

电扇、空调到底能不能开

准妈妈胡女士说：“我预产期是7月底，最热的时候。我本来就怕热，现在就每天开电扇甚至空调，坐月子的时候更热，可以开空调吗，家里老人说按老礼儿都不让招风，那怎么熬过最热的一个月啊？”

安伯芬解释：坐月子不能开电扇、空调，都是传统的不科学的做法。新妈妈呆的室内温度不能过高，否则将影响身体恢复。室内温度应保持在25℃左右，以新妈妈感觉舒适为宜。必要的时候可以开空调，或者使用风扇，但一定要避免直接吹到新妈妈。空调的过滤网一定要经常冲洗，防止细菌滋生。

此外还要经常通风换气。一定要杜绝门窗紧闭的现象，经常开窗通风，保持室内空气清新。为了避免新妈妈在换气的时候着凉，可以不采用对流的形式，在房间换气的时候，让新妈妈呆在另外一个房间里，或趁她出外晒太阳的时候，把各个房间的窗户都打开。

当空气中湿度过大时，可以使用空调的除湿功能。室内湿度保持在55%左右最合适。

产后第二天即可刷牙

小魏的预产期是今年的8月初，她最关心的是洗澡的问题，平时都每天洗澡，不洗澡就会浑身不舒服。她最想知道坐月子期间多久可以洗澡，几天洗一次合适。还有刷牙，和平时有什么不同，有什么需要注意的？

安伯芬说：一些有害的旧习



俗一定要摒弃，例如不能刷牙、洗头等等，是完全没有科学根据的。夏天新妈妈坐月子更要讲卫生，刷牙、洗头、洗澡一样也不能少。一般一周最晚半个月以后就可以洗澡了，产后第一周可以每天用温水擦擦身体，因为剖宫产产妇每天晚上睡觉都要出很多汗。

洗澡最好采用淋浴，不要进行坐浴或盆浴，以免引起子宫或盆腔感染。剖宫产的新妈妈，要保持腹部伤口的干燥、清洁，在伤口拆线前不能淋浴洗澡，可以用温水擦洗局部，或是请医生将腹部伤口做好防水保护后再进行淋浴。

产后第二天就可以用漱口水或软毛牙刷清洁牙齿，但注意使用温水，不要碰冷水。如果不刷牙，反而会使大量细菌积存在牙垢里，增加了牙龈感染的机会。

不能开空调 不能洗澡？

金牌月嫂教您夏天坐个“好”月子

□本报记者 张江艳 文

炎热的夏季来了，部分准妈妈却要在在这个季节准备“卸货”迎接自己的小宝宝，当预产期撞上夏天，最让新妈妈头疼的莫过于坐月子了。新妈妈都有不少疑问：比如，到底可不可以开空调，如何护理分娩伤口，饮食上又需要注意什么？对此，记者特别采访了在北京工作十余年的金牌月嫂安伯芬，让她为准妈妈们答疑解惑，教您在夏天坐个“好”月子。

分娩伤口防止感染

准妈妈刘女士因为血压高，准备在预产期8月初剖腹产，但想到那么热的天，伤口不好护理，心里很烦躁，有没有什么好的方法能让伤口恢复的快点？

安伯芬介绍，夏天温度高，湿度也高，一般的细胞和细菌，在这个季节的生长速度是最快的。同时，新妈妈夏天坐月子出汗较多，日常生活中稍微不注意卫生就容易发生伤口感染。而一旦发生感染，夏季温度更适合细菌滋生，感染后的伤口也不好控制。

对于剖宫产的妈妈说，除照常刷牙、洗脸、洗手外，出汗和乳汁湿了衣服应及时更换，卫生用品要经常消毒、勤换。不要过早地将刀口部位形成的痂皮揭

去。在伤口拆线前用温水擦洗全身，拆线后方可洗澡，以淋浴为好。产后不要静卧，术后麻醉消失恢复知觉后，要进行肌体活动。24小时后忍痛下床走走，能增加肠蠕动，早排气，防止肠粘连及血栓形成，利于伤口早日愈合。

饮食原则少食多餐

让张女士心烦的是，本来夏天天儿热，就总是吃不下东西，她生产又是最热的七八月，都说月子期间要进补，该怎么处理季节性没胃口与必要的营养补充之间的矛盾？又应该怎么吃？

安伯芬介绍，产妇的饮食原则应是少食多餐。月子期间新妈妈们的身体还是很虚弱的，肠胃的功能还没有完全恢复。若是在此时暴饮暴食很容易引起肠胃的

不适、引起消化不良。

切勿挑食、偏食。一定要荤素搭配，食物种类要多，营养才会更全面。蔬菜水果都可以吃，水果要少吃凉性的，把水果蒸着吃是不错的选择。

吃易消化的食物。半流食就是很容易消化的食物。比如我们经常吃的米粥、鸡蛋羹等食物。这些食物都比较软，比较好消化。另外，月子里面新妈妈们可多喝一些鲫鱼汤或者是一些有助乳汁分泌的补汤。

避免辛辣和容易产生胀气的食物。产后容易出现便秘问题，可多食用富含植物纤维的蔬菜和水果。不过饮食也不能过于清淡。新妈妈在产后出汗、分泌乳汁需要大量地饮水，这些都会导致体内盐分的流失，因此饭菜里面可以少盐，但绝对不能一点儿都不放。

豆腐不碎有技巧

□张彩玲

日常烹饪豆腐，最苦恼的就是豆腐很“娇气”，稍微处理不当就会碎。有几个窍门和大家分享。

盐水焯

在正式烹调之前，可以将锅中水烧开，加一小勺盐，把切好的豆腐块焯一下，然后轻轻捞出冲凉。

这样豆腐里面的水分会出来一些，而且盐会使蛋白质凝固，在烧的过程中，豆腐就不会轻易出现破碎。

上锅蒸

将整块的豆腐上锅蒸15~20分钟，然后拿出待其冷却，根据菜品需求来切成一定的形状，进行烹饪。

这同样是因为经过高温蒸制

时，豆腐蛋白质也会凝固，而且蒸的方式也能减少移动，自然就不那么容易碎了。

热锅煎

正式烹调前，先将切好块的豆腐放入锅中煎制1~2分钟，待两面凝固发硬后即可盛出。不过，油的量要少，要煎不要炸，尽量减少油脂的摄入。

原理也很简单，油温稍微高一点，豆腐表面就会迅速凝固，可以锁住内部的水分，这样煎制好的豆腐不易碎，而且还嫩滑可口，外脆里嫩。

慎用勺

在烹调加工的过程当中，最好不要用勺，可用锅铲轻轻反推豆腐使其与配料均匀混合，而不是铲动。

本周33种生活必需品价格走势

采集日期：2016年6月22日

单位：元/公斤

Table with 12 columns: 品名, 崇文门菜市场, 白纸坊店美廉美超市, 府右街店顺天府超市, 双井店家乐福超市, 新华百货店物美大卖场, 公益西桥店乐天超市, 太阳宫店京客隆超市, 太平桥店永辉超市, 日均价, 周环比涨幅. Lists 33 items like eggs, beans, and various oils.

说明：表中各商品价格为该市场最低价。*为会员价

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)

丰台工商分局参与丰台区食品安全周启动仪式

近日，丰台区各职能部门在六里桥天秀城服装市场门前召开“尚德守法共治共享食品安全”为主题食品安全周启动仪式，丰台区副区长高峰参加了启动仪式。区食药监、公安分局、工商分局、城管、卫计委等食品药品安全委员会成员单位负责同志及周边居民400余人参加了启动仪式。至此，丰台区拉开了食品安全宣传周活动的序幕。在现场，丰台区食药局、工商局、公安局、城管等各部门制作、摆放食品药品安全知识展板，同时发放了家庭食品药品安全知识等宣传材料。



渠忠涛