政府出台2014年至2020年慢病防控规划，对慢病实施综合防控，同时从注重疾病诊疗向预防为主、防治结合转变，保障群众身体健康。李军摄