

高龄产妇生二胎，气血不足险毙命——

# 追生“二宝”，先调气血

今日女报/凤凰网记者 李诗韵

中国有一句俗语，叫做“生个孩子三桶血”，意思是女性生产所造成的失血相当严重。这话虽然有些夸张，但是在传统医学看来，女性生产带来的五脏损伤、气血流失的确不可小视。补养不利，女性产后的体质、免疫力等都会受到严重的终生影响。

“全面二孩”政策的放开，让很多想生二胎的女性开始着手调理身体，准备再生育。但与此同时，不少女性因年齡偏大、生育能力下降、体质虚弱等问题，担心会对孕育产生影响。如何在孕前调理好身体，确保自己和胎儿的健康？调养气血是其中的关键所在。

■案例

## “二宝”急着见面，撑破妈妈“暖房”

就在俞女士满心期待二宝即将出生时，突然破了的羊水让全家人陷入紧张和焦虑之中。子宫破裂！医生不得不对她再次实施剖宫产手术。虽时隔9年，但两次剖宫产手术让俞女士元气大伤。

俞女士39岁，2005年剖宫产下第一胎。因为平时身体很好，再次怀孕后，一直很顺利。距离预产期还有一周的那天晚上，俞女士在家突然破了羊水，开始阵痛，凭经验她知道这是临盆了，赶紧叫老公去医院。由于子宫破

裂，医生决定在原刀口上对她再次实施剖宫产手术。不久，一个重达4.2公斤的男婴出生了，而俞女士多日难恢复，身体特别吃亏。

医生说，如今，很多女夫妻开始考虑生二胎，而一般情况下，头胎剖宫产的妈妈，都会留下疤痕子宫，因此最好相隔三年再怀孕。另外，很多妈妈不懂得怀孕期间的营养搭配，把肚子“养”得过大，一旦临盆，就容易发生意外。

■专家

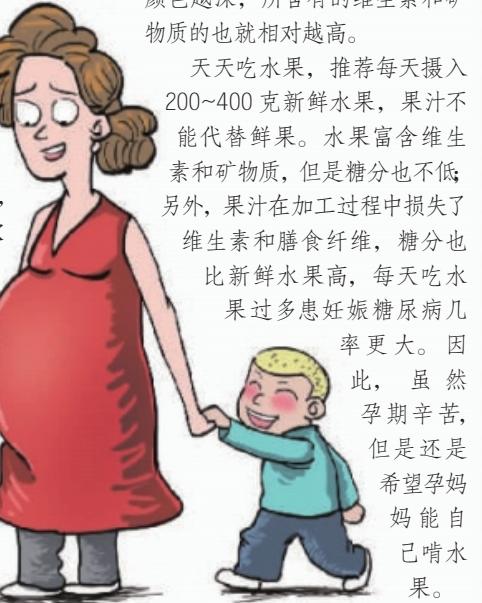
## 调气血，为孕育胚胎打基础

“气血充足对女人百利无害。”国家二级公共营养师邓颖介绍，中医认为女性以血为本，以气为用。“胚胎之始，赖血气以滋育”，气血是孕育胚胎的基础，气血亏虚、气滞血淤、血寒等均不易成孕。

临床主要表现为面色苍白或蜡黄、少气懒言、疲乏无力、嗜睡、头晕、失眠、心慌、食欲不振、手足发麻冷凉、月经周期不规则、经量少、有血块等症状。要追生二胎的女性若出现上述气血失调症状，可根据个人状况采用孕前食补汤水进行调理。

邓颖建议，气血不足的二胎妈妈可以靠吃来补充营养，例如

花旗参红枣煲生鱼。将花旗参、红枣、生姜放入瓦煲内，加入适量清水，先用猛火煲至水滚，放入生鱼，继续用中火煲两三小时，加入细盐调味，即可饮用。这样的食补办法有补气血、健脾胃、清虚热的作用。适用于气血亏虚、体质虚弱、精神疲乏、食欲不振、身体消瘦，阴虚火旺、失眠、口干、烦躁者调补身体。该汤补而不燥，对虚不受补的女性尤为适宜。



■支招

## 孕期这样吃，长胎不长肉

专家：陈霞（湖南省妇幼保健院妇女保健科专家）

2016新版《中国居民膳食指南》的发布，让不少年轻人找到了养生的秘诀。那么，孕期营养该怎么做？怎样既能调气血，又不会过度肥胖？记者特邀湖南省妇幼保健院妇女保健科专家，送上一份最新的健康孕期食谱。

### 1 食物多样，谷类为主

每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物。为了保证摄取食物的多样性，平均每天摄入食物12种以上、每周25种以上。

孕早期每天摄入谷薯类食物200~300克，孕中晚期每天350~450克，其中杂粮不少于1/5。每天只吃精制的白米白面过于单一，在营养价值方面，杂粮的维生素和矿物质相对于精制的白米白面也更丰富。杂粮包括高粱米、荞麦米、燕麦（莜麦）米、大麦、以及芸豆、绿豆、小豆（红豆、赤豆）、豇豆、黑豆等。

### 2 多吃蔬果、奶类、大豆

餐餐有蔬菜，保证每天摄入300~500克，绿叶菜占2/3。绿叶蔬菜有菠菜、油菜、芹菜叶、空心菜、西兰花、芥菜、茼蒿等，除了绿叶菜，深色蔬菜还有红色、桔红色、紫红色蔬菜等。蔬菜的颜色越深，所含有的维生素和矿物质的也就相对越高。

天天吃水果，推荐每天摄入200~400克新鲜水果，果汁不能代替鲜果。水果富含维生素和矿物质，但是糖分也不低；另外，果汁在加工过程中损失了维生素和膳食纤维，糖分也

比新鲜水果高，每天吃水果过多患妊娠糖尿病几率更大。因此，虽然孕期辛苦，但是还是希望孕妈妈能自己啃水果。

蔬菜水果颜色丰富，每种颜色的蔬果含有不同的微量营养素，因此，蔬菜水果不仅要天天吃，还要连颜色也要一起照顾到。

奶类富含钙，是钙的很好来源。孕期可以吃各种各样的奶制品，相当于每天液态奶300~500克，如果吃奶制品的话，只需要吃300~500克液态奶做出来的奶制品，如45~75克奶粉或者30~50克奶酪。

每日可摄入大豆及坚果50~60克，其中坚果25克左右。虽然植物来源的蛋白质大多质量不高，但大豆和坚果是植物界中难得的优质蛋白质拥有者，此外，豆制品含钙、磷、铁较丰富，而坚果富含不饱和脂肪酸。

### 3 适量增加鱼、禽、蛋、瘦肉（含动物内脏）的摄入

适量的意思就是要有节制。孕期平均每天摄入鱼、禽、蛋、瘦肉总量200~250克，其中鱼、禽、蛋类各50克。因为含肥肉较少，优先选择鱼和禽，鱼还含有不饱和脂肪酸；吃蛋不弃蛋黄。另外，孕期需要的铁较一般人群增加，而动物内脏如肝脏含铁较丰富，但是肝脏含铁丰富的同时却含脂肪也不少，每周吃肝脏不超过100克。

### 4 饮食清淡，少油少盐

孕期每天烹调油20~25克，每天食盐6克。过多的油脂和热量不会给孕妈妈和胎儿带来任何好处，相反，还可能导致胎儿过大，给生产过程带来风险、给宝宝长期健康带来隐患，给妈妈带来无用的赘肉，大大提高患妊娠糖尿病的风险。

过多摄入盐分是引起浮肿、妊娠高血压的重要原因之一。除了烹调油、盐要少之外，还要少吃高油脂高热量的油炸食品、加工食品（如含油的饼干、曲奇、蛋糕、炸鸡、薯条、薯片等），少吃含糖量高的食物和饮料（如可乐、甜茶、甜点等），少吃肥肉、烟熏、腊制、腌制品。

## 5 适量身体活动，维持孕期适宜增重

孕中晚期每天进行不少于30分钟的中或低强度身体活动，最好是1~2小时户外运动。运动是保障孕期体重合理增长的法宝。另外，孕期运动需要保证安全，有任何不适即停止运动并暂时休息，必要时及时就诊。

孕期适宜增重情况如下：孕早期共增长2~3斤。孕中期开始，孕前体重正常者，每周增长8两，孕期共12.5公斤；孕前体重超重者，每周增加6两，孕期共7~9公斤；孕前体重偏轻者，每周增加1斤，共14~15公斤。

小贴士：

1、足量饮水，少量多次，每日1500~1700毫升，提倡以白开水为最佳。

2、定期（不少于一周一次）量体重，最好自备体重秤，称体重时应注意每次差不多同一时间、穿同件衣服（最好是清晨空腹、大小便后）。

3、以上食物重量均以食物生重为准。

4、2016版膳食指南增加了膳食餐盘图，餐盘图是对以上每日如何饮食的更直观的总结。

OTC 国药准字Z45022017

# 葛洪药膏 调五脏 治病补身

急病用猛药，慢病用补药，补药之中属膏方

葛洪牌桂龙药膏，精选28味野生中药，久熬成膏分入五脏，药材好药力强，入口即容易吸收，方中三爪龙、狮子尾等入心经，青藤、万筋藤、四方藤、过岗龙、杜仲等入肝经，老鸦嘴、千斤拔、土茯苓等入脾经，五爪龙、牛大力、玉郎伞、高山龙、白芷等入肺经，黑老虎根、首乌藤、九牛力等入肾经，祛风湿止疼痛，活络补气血，温肾阳调五脏，用于风湿骨痛、慢性腰腿痛、心悸气短、失眠多梦、肾虚尿频等慢病治疗。

这里有专家全天的陪伴  
这里有医生一对一指导  
养生知识天天都更新  
食疗药方条条治大病  
扫描二维码 关注五脏健康道

桂药广审(文)第2016030030号

限量超值体验优惠，买10盒送2盒，名额有限，另有豪礼相送！

体验热线 400-750-8800

销售地址：岳麓区感嘉湖路656号众泽堂大药房（省肿瘤医院后门旁）