



生二胎 你准备好了吗

□本报记者 张江艳

单独二胎政策已经实施有一段时间了，有的家庭已经抱上了二胎，也有很多家庭准备生二胎。那么生二胎有啥需要准备的，我们可以请“过来人”说一说。

“累并幸福着”

李颜 30岁
今年8月生二胎

在某私企当行政助理的李颜如今在家休产假，自打出了月子，她就做起了全职妈妈，开始了忙碌地照顾宝宝的生活。大女儿两岁，送到了爷爷奶奶家。二胎是个儿子，现在才不到三个月大，每天喂奶、洗尿布忙得不亦乐乎。

对于生二胎，李颜也向记者表达了自己的观点。

“第一，如果你确定双方父母能够帮忙带宝宝，且经济没问题，生两个，根本不操心。第二，如果像我这样，老人带老大，老二却要自己带的，只要你够勤快，问题也不大，因为已经有过一次经验了。”

“两个宝贝固然很好，把他们生下来就是一份责任，就有义务要把孩子带好！”李颜坦言自己曾经也是娇滴滴的独生女，不爱干家务，不喜欢进厨房，自从当了妈，她为了照顾宝宝已然从一个软妹子变成了女汉子、女金刚。因为老公要上班，照顾宝宝都是自己一个人，每天像陀螺一样。以后小两口商量着努力改善物质条件，将来换个大点的房子，早点把老大闺女从爷爷奶奶家接回家，为两个孩子创造更好的成长环境。

“累并幸福着！”这就是生完二胎后，年轻妈妈李颜的感受。

“生二胎要趁早”

郭星 27岁
准备要二胎

报社女记者郭星去年7月生下了第一枚女宝，现在宝宝已经一岁多了，郭星已经完全适应了妈妈的角色。她和家人已经计划好，明年年初给宝宝断奶后，就准备要二胎，二胎生下来的时候老大3岁左右，这个年龄差很合适。

要二胎，是郭星和老公早就商量好的事，一个孩子太孤单，一定要有一个作伴的兄弟姐妹。早要也是，晚要也是，郭星

盘算着，现在趁自己当妈妈的状态正嗨，趁热打铁。

“等老二生下来，家里买的宝宝用品都可以接茬用上了！”爱计划的郭星早就做好了迎接“二宝”的准备。

作为一个“过来人”，郭星提醒准备要二胎的姐妹，想好了就趁早要，女人生孩子还是趁早，年纪大了妈妈累，更担忧的是孩子的健康发育。

想生二胎养身体为要

梁萍
丰台机务段计生主任

“二孩”政策从2014年2月启动实施，有着多年计生工作经验的梁萍认为，这一政策的实施利国利民，她建议本单位符合政策条件的职工，在自身健康允许的情况下，来计生部门办理二孩生育手续。梁萍介绍，通过目前办理情况来看，再生育一孩职工年龄普遍偏大（36岁以上），给职工的身体、精力等方面都带来相应的问题，因此，想生二孩的女职工，养好身体是最重要的。

对于已经办理及准备办理生育二孩手续的职工，梁萍进行了几方面考虑：受传统思想，老人意愿，传宗接代等旧思想束缚，本人接受生育；自身精力及生活条件允许，达到再生育条件，愿意生育；一个孩子生活太孤单，不利于孩子身心健康，本人愿意生育。

而不接受二孩的家庭主要顾虑有：自身健康条件受限，双方年龄偏大；生活压力大，收入低，满足不了孩子吃、住、入托、上学等支出；精力达不到，双方职工工作繁忙，老人身体不好无法帮助看护；孩子年龄间隔大，一般都是9-10岁，由于孩子长期独养不愿意、也不接受有弟妹妹。

梁萍建议，对于准备要二孩的职工，相关单位应及时告知办理程序，让职工注意调理身体并与家中老人共同协商做好家庭工作，并与职工所在部门、班组及时沟通，对于需要照顾的大龄孕产妇给予帮助。

旅行中 不可缺少小药箱

□本报记者 黄葵

旅行已经成为现代人减缓压力、改善生活质量的一种手段。人在旅途，难免会遇到一些小意外。中国露营之家户外专家建议您，每次旅行，一定要在行李箱中备一个小小的药包，赶紧根据你去的地区和旅行方式准备妥当吧！

城市旅行

在城内旅行，能随时就近选择去医院得到医生的帮助和治疗。所以随身携带的药包不必太齐备，只要一些常用药品，能起到及时救治的效果就好。

个人特需药品：假如你的身体有特殊健康问题，比如：患有心脏病、高血压、哮喘等慢性病，就一定不要忘记带上救命药。有心脏病的旅行者除了不要尝试危险的运动，还要备好硝酸甘油和速效救心丸。患糖尿病的人则要备齐降糖药，特别是需要打胰岛素的，如果需要外出旅行，就更需要对随身药品进行仔细的检查。

如果是去赤道城市旅行，哪怕是只出门两个小时，都别忘了备一个小小的电子冷藏箱，保存胰岛素针剂，保证药效。

晕车药：假如你有晕车经历，那乘晕停、飞赛乐等晕车药是必要的。

胃肠药：对旅行者来说，当地美食是万万不能错过的。在路边摊大快朵颐，难免会出现消化不良或者肠胃被细菌感染的情况。药盒里少不了乳酸菌、健胃消食片等有益菌类的消化药，还有氟哌酸、黄连素、思密达等治疗肠道细菌感染，治疗腹泻的药物也很必须。

降火药：咽喉肿痛、大便不通等是旅行者最常见的症状，所以准备好牛黄解毒丸、黄连上清丸等，可大大消除你的烦恼。

野外旅行

远离繁华都市，深入自然深处，也就远离了设备齐全、医资优良的救命之所。旅途中一切都是未知数，所以做到有备无患是最安全的。

假如你只是两三天的出游，带上你平日最常使用的药物就行；如果时间超过5天，那么感冒药、过敏药、止泻药、风油精、清凉油、创可贴、云南白药、紫药水等在特殊情况下就成了灵丹妙药。

另外，户外旅行时，蔬菜和水果可能吃得少，维生素补充剂也是好伴侣。当然，假如你的旅行目的地太特殊，也要准备特殊药物以防万一。

赤热地带：在埃及的沙漠里，一定要准备防暑药。去热带雨林，药品则需要防止蚊虫叮咬，同时又要防暑。所以藿香正气丸、仁丹片、清凉油、驱蚊油都是不错的选择。另外，口服补液盐能补充出汗流失的盐分。

密林大山：深山老林是毒蛇出没最频繁的地方，所以带上解毒药、弹性绷带是上上之策。万一被蛇咬到，原地不动，掏出绷带在伤口上方位置扎紧，防止毒液扩散，把你身上的刀放在打火机上烧（消毒），然后在伤口处划一条长约1厘米、深0.5厘米的刀口，用嘴将毒液吸出，马上服用蛇药，待情况稳定，赶紧去医院就诊。

高原地带：去高原地区旅行，一定不要带上一些抗高原反应的药，如：高原安、红景天等。另外，还可以准备一些降低高原反应强度的药，如安眠药、止痛药、晕车药、速效感冒药、阿司匹林，以及口服葡萄糖等。

旅途生活是令人期待和向往的，做好与旅途相关的功课，会让你的旅途生活有条不紊，让一切尽在掌握之中！

【健康红绿灯】

绿灯

蓝莓可延缓衰老



蓝莓富含维生素、蛋白质、矿物质、花青素，其中花青素是目前人类发现的最有效的抗氧化生物活性剂，有助于延缓衰老。

牛油果有益健康



牛油果含不饱和脂肪酸达80%以上，同时富含维生素A、E、C、微量元素硒等，可以保护心脑血管健康。

红灯

黄瓜不宜配辣椒



黄瓜中含有维生素C分解酶，一起食用会使辣椒中的维生素C遭到破坏，有碍维生素C的吸收。

55岁以上老人免费领取富硒水杯 + 水质处理器



硒是人体必需的微量元素，具有较强的抗肿瘤活性，常用富硒杯喝水，不知不觉中补充人体所需硒元素，能提高人体免疫，预防心脑血管疾病、减轻和缓解重金属毒性的作用。

为此，健康饮用水活动向市民免费发放富硒水杯+高科技水质检测工具：水质处理检测器

申领条件：1.本市常住居民 2.对健康饮用水有一定的需求 3.申领人必须大于55岁，患各种老年慢性病者优先。本次发放我市仅有1000个名额，每人限领1个富硒杯，每个家庭限领2个。先到先得，望符合条件的老人尽快申领，领完即止！

很多领取了富硒杯的市民反映，用富硒杯喝水太好了，健康、方便！而且领

回家了水质处理检测器装在水源上，就能很快地检测出家中水质状况，特殊滤芯还能过滤水中杂质。确保家人都能喝到高品质水！用过滤后的水洗水果蔬菜，对农药残留的祛除率提高；用过滤后的水煮饭，更可口；用过滤后的水养鱼，鱼缸不宜长苔，水不宜发臭。

刘阿姨说：“我确实没花一分钱，就和老伴一起领了1个富硒杯，还领回了一个水质处理检测器，装在水源上几天后，水质逐渐变好。”长期饮用过滤后的水，还可提高人体免疫力，老人，孩子喝着都放心！

免费申领电话：400-9957-456

本产品承诺免费发放，无任何后期附加费用。