

孕期的体重变化一直是准妈妈最关心的话题之一。体重增加是孕育生命的过程，但是增长过快或者超标，常常会带来健康问题。过度增重会加重孕妇患妊娠期糖尿病、高血压、早产或难产的几率，还可能导致宝宝出生时体重过重的情况，增加孩子以后肥胖和代谢疾病的风险。相反，体重增长过少又会影响到胎儿的营养供应。在保证宝宝健康的同时使体重保持在一个合理范围内，这是每一位孕妇都应该重视的课题。

孕期体重管理的意义

孕期体重变化可以反映出母体的代谢、营养吸收、胎儿发育等各方面的情况。适度的体重增长有益于胎盘形成、羊水生成、乳腺发育，为分娩、哺乳做好准备。增重过快会加重身体负担，腰背压力增大，容易出现下肢水肿和关节疼痛。血糖和血脂升高会扰乱胰岛素代谢，致使妊娠期糖尿病或者脂肪肝。研究表明，孕期体重超标的女性产后更容易出现形体恢复困难的情况，而且还会增加患心血管疾病的风险。对胎儿来说，母体代谢发生紊乱以后，胎盘的功能降低，氧气、营养物质供给不足，都会影响胎儿发育质量。科学控制孕期体重，是维持母婴健康的平衡点。

合理体重增长范围因人而异

孕期体重增长多少没有统一的标准。一般孕前期体重正常的女性孕期总体增加11至16公斤比较适宜；孕前期偏瘦的可以适当增加到12至18公斤；孕前期超重的应控制在7至11公斤。增长的速度也一样重要。一般孕早期增重很少，约1至2公斤；孕中期增重较快，每周增重约0.4至0.5公斤；孕晚期应减慢增重速度，防止水肿滞留过多或胎儿过大。体重的监测频率以每周一次为佳，保持稳定的、缓慢的增长曲线最好。如果体重突然增加得很快，则应考虑是否存在水肿或者妊娠高血压等异常情况。

饮食结构是控制体重的核心

科学的饮食为孕期体重控制打下基础。孕妇每日能量需求增加幅度不大，重点是营养质量而不是摄入量。膳食要清淡、均衡，多吃含蛋白质、维生素、矿物质的食物，如瘦肉、鸡蛋、豆制品、深绿色蔬菜、新鲜水果等。主食以全谷物为主，少食精制糖和油炸食品，不碰高热量零食。摄入脂肪时要注意比例，可以适当使用橄榄油或者深海鱼类中的不饱和脂肪酸，有利于胎儿神经系统的发育。定时定量进餐可以防止暴饮暴食，少量多餐有利于缓解胃胀、反酸。保持规律的饮食可以维持血糖稳定，也有利于能量的平衡。烹饪方式以蒸、煮、炖为主，减少煎炸和过多调味，使营养吸收更高效，负担更轻。

适度运动让身体保持活力

许多准妈妈担心运动会影响胎儿的安全，但是适度的运动对孕期的健康非常有益。适当的轻中度运动有利于改善血液循环，帮助睡眠，缓解腰背疼痛，有效控制体重。孕中期是运动的最佳时期，可以做散步、孕妇瑜伽、游泳、轻柔拉伸等运动。运动中不能做剧烈的跳跃动作、仰卧位或高强度的运动，运动时间控制在30分钟以内为宜。呼吸顺畅、不觉得疲劳或者胸闷就是运动强度的最基本标准。当出现腹痛、出血、头晕等不适时即刻停止运动。运动可以提高新陈代谢，分娩时肌肉有力，产程短、疼痛减轻。也可在专业人员的指导下，根据母亲及胎儿的身体状况来制订适合自己的锻炼计划。

心理状态对体重管理的影响

孕期激素的变化会影响到情绪，造成一些准妈妈出现焦虑或者情绪化的进食。心理状态同体重管理有着密切联系。紧张、压力或者孤独感都会使人吃更多的高糖食物，导致体重增加。积极的心理环境十分重要，家人的陪伴、沟通和理解可以减少孕妇的不安情绪。冥想、深呼吸、轻音乐放松都可以稳定情绪，有利于形成良好的饮食习惯。以自我接纳的心态来使体重控制变成一个温和的、可以持续的过程，而不是焦虑的根源。

定期监测让健康看得见

孕期健康管理需要科学监测。除体重之外，血压、血糖、血脂等指标也要重视，定期产检可以及早发现一些潜在问题。医生根据个人体质调整营养方案和运动计划。现代医学已经提供了各种智能监测工具，可穿戴设备记录步数、心率、睡眠质量，使孕妇可以直观地了解自己的身体状况。数据反馈可以提高管理的针对性，及时调整可以保证理想的体重增长曲线。家庭支持在其中也起着重要的作用，伴侣和家人可以参与记录、鼓励、监督，使体重管理成为一项对准妈妈充满关怀的日常行动。

孕期体重管理不是限制饮食或者追求减肥，而是一种科学的健康策略。合理的体重增长可以保证胎儿的发育，减少分娩的风险，也可以为产后恢复打下良好的基础。科学饮食、规律运动、良好心态、持续监测共同组成了孕期健康“黄金四角”。使孕过的过程保持平衡、从容，使体重当健康的尺子，而不是压力的来源。让准妈妈以稳定、健康的节奏孕育新生命，宝宝在充满活力和可靠的环境中成长。

(霍山县医院妇产科 刘林)



当非遗花生糖“玩”出“新花样”

(上接一版)

串联

——产业链重构中的价值倍增

在徐集花生糖非遗馆的数字展厅，一块互动屏幕清晰地展示着这颗糖的“价值链跃迁”：从田间花生种植(第一产业)，到传统制糖(第二产业)，再到文旅体验(第三产业)，最终形成品牌溢价。数据显示，通过三产融合，徐集花生糖的单位价值提升了8—10倍。

“我们正在打造‘甜蜜经济’闭环。”徐集镇党委副书记高祥丽介绍，当地目前已形成“种植基地+非遗工坊+研学基地+电商平台”四位一体产业发展模式。截至2025年底，全镇已有花生糖企业10余家，年产值突破6000万元，其中电商销售占比超20%。同时，徐集镇积极探索“企业+合作社+农户”模式，带动花生种植面积扩大至千余亩，形成从原料生产到文旅消费的完整产业链。

范式

——一条可复制的乡村振兴路径

在六安市城北小学副校长蒋道勤看来，徐集镇为乡村振兴提供了“农文旅赋能乡村振兴”的新思路：“‘非遗+研学’让我们把课堂搬到乡村，不仅教授学生知识，更培育了他们的文化认同。去年我们学校已有近800人次参与‘舌尖上的劳动实践课’项目，实践课形成的调研报告，也为乡村振兴路径的探索提供了可行性建议。”

如今，这一模式正在形成涟漪效应。2025年，徐集文旅产业消费近300万元。更关键的是，它探索出一条“轻资产、重创意、强联动”的发展路径——以非遗IP为核心，整合分散资源，实现边际效益最大化。

未来

——非遗传承与乡村振兴的“强纽带”

夜幕降临，徐集花生糖非遗馆的灯光依然明亮。这里不再只是展示历史的场所，而是创意孵化器、产业枢纽站、文化会客厅。一颗“非遗花生糖”的现场旅程，映照出乡村发展的深层逻辑：真正的振兴不是推倒重来，而是让传统在新时代找到新表达。

“我们要做的不只是传承技艺，更是创造一种可持续的产业发展模式。”高祥丽说。2026年，徐集将启动“甜蜜乡村”计划，把花生糖产业拓展至民宿集群、艺术驻留、康养度假等新领域。当非遗成为引擎，当文化成为资本，乡村振兴的故事正在这片土地上书写着甜蜜而坚实的新篇章。

遗失

遗失金寨县桃岭乡桃岭村股份经济合作社在中国农业银行股份有限公司金寨双河分理处开户的开户许可证，核准号：J3766001428901，账号：12245401040002854，声明作废。

中风康复如何科学“搭把手”

增加感官输入，但需拉伸肩胛骨防止压迫。健侧卧位则需在胸前和背后垫枕，支撑患侧肢体伸展，避免蜷缩。应尽量减少仰卧位，防止异常反射。操作时，家属应配合言语交流与触觉刺激，这既是康复技巧，也是中医“形神合一”的护理实践，能有效唤醒患侧感知，对抗肢体痉挛。

食调糊，身坐正

中风后的吞咽障碍极易引发误吸风险。家属切忌急于喂食肉汤等稀质流食，因为稀水最易导致呛咳引发吸入性肺炎。科学喂食应遵循“宁吃一口稠，不喝一口汤”，将食物调制成芝麻糊状，并确保患者坐位进食，头稍前屈。中医食疗可按需辨证：气虚者粥内加入黄芪、党参；阴虚者加百合、山药。通过调整食物性状与进食体位，确保食物安全进入食道，这既是专业的康复护理，更是守护患者生命线的关键细节。

指尖上的家庭“康复术”

在中医护理中，我们常推荐家属掌握一些简单易行的中医护理技术，让家庭护理更显专业。首先是穴位点按，通过

刺激经络来唤醒神机。家属每日可为患者按揉上肢的肩髃、曲池、合谷，下肢的足三里、阳陵泉等穴位，每处持续3至5分钟，力度以患者有酸胀感为宜，这有助于缓解肢体痉挛、增强肌力。对于言语不利或吞咽困难者，按揉廉泉穴(颈部前正中线，结喉上方)能起到利咽开窍的作用。此外，中药泡洗也是居家康复的良方。针对患肢冰冷、浮肿，可用红花、艾叶、桑枝等中药煎水足浴或熏蒸，利用温热效应与药物渗透来温经通络、活血散瘀。但家属需格外注意，中风患者皮肤感觉减退，操作前务必用手背试温，防止烫伤。

中风后的心理康复智慧

中风后的患者往往面临着巨大的心理落差，从家庭支柱变成需要人照料的患者，这种挫败感常引发“卒中后抑郁”。此时，家属的心理支持比药物更重要。要学会学会“共情”而非单纯的“同情”，不要总是用空洞的言语鼓励，而要捕捉患者每一个微小的进步。中医认为“心主神明”，情志失调会直接影响脏腑气机的恢复。居家护理时，可以尝试中医的五音疗

肩周炎与肩袖损伤鉴别指南

肩周炎发展到后期又称粘连性关节囊炎或冻结肩，多发生于中老年人，属于慢性炎症性疾病。其发生与年龄、长期制动、慢性劳损以及某些全身性疾病密切相关。随着关节炎加重，关节囊逐渐增厚并发生粘连，肩关节活动受限，出现持续疼痛。肩袖损伤则可能由跌倒、突然用力等急性外伤引起，也可能在长期反复抬肩、过度活动的过程中逐渐形成。因此，这类损伤在频繁使用上肢的职业人群中更为常见，中老年人由于肩袖组织弹性下降，即使轻微外力也可能导致裂伤诱发撕裂。

肩周炎与肩袖损伤的临床表现

从症状来看，肩周炎通常是持续性肩周疼痛和广泛的活动受限。疼痛多为钝痛且不分时间，遇凉寒后加重。活动范围受限呈多方向性，当发展成冻结肩时，无论是主动活动还是被动活动，都会受到限制，后期会有肌肉萎缩的现象，患者常感觉肩膀“僵住了”。肩袖损伤则表现为主动活动受限，患者在洗脸、梳头、穿衣等日常动作中明显感到力量不足。但在他人帮助下进行被动活动时，患者的活动度不受限，且夜间疼痛症状明显，部分患者还会出现疼痛向上臂放射的情况。

肩周炎与肩袖损伤的诊断

由于单靠症状难以完全区分肩周炎和肩袖损伤，专业体格检查和影像学评估尤为重要。在体格检查中，肩周炎患者通常在各个方向活动时均出现受限和疼痛；而肩袖损伤患者在特定功能测试中，如空杯试验或落臂试验，会表现出明显无力或疼痛。

影像学检查中，超声检查可观察肌腱状态，是肩袖损伤常用的初筛方

法，而MRI则能清晰显示肩袖肌腱是否存在撕裂及其程度。对于肩周炎而言，MRI可提示关节炎囊增厚、积液和粘连等改变。

肩周炎与肩袖损伤的治疗方法

准确区分肩周炎和肩袖损伤的意义，在于选择正确的治疗方向。肩周炎以保守治疗为主，重点在于逐步恢复关节活动度，通过规范的康复训练减少关节粘连，少数顽固病例可考虑手法松解或关节镜治疗。

肩袖损伤的治疗则需根据撕裂程度和功能影响综合判断。轻度损伤可先尝试休息、药物和物理治疗，但中重度撕裂，尤其是已经明显影响日常生活的患者，往往需要关节镜下进行肩袖修补，并在术后接受系统的康复训练。需要注意的是，肩袖撕裂本身难以自行愈合，若延误治疗，裂口可能逐渐扩大。

肩部疾病的日常防护

肩周炎预防关键在于肩部保暖、保持关节活动、及时处理损伤。已有肩周炎的患者，急性期应避免剧烈运动和加重疼痛的动作，可采用轻柔手法疏导肩部。疼痛缓解后，可逐步进行简单伸展和肩部活动。

对于经常使用肩部的人群，保持肩部肌肉群的放松非常重要，以防关节过度紧张，同时应避免突然的猛力拉扯和过度拉伸。一旦出现肩袖损伤，应尽量减少牵拉受损肌群，避免二次伤害。

值得警惕的是，部分患者早期仅存在肩袖损伤，若误认为是肩周炎而自行进行热敷、按摩或拉伸训练，不仅难以缓解症状，反而可能加重撕裂程度，增加后续治疗难度和医疗成本。(六安市人民医院西区骨科 宋田田)

警惕急性左心衰竭危急信号

你是否在睡觉的时候突然醒来，感到胸口发闷、呼吸困难，只能坐起来才能喘得过气来？很多人以为是做梦惊醒或者天气闷热，事实上，夜间阵发性呼吸困难是心脏发出的求救信号——急性左心衰竭。心衰听起来很遥远，但它是各种心脏疾病最后的“共同结局”。发作时进展迅速，处理不当会造成生命危险。了解它、认识它、及时干预，才是守护心脏最有效的防线。

心脏“左边”的问题为何会让人喘不过气？

心脏就像一台双泵机，左心把血液泵入全身，右心把血液泵到肺部换气。当左心功能发生障碍，泵血能力下降，血液不能顺利地到肺部回流，就会在肺部引起“堵车”。肺静脉压增高，血浆渗入肺泡，引起肺水肿患者出现明显的呼吸困难。呼吸困难通常会在夜间或者清晨加重，因为平躺时，体内静脉回流增加，血液更多地流入肺循环，使左心负担突然增加。当患者坐起或者站立时，血液下移到下肢，肺部淤积暂时减轻，所以“坐着才能喘气”。

急性左心衰的典型症状？

急性左心衰常常是突然发作的。患者入睡数小时后被憋醒，坐起时大口喘气，甚至不能平卧。伴随症状有咳嗽、咳粉红色泡沫样痰、出冷汗、面色苍白、心率快、焦虑。严重时口唇发紫、呼吸急促、说话困难，这是急性肺水肿的表现，十分危险。部分病人白天活动时即出现气短、乏力，晚上加重；有的在受凉、感染、情绪激动或饮食过多后突然发作。这些看起来很平常的诱因，实际上都会使心脏的负担突然增加。

为什么会突然“心衰”？

急性左心衰并非毫无征兆，它常是某些疾病急性恶化的结果。常见原因包括：
1. 冠心病或心肌梗死：心肌受损后，泵血功能下降，血液倒灌至肺部。
2. 高血压急症：血压急剧升高，左心承受巨大压力。
3. 心律失常：心跳过快或过慢都会影响心脏射血量。
4. 瓣膜病变：如二尖瓣狭窄或关闭不全，使血液在心腔内反流。

5. 感染、过劳或情绪激动：会使原本代偿的心功能失衡，导致急性发作。

一个平常的感冒或者吃盐过多，都会成为压垮心脏的最后一根稻草。

怎样判断是否为急性左心衰？

出现以下情况，应高度警惕：
1. 夜间睡眠时频繁被憋醒，需要坐起来才能缓解。
2. 平躺时气短，必须垫高枕头或半卧入睡。
3. 活动后胸闷明显，休息后也难恢复。
4. 咳嗽伴粉红色泡沫样痰。
5. 伴有冷汗、面色苍白、心慌、下肢水肿。
一旦出现这些症状，请勿拖延，应当立即就医。急性左心衰属于危急重症，如果延误治疗，在数小时之内就可能出现呼吸衰竭。

医生如何抢救“心腔急”？

在医院里，医生会立即对呼吸、循环情况进行评估。常规检查有心电图、胸部X线、心脏超声、血液BNP水平检测。治疗的首要目的就是减轻肺淤血、降低左心腔负担，改善氧合。

主要措施包括：

1. 体位调整：让患者取坐位或半卧位，双腿下垂，减少静脉回流。
2. 吸氧：必要时使用面罩吸氧或无创呼吸机辅助通气。
3. 利尿药物：排出多余水分，减轻肺部淤血。
4. 扩血管药物：降低血压、减轻心脏后负荷。
5. 正性肌力药物：在心功能极度衰弱时，帮助心脏恢复泵血能力。

治疗及时者，多能在数小时内缓解症状；若拖延，可能发展为休克或心脏骤停。

(安徽省宿州市立医院急诊内科 刘丹妮)

筑牢骨骼防线 远离骨质疏松

中风，中医称之为“卒中”，就像一场突如其来的暴雨，不仅打乱了患者的生命节奏，也让整个家庭陷入忙乱。在医院里，家属们最常问的一句话往往是：“医生，我们全家现在都围着您转，到底该怎么帮，才能让他好得快一些？”然而，盲目的“勤快”常常事倍功半，科学的“搭把手”不仅是家人的关切，更是中医的智慧与康复的技巧。

避免陷入“过度关爱”的误区

很多家属出于对患者的心疼常陷入“全包围式”照顾误区，过度替代易导致患者“习得性无助”，丧失生存功能。康复护理核心在于“残留功能最大化”，应鼓励患者自主尝试。中医认为“久卧伤气”，长期卧床易致气血瘀滞、筋骨萎缩。鼓励患者自主刷牙、洗脸等，正是“以动促润”的体现，能调动气机，让气血重新灌溉枯萎经络。这种治疗方式不仅是功能的锻炼，更是调理气血、通经活络的最好处方。科学的“搭把手”是点燃患者康复的信心。

科学“搭把手”的关键

中风后肢体常呈痉挛模式，学会“良肢位”摆放是家庭护理的关键。这是一种预防性体位，能保护关节并诱发正确反射。患侧卧位最值得推荐，通过压向患侧

提到骨质疏松，很多人会立刻联想到步履蹒跚的老年人。然而在骨科临床中，我们发现越来越多三四十岁的患者，因轻微摔倒就导致腕部、脊柱或髋部骨折。其问题的根源可能早已埋下——他们的骨骼密度正在悄然降低，骨质疏松症可能已经发生。由于骨量的流失往往毫无征兆，骨质疏松症被称作“静默的流行病”。接下来，就让我们来系统了解如何识别骨质疏松风险，并科学筑牢骨骼防线。

正确认识骨质疏松

骨质疏松症是一种以骨量低下、骨微结构破坏，导致骨脆性增加、易发生骨折为特征的全身性骨病。它就像一个悄无声息的小偷，在您毫无察觉间，一点点“偷走”您的骨量。直到某天一次轻微的碰撞、摔倒，甚至打个喷嚏就导致骨折，才被发现。自测风险(以下因素越多，风险越高)：年龄(女性>50岁，男性>60岁)；性别(女性，尤其是绝经后)；父母有髋部骨折史；低体重、身材瘦小；长期吸烟、过量饮酒、咖啡因摄入过多；缺乏运动、日晒不足；长期使用糖皮质激素等药物；患有甲亢、类风湿关节炎等疾病。

如何为你的骨骼储备“财富”？

如果把骨骼想象成银行，那么年轻时存入的“骨量”越多，年老时可供消耗的“本金”

就越丰厚，这是营养补充的精准之道。

1. 钙：骨骼的“砖石”需求量：成人每日约800-1000mg，50岁以上及孕晚期妇女需1000-1200mg。最佳来源：奶制品(牛奶、酸奶、奶酪)是首选，吸收率高。其次为深绿色蔬菜(西兰花、羽衣甘蓝)、豆制品。连骨吃的小鱼小虾、坚果。2. 维生素D：钙的“搬运工”。如果没有它，吃再多的钙也无法被吸收。日光照射是主要来源，建议每天裸露手臂和面部，在阳光下活动15-30分钟。食物中(深海鱼、蛋黄、肝脏)含量有限，建议检测血清25-羟维生素D水平，理想值应≥30 ng/mL，必要时可在医生指导下补充制剂。3. 优质蛋白质与多种矿物质：骨骼的“混凝土”。确保每日摄入足量优质蛋白(如牛奶、鸡蛋、豆制品、瘦肉)以及富含镁、钾、维生素K的食物(如香蕉、全谷物、菠菜)。

运动为骨骼“添砖加瓦”

骨骼遵循“用进废退”原则。适当的力学刺激能告诉身体：“这里需要强壮的骨骼！”1. 负重运动：对骨骼生长最有利的。如快走、慢跑、跳舞、爬楼梯等。建议每周至少5次，每次30分钟。2. 抗阻训练：增强肌肉力量，更好地保护骨骼。如举哑铃、使用弹力带、深蹲、俯卧撑(根据能力调整)。每周2-3次。3. 平衡与柔韧训练：太极拳、瑜伽等能改善平衡能力，显著降低老年人摔倒风险。如已确诊骨质疏松或已有骨折史的患者，应在医生或康复治疗师指导下选择安全运动，避免剧烈弯腰、跳跃和高冲击性活动。

守护骨骼的日常防线

1. 戒烟限酒：烟草和过量酒精会直接毒害骨细胞，加速骨流失。2. 限盐：高盐饮食会导致钙随尿液大量排出。3. 慎用影响骨代谢药物：如长期使用质子泵抑制剂(拉唑类胃药)、糖皮质激素等，需定期监测骨密度。4. 预防跌倒：居家安全至关重要！保持地面干燥、通道无障碍。浴室安装扶手、防滑垫。穿合脚、防滑的鞋子。改善室内光线，夜间留夜灯。

骨质疏松的诊断与治疗

1. 筛查建议：55岁以上女性、70岁以上男性建议检测骨密度。有高危因素的年轻人可提前筛查。2. 骨质疏松诊断金标准：双能X线吸收检测法(DXA)测量骨密度。3. 综合性治疗：一旦确诊，医生会根据骨质疏松情况制定方案，包括基础补充剂(钙剂+维生素D)和抗骨质疏松药物。当医生开具抗骨质疏松药物时，说明您已进入需要强化干预的阶段。治疗依从性是成败关键，务必遵医嘱长期、规范治疗，并定期复查，不可自行停药。

强健的骨骼，是支撑我们一生活力与尊严的支柱。防治骨质疏松，是一项始于童年、贯穿青年、强化于中年、受益于老年的终身事业。无论您处于哪个年龄段，从今天起，请开始关心您的骨骼健康。通过科学的营养、规律的运动、良好的习惯，守护这份支撑我们行走世界的根本力量，拥抱一个步履稳健、自信从容的丰盛人生。(六安市人民医院 许丽丽)