怀孕后的准妈妈一般会比正常人更怕热，肚子里像是怀着一个小火炉。冬天还好，可是炎热的夏天，对准妈妈可是一个很大的考验。俗话说：“孕妇过三伏，腹中揣火炉”。夏天孕妇体力消耗较大，容易感到疲劳，有发生中暑、胎动不安甚至早产的风险。

邰怡明 插图

“孕妇过三伏 腹中揣火炉”

高温天孕妈避暑小妙招

衣着宽松坚持午睡

夏日炎炎，准妈妈比其他人代谢更旺盛，一定要选择利于排汗的衣物。一是相对凉快，而且出汗后也容易被衣服吸收；二是排汗不畅很容易引起皮疹、皮肤感染等。

建议穿宽松、棉质的衣物，衣着尽量凉爽宽大，内衣和腰带不宜束缚过紧，以免引发乳腺增生和影响胎儿的发育。贴身衣裤最好也选择真丝或棉质的，以轻软舒适、容易透湿吸干、散发体温为宜。

此外，夏天准妈妈的体力消耗较大，容易感到疲劳，发生中暑晕厥、胎动不安或流产早产的危险。因此，要养成午睡的习惯，注意休息。

温水擦洗不可贪凉

酷暑天，在妊娠期的准妈妈，由于各种生理变化和胎儿生长的需要，新陈代谢旺盛，比平时更觉得酷热难熬。皮肤的汗腺分泌增多，出汗较多，最好每天洗温水澡、换内衣裤，以保持皮肤清洁，预防痱子等皮肤问题。洗澡水温应适中，沐浴时间以10—20分钟为宜。

此外，准妈妈由于孕育着胎儿，消耗能量明显增多，因而格外贪凉。但在冷气较足的房间不宜久呆，要防止腹部受凉，避开风扇和空调的出风口，空调房间应间隔一定时间关机开窗，保持空气流通。

饮食卫生营养均衡

夏天，准妈妈一定要注意饮食卫生，否则会引起消化道感染，严重的会导致子宫收缩，进而引发早产，对准妈妈和宝宝的健康都存在威胁。海鲜类食品千万不要生吃，街头烧烤的羊肉串等食品也要少吃。使用冰箱要生熟分开，准妈妈进食前要将食品重新加热，不能直接食用冰箱冷藏食物。

为保证母体和胎儿的营养，夏天准妈妈最好选择新鲜清淡而富有营养的食物，如瘦肉、蛋类、豆类、蔬菜以及时令瓜果等。要适量地多吃新鲜蔬菜、新鲜豆制品，常吃鸡肉丝、猪肉丝、蛋花、紫菜、香菇做成的汤。此外，夏季补充营养很重要，但也不要营养过头了，以免造成婴儿过大，生产困难。每天吃水果最好不要超过200g。切忌口渴才饮水，应每隔两小时喝一次水。

错时外出避开暑热

准妈妈的皮肤更敏感，更容易被晒伤。很多准妈妈就是在度夏时不注意，皮肤上留下了妊娠斑。建议外出一定要打伞或戴遮阳帽，最好涂抹不含铅的防晒霜，在返回室内后要尽快洗净防晒霜。

夏季也是多雨的季节，闷热天气比较多。除了在雨天外出有滑倒的危险外，空气不流通的场所、闷热的天气，还易使准妈妈出现胸闷、气短、心慌甚至晕厥的情况。因此，雨天尽量减少外出，不要去空气不流通的场所，尽量选择空气新鲜、比较凉爽的地方。

有些准妈妈在怀孕阶段还要上班，高峰期的人多拥挤、情绪紧张都会对准妈妈的健康造成不良影响。建议早上稍早一些离家，晚上稍晚一些回家，避开酷热和拥挤，尽量乘坐空调车。

（刘畅）

■链接■

做到这几点 孕妈也可以开空调

家里老人总说孕妇尽量不开空调，怕空调的“寒气”侵入体内，伤害宝宝。孕妈妈其实比常人更怕热。高温会加速孕妈妈的心跳，减少供给宝宝的血液量，最终对肚子里的宝宝造成压力。

所以一直让孕妈妈处于高温环境中可不是个好事。合理使用空调，能有效改变室温，舒适的环境不仅能让孕妈妈心情变好，也会让食欲变好，更加有利于宝宝的生长发育。

不过孕妈妈使用空调时有几个注意事项：

首先，不能紧闭门窗长时间开空调，这样时间一长，室内空气不流通就会变得浑浊，孕妇就会出现胸闷头晕等症状，胎儿也会缺氧，正确的做法是定时开窗通风。

其次，定期清洗空调，一般空调的过滤网都是要求半个月清洗一次的，这样能减少尘螨的污染。

第三，空调的温度不要定得太低。室内外温差控制在5—7摄氏度左右就可以了，不要正对着出风口吹，如果出汗了需要先擦干身体再进入空调房，这样能避免感冒。

■生活资讯

最新版《中国居民膳食指南》建议，我国成年人每天吃300到500克新鲜蔬菜，其中深绿色蔬菜最好占到一半左右。菜市场里各种蔬菜种类非常丰富，我们该如何挑选呢？

油菜补钙 紫甘蓝抗衰老 西兰花有营养

十字花科蔬菜有多神奇？

“宝藏”蔬菜——十字花科蔬菜

十字花科蔬菜种类很多，比如大白菜、小白菜、油菜、芥菜、羽衣甘蓝、紫甘蓝、白萝卜都属于十字花科的范围。各种蔬菜在营养成分上，也有不同区别。

拿油菜来说，油菜钙元素含量在几乎所有蔬菜里可以排入前十名，每百克油菜含153毫克钙，比牛奶的含钙量都要高。油菜的种子含油量达35-50%，还可以用来榨油。

油菜钙含量高，可热量很低，只有12千卡，草酸含量也较低，对钙的吸收阻碍较小。油菜里含有的钾元素和镁元素，还可以帮助身体减少钙的流失，因此是一种补钙效果很好的绿色蔬菜。

紫甘蓝光看颜色，很多人就能想到黑紫色食物里含有的花青素，它是一种强有力的抗氧化剂，能够保护人体免受自由基的损伤，有抗衰老的作用。爱美的女性不妨多吃一些紫甘蓝，花青素对预防女性皮肤老化、皱纹都有一定修复作用。吃紫甘蓝对于预防乳腺炎、乳腺癌等女性疾病也有帮助。

最后一种要特别介绍的十字花科蔬菜是西兰花，西兰花里含有的类黄酮物质是最好的血管清理剂，能够阻止胆固醇氧化，防止血小板凝结，因而减少心脏病与中风的危险。

营养虽好也要选对烹饪方法

十字花科蔬菜品种丰富、营养丰富、热量低，非常适合在我们日常食谱里经常出现。大家可以根据口味，每天选择一到两种十字花科蔬菜来吃，颜色越深的，营养成分会更丰富一些。

在烹饪方法上，尽量选择低油、低盐的方法，像紫甘蓝里的花青素会溶于水，所以需要采取隔水清蒸的办法比较好。不同食物由于营养素成分不同，所以也要注意选对最佳烹饪方法。

（王甘）

贵州豫能新田煤矿 督查工作不间断

“掘进三队一项督办工作未完成，按照制度对单位负责人进行处罚。”

“主要还是责任心缺失，对矿上安排的工作不重视，执行力低。”

7月18日，新田煤矿早调会督查督办领导小组办公室对近期工作完成情况进行了通报。

据了解，该矿对上级公司和矿井安排的工作积极实施督查督办，列清工作清单，定期通报完成情况。要求各单位按照各自职责，认真履职，对遇到的问题或困难，提前沟通汇报，确保工作能及时完成。各职能部室工作要严格按照要求，将工作做实做细，减少不必要的问题出现，避免给矿井带来负面影响。

（宋忠庆）

丰台区市场监管局

开展“我的食品我监督”活动

7月5日下午，丰台区市场监管局食品药品安全协调科联合餐饮科、马家堡食药所于凯德MALL大峡谷购物中心开展“我的食品我监督”活动，旨在使人民群众深入了解丰台区食品安全抽检工作，展示食品药品监管手段和监测水平，提高人民群众安全感、幸福感、满意度。市场监督管理执法人员、第三方检测机构人员、社区群众代表及新闻媒体记者共20余人参与活动。

活动共分两组进行，对购物中心内家乐福超市及餐饮服务企业分别进行现场抽取检测样品和现场监督检查。活动过程中执法人员为随行群众详细讲解了平时开展食品安全检测抽检工作的流程及内容，介绍了检测不合格食品公示制度，并一同查看了餐饮服务企业的经营卫生环境情况，同时向群众宣传了食品安全常识，讲解如何防范不安全食品、如何辨别食品真伪、如何识别各式各样的食品标志等与居民息息相关的内容。

作为食品安全宣传周系列活动之一，“我的食品我监督”通过真实的食品检测引导居民提高食品安全意识，强化食品经营者的食品安全责任感。此后丰台区还将开展“你点我检”、食品安全“五进”等活动，助力提升食品安全保障水平，为居民饮食安全保驾护航。

（周小芸）