

# 二十算不算资本 好习惯说了算



年轻是资本,但你的年轻不一定是你的资本。生活习惯好不好直接决定了你对这份资本享有多大的使用权。比如熬夜,它会让二十岁的皮肤看起来像三十岁,不注意保暖,它会让你在喝下成堆的乌鸡白凤丸后依然痛经。

## 健康扫描:多囊卵巢综合征 为了这个,你得减肥

24岁的读者小朱去年夏天被确诊为多囊卵巢综合征,而发现这个病的契机却是她因为腿毛问题向健康周刊求助——小腿汗毛越长越浓密,去美容院脱毛效果也不理想。直到去医院就诊,小朱才知道自己那段时间的月经推迟也是疾病的先兆,只是自己只顾着减肥没有注意到这点,还以为是减肥不当引起的月经问题。除了月经不和多毛,一些病人还有痤疮、脂溢性皮炎等表现。这些对外表有很大影响,不过对年轻的多囊卵巢综合征患者来说,其最大的危害是不孕。而有研究则显示,该病与2型糖尿病、脂代谢异常及心血管疾病等代谢紊乱性疾病有关,因此还存在远期并发症。

**解决方案:**首先,改变饮食习惯,少吃油炸和含激素的食物,缓解精神压力,因为多囊卵巢综合征虽然确切的发病原因尚不明确,但它跟内分泌失调有关,同样受环境因素的影响。同时,江苏省中西医结合医院妇产科主任夏新华建议,如果患者比较肥胖,还应适当运动。有研究表明,体重指数

(BMI)下降能改善患者的排卵状况,促进生育。减少腹部脂肪,能减轻患者体内的胰岛素抵抗。此外,还要排查是否有胰岛素抵抗。如果有,可通过二甲双胍治疗。其次,在确诊多囊卵巢综合征时会抽血测激素,如果雄激素高,可通过达英-35进行降雄治疗。如果还是不排除,可在医生的指导下使用一些促排卵药。

## 健康扫描:痛经 很多人是冻出来的

不少人一痛经,旁边的人就会说没关系,结婚或是生了孩子就会好。其实不然,还有一部分痛经是你自找的,比如大冬天穿着短裙。南京市中医院推拿科周伟医生介绍,每到冬季因为痛经而就诊的女性会明显增多,这些人多因穿得单薄或贪吃生冷食物,使子宫受寒所致,“中医说,冬天最容易寒邪入表,如不注意保暖,寒气走窜入里,就会导致‘宫寒’,引起月经推迟、痛经等疾病。”

**解决方案:**痛经有两大类,一是原发性的,也就是虽只有痛经症状,但生殖器官未发现器质性病变。这类痛经才会在婚后或分娩后症状减轻或消失。另一类痛经是继发性的,病

人常有生殖器官的器质性病变,多见于慢性盆腔炎、子宫内膜异位、妇科肿瘤等。所以痛经,先要排查各种可能的因素,不要盲目止痛。

很多人冬季发生痛经都是非周期性的,而是受寒所致,只要喝热水、加衣服就能缓解症状,那不是只要月经前后注意保暖就行?“当然不行,注意保暖不是一时之功。”周医生指出,若平时总不注意保暖,痛经发作才补救,久而久之寒邪入里,就会变为周期性的痛经和月经不,甚至影响生育,“平时保暖也有窍门——除了腹部和腰部,四肢也要保护好,以免寒气走窜。”

除了喝热水、加衣服,你还可以通过按摩相关穴位来缓解症状。具体做法参考如下:A.仰卧或坐着,在腹部以神阙穴(相当于肚脐眼)为圆心顺时针摩腹5~10分钟。B.自神阙穴向关元穴用右手大鱼际抹推3~5分钟。关元穴差不多是在肚脐眼下4寸,就是用你的手指来衡量,5横指的距离。大鱼际在哪?手掌内、外侧缘由一组肌群构成稍隆起的部位,在大拇指的一侧就称为大鱼际,另一侧就是小鱼际。C.双手掌心擦揉腰部、骶部(相当于腰部下面尾骨上面的部分),至局部皮肤感觉微烫。 快报记者 李鑫芳

## 不同孕周 胎儿写真能看到什么

**16周:**  
约12厘米,150克:看上去还是非常小,小到正好可以放在你的手掌里,小家伙大大的脑袋,细细的胳膊和腿,虽然不成比例,但是可爱之至。他会在你肚子里手舞足蹈,偶尔还会优雅地托下巴呢。不仅如此,摆pose也是相当有个性。脐带也似乎成了他们唯一的玩具,在身上随意地搭着,偶尔用手抓起来“吃”一口。

**18周:**  
约14厘米,200克:小家伙舒服地屈膝坐着,用短短细细的胳膊抱着自己的大脑袋,常常像怀着怪想的沉思者,要不跪起来用头顶一下试试自己住的这间房子是不是结实吧,顺便给妈妈个信号,可别忽视了我的存在。

**23周:**  
约20厘米,450克:看上去很像一个“小号”的婴儿了。由于皮下脂肪尚未产生,这时胎儿的皮肤是红红的,皱皱巴巴的,样子像个小老头。皮肤的褶皱是给皮下脂肪的生长留余地。五官已经分明很多,已经是个漂亮的苗条版“小人”了。

**27周:**  
约38厘米,900克:挺有肉感了,甚至能看到他胖胖的小胳膊上藕节一样的沟沟和胖手上的小窝窝,这个时期的他已经懂得“自娱自乐”了,舔一下自己的代谢物——羊水,真不怎么好喝!而且还不好闻,索性把鼻子捏起来,还皱着眉头,并用胳膊挡住自己的鼻子。这个时期的宝宝已经分明能够看出来长得像爸爸妈妈了。

**30周:**  
约44厘米,1500克:宝宝的面部表情已经非常丰富了,他会做出眯眼、张嘴巴、吐舌头、皱眉头、微笑、大笑、吞羊水和像哭一样等许多不可思议的动作。

## 生命最初的感动

### ——关于胎儿写真的网站

特别声明:以下均为网上实拍,非枪手撰写,未经任何修改及修饰。

**网站一:**南京亲子论坛 西祠胡同  
<http://www.xici.net/jin178404/d111858172.htm>  
检查时,医生对不停的拍前或是推推我的肚子以求给丸子拍出更好的角度和效果,诸如小丸子不但不领情,还嘟起眉头抗议,逗得全屋的人都哈哈大笑……

终于见到了我的小丸子,看到如此健康,不禁激动得热泪盈眶,老公傻笑着一个劲的替我擦眼泪,这一刻……我们两人的幸福不言而喻……

翻看自己从怀孕开始就写下的《孕九子日记》感动万了……丸子爹成螺,丸子妈拔牙,三个月前健身、孕前的体检、各类维生素药摄取、剪掉心爱的长发……直到迎来了小丸子……痛并欢乐的呕吐了整整四个月……

感谢贝贝宫得的工作人员贴心的服务……让我体会到孕育的幸福……能让我同身边的人一同分享这份喜悦……孕妈们有了你们真是福气!



**网站二:** <http://www.bb1d.com/bbs/showbos.asp?hd=23&id=7042&table=1>

我曾默默地向神灵祈祷,无论多么艰辛,请赐予我一个健康快乐的孩儿。我一定会好好守护着他,但没有想到,宝宝,你竟然在妈妈许愿后的第二天到来了!幸福好像来得太快了。九个月后的今天,心急的妈妈实在按捺不住了,准备看看你,我最心爱的宝贝,想看看在妈妈肚子里的你长什么样,像爸爸还是像妈妈,想看看你都在妈妈肚子里干什么……

贝贝宫得,一个最温暖的名字,在孕育生命的宝宝是最温暖也是最安全的,用这种高科技的手段让准妈妈都能真实感受到宝宝的在,得到这份天赐的幸福,很有意义。工作人员的热情,能让人感受到他们也真心地与你一同分享和家人的幸福。遗憾的是,那天爸爸没有去,不过我一直都在跟宝宝说话,

爸爸是因为工作忙,为了今后能更好地照顾你和妈妈,所以错过了这次约会,没关系,这次约会,妈妈和妮妮都来了,没想到,我这俩有个性的宝贝居然给我来了一个下马威……

说实话,刚躺回床上,我和当地紧张,各种莫名其妙的心乱如老火,当仪器放在我肚子上的那一刻,我竟然不自主屏气,没想到的是,宝宝居然一点都不配合,“妈妈居然不愿意看我,那好,我也来个恶搞,高半速,不让你看!”屏幕上赫然出现的足像调皮孩子的调皮样,“没关系,宝宝肯定动,果不其然,甜甜的滋味让宝宝在肚子里快乐地打滚,我很很很很地和宝宝说着话,希望他给个面子,配合一下!”

果然是个听话的孩子,再次躺在床上,宝宝把头扭过来面对镜头了,当宝宝那胖乎乎的小脸出现在我眼前的时候,那种心情绝对不是几个形容词能概括的,我的第一感觉居然是:这就是我的孩子吗?我真伟大,居然能拍出这么可爱的宝宝,当然也有宝宝的功劳。

和妈妈的约会的短短的几分钟之内,小家伙好像相当珍惜,演绎了人类最为丰富的表情,撇嘴、吐舌头、微笑、打哈欠、皱眉头,这医生形容宝宝是一个颇具表演天赋的孩子。我想他一定知道,他面对的是全天下最爱他的妈妈和妮妮。

就在这一瞬间,我真切地感受到怀孕期间的所有辛苦都是值得的,妊娠反应、气喘、身材的走样、心态的不稳定等等,这些都换宝宝的这一整一笑冲淡了!

这是一次情感上的对话,是超越了一切语言的!我爱你,我最亲爱的宝宝,你生在一个充满爱的家庭里,家里的所有人都在紧紧地呵护着你的降临,你的爸爸在辛勤地工作,为了你今后生活更好,你的姥姥姥爷、爷爷奶奶都在为了你的出生精心准备着,而你的妈妈,一个还没适应角色转换的女孩,正在克服身体、心理上的困难,正在为努力当好你的妈妈准备着,也在适应自己真正成为女人!

是的,你是我们的宝贝,太暖的!



**网站三:** <http://www.bb1d.com/bbs/showbos.asp?hd=23&id=7177&table=1>

南京贝贝宫得一胎四胎的大宝贝原来在插秧网上经常看到有妈妈发宝宝的四维彩超,当时就羡慕的,特别记得有一天,一个准妈妈发给我贝贝宫得某个胎宝宝,非常清晰,清晰得能看见酒窝,当时就,我也要去贝贝宫得,于是到GOOGLE上查了贝贝宫得的网站,这一看,南京贝贝宫得一家,虽然不是我在的城市,但开车也就1个多小时,能见到胎宝宝,绝对值了,当我就给老公看了其他准妈妈发的帖子,我老公立刻就,我们也去拍了,多有纪念价值啊,早,跟我老公一起去吧,把准妈妈发的帖子都看了,我当时已经26周了,发了30周的宝宝会比较肉乎乎的,我就是冲着他的脸蛋去的,于是决定30周去,于是就有了12月23日早晨10点半,和贝贝宫得亲密接触。

早上,一大早,就兴奋的起床了,8点半从家里出发,小家伙一上车,就不停的在肚子里动个不停,孩子爸爸说,估计是怕他知道我们要带他去拍照片,激动的,哈哈,10点多一点,准时到了贝贝宫得,接待我们的是一个叫刘燕的护士,她进门,她就亲切的说,你是张小姐吧,张小姐,很重视的感觉,接着定完套餐,就把我们带进了彩超室,做彩超的医生,也是个美女,说话很好听,让我不要紧张,躺到床上,哈哈,紧接着,我就看到我家小宝贝的脸了,还有一半他的大脚丫子,医生说他都是做高难度动作,哈哈,还好小家伙还算配合的,上来就看到我小脸了,但脚丫子就是不拿下去,后来快到吃饭时间了,医生说,要不我们先去吃点饭,1点再上来拍拍看,能不能拍到更好的镜头,结果到1点钟上来,脚丫子下去了,手下来了,任凭我们怎么弄手都拿不下来,还是爸爸比较厉害,说了两句,宝宝手下去了,我们正高兴呢,说手下去了,他就以迅雷不及掩耳之势再次把手放脸上了,太坏了,哈哈,但所幸这次贝贝宫得宝宝拍了个大大的脸欠,超级可爱的,呵呵,不多写了,谢谢贝贝宫得让我提前看到了宝宝的,宝宝的,宝宝抱着脚丫子,宝宝还给我比了个V!哈哈……还是上照片吧……哈哈



**网站四:** 南京亲子论坛 西祠胡同  
<http://www.xici.net/jin178404/d111858172.htm>

昨晚我家宝宝的贝贝宫得四胎照片  
1月9日是老公的生日,可惜老公出差在外,本来说好要在生日这天送他的大礼——宝宝的出生,只有我和老妈去代劳了,不过老公虽然没在,依然还是很激动的,拍完后,一直给我打电话念叨的问宝宝长得漂不漂亮,哈哈,我还一度怀疑我夸张,不相信宝宝有那么多表情动作,不相信能拍到宝宝的每一个细节,不相信那么清楚呢。

不过宝宝开始很不乖呢,一直小手挡着脸,贝贝宫得的美眉好有耐心,一直在哄她,摸她,说好话表扬她,小家伙终于给面子了放下小手了,还给了我们很多惊喜,又是啃手,又是偷笑,又是打哈欠的,好可爱好可爱。拍的美眉说宝宝还睁了眼睛,可作就睡了一下,没拍下来,哈哈……

拿到视频和照片我和老公欣喜了好多,还拿给各自同事炫耀,大家都说宝宝的头型挺圆的呢,哈哈,好开心,不过我老妈最可气了,泼凉水,说我宝宝长的像阿凡达,唉,以后宝宝出来一定要用自己漂亮可爱的外表证明外婆是错的,要和外婆抗议哦!



贝贝宫得母婴健康中心  
Bebe's Health & Baby Health Center

你“好孕三人行”了吗?

为了答谢客户支持,贝贝宫得母婴健康中心特推出“好孕三人行”活动,只要孕妈、组织三人去贝贝宫得,三人均可享受消费8.8折优惠,而组织者还能获得价值168元的多功能妈妈包一组。  
记录生命最初的感动!  
享受阳光孕期!  
你“好孕三人行”了吗?  
南京地址:  
鼓楼区中山路251号恒信中心1019-1022B  
全国免费咨询热线:400-666-1880  
网址: www.bb1d.com