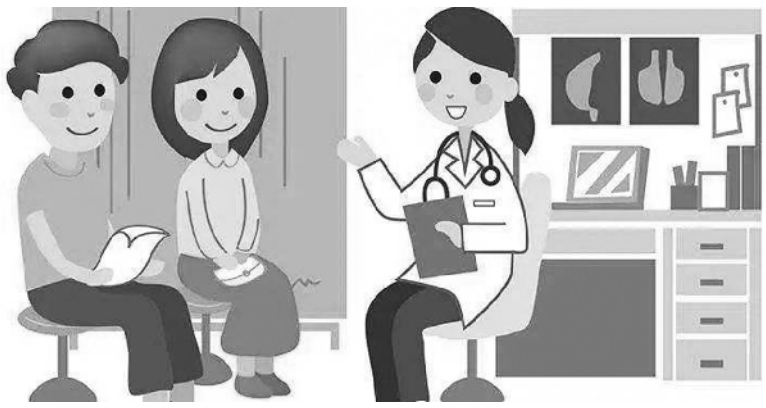
随着生活条件的改善，人们对下一代的健康更为关注。为人父母都希望能生一个健康可爱、聪明活泼的孩子，为社会提供一个合格的小公民，让他们能够成为有用的栋梁之才。所以，“优生优育”是父母的首要责任。我们请到首都医科大学附属北京康复医院泌尿外科主任于春虎，来和大家聊聊优生优育那些事儿。

本期专家

首都医科大学附属北京康复医院
泌尿外科主任
于春虎



科学备孕优生优育 十件事千万做不得

□本报记者 陈曦

优生优育最早起源于英国，意思为“健康遗传”。主要是研究如何用有效手段降低胎儿缺陷发生率。优生就是让每个家庭都有健康的孩子。优育就是让每个出生的孩子都可以受到良好的教育。优生优育的措施包括禁止近亲结婚、提倡遗传咨询和产前诊断等。

优生优育十大禁忌

忌孕前不进行体检。孕前体检是优生的通行证，也是夫妻双方生活和谐幸福的保障。孕检不同于一般体检，在孕检中，可以检查出夫妻双方是否有影响优生、优育的问题，防患于未然。

忌带病生育。如果在病没治好的情况下受孕生子，则很可能会给孩子的健康带来不良影响。女性患有心脏病、肝炎、结核病、肾炎以及妇科疾病时，切勿怀孕。这时怀孕对母与子都不利，应先治好病然后再怀孕。

忌蜜月怀孕。受孕是生子的第一步，此时夫妻双方身体状况直接决定了以后孩子的体质。蜜月期间，夫妻双方一般都疲劳，此时怀孕显然并非最佳时机。此外，夫妻双方在酒后、旅游中或过度疲劳之后都应避免怀孕。

忌怀孕期滥用药物。女性在受孕期滥用药物，会直接影响体内胎儿的生长发育，有时也会造成早产、流产或死胎等现象，所以一旦发现怀孕必须进行仔细检查或者放弃怀孕。

忌怀孕期感染病毒。感染病毒不仅会影响母体的健康，而且也会对胎儿构成一定的危险，比如典型的梅毒血清检查及艾滋病病毒。艾滋病不用多说，相信每个准父母都不希望无辜的孩子出生。梅毒会影响胎儿发育，而且引起母体的妇科疾病，影响受精卵着床，如果不治疗很可能造成以后的不孕。

忌怀孕期间性生活无度。怀孕对女性来说不能跟完成任务一样，怀上了就算达到业绩了，毕竟卵子和精子都有一个生长周期，频繁性生活孕育的胎儿质量不会很高，而且很容易流产或早产。

忌怀孕期过度疲劳或大喜大悲。休息不好、精神压抑，都会影响卵子与精子的结合，过度疲劳会使胎儿脑供氧不足，影响胎儿发育。

忌怀孕期间大量吸烟、酗酒。孕妇吸烟会使胎儿发育迟缓，体重下降，容易早产或患先天性心脏病，还影响孩子的智力。孕妇酗酒，会使胎儿得胎儿酒精中毒综合症，引起胎儿畸形。

忌妊娠期接触有害、有毒物质。孕妇过多地接触化学农药、铅、X射线等会使胎儿畸形，也可能会使胎儿患白血病、恶性肿瘤等疾病。

忌怀孕期频繁接触猫、狗等宠物。否则有可能使孕妇感染上各种病菌，如弓形体感染菌，并直接传染胎儿，使胎儿畸形。

准爸妈的健康要素

生活有规律。如果平时有吸烟喝酒习惯的备孕爸爸，在备孕的前半年就要开始戒烟戒酒，戒掉其他不良嗜好。保持健康有规律的生活，切忌盲目乱进食补药。性功能低下者应在有经验的医生指导下服药。

年龄。女性的最佳生育年龄应该是25-30岁，男性的最佳生育年龄现在还没有具体定论，但是在40岁以后，男性的身体素质会下降，受饮食和环境中各种因素的影响，体内不良因子会越积越多，从而影响精子质量，不利于孕育健康的后代。

好情致。备孕爸妈要有好的情绪，保持心情愉悦，排解各种不健康的情绪，是优生优育重要的一方面。

饮食。备孕应做到不偏食不挑食，要什么都吃。适量多吃蔬菜水果和瘦肉，因为瘦肉和蔬菜中含有丰富的维生素A，维生素C，维生素E，这些元素都有利于精子、卵子的健康。

运动。要经常保持运动，注意劳逸结合。可根据个人的身体状况灵活选择运动量和运动时间，每次半个小时以上，一周3次以上较佳。多接触阳光和多多呼吸新鲜的空气，有利于内分泌的平衡。

◆相关链接◆

孕期怎样做好胎教

所谓胎教，就是通过调整孕产妇身体的内外环境，消除不良刺激对胎儿的影响，并采用一定的方法和手段，积极主动地对胎儿进行训练和教育，以使胎儿的身心发育更加健康成熟，为其出生后的继续教育，奠定了良好的基础。目前，行之有效的胎教方法主要有以下几种：

音乐胎教

音乐胎教是各种胎教方法中的首选措施。声音作为一种能量和信息，可以在母亲及胎儿之间传递，当胎儿觉醒活动时，应经常给胎儿听轻松舒缓的乐曲。心理学家认为音乐可以渗入人们的心灵，激发人们进入无意识的超境界幻觉，从而唤起平时被抑制了的记忆；生物学家认为，有节奏的音乐可刺激生物体内的细胞分子发生一种共振，使原来处于静止和休眠状态的分子，和谐地运动起来，起到调节血液流量和神经细胞兴奋的作用，改善胎盘供血状况，使血液中的有益成分增多，以此促进充分衡量音乐的质量，以达到最佳的胎教效果。

对话胎教

有人主张胎儿期便给胎儿取一相应的乳名，经常隔着腹壁呼唤，并与之对话，或唱歌，或朗读诗歌给胎儿听，日久天长，胎儿便可铭记在心。这样可以起到沟通父母与胎儿间的情感作用，形成孕育、养育、教育的最佳气氛。

抚摸胎教

自妊娠后半期开始，父母可透过孕妇腹壁轻轻抚摸或拍打背部和肢体，与之玩耍和锻炼，以促进胎儿肌肉的发育；并通过神经末梢传递到大脑，促进胎儿的发育成熟。

艺术胎教

通过进行一些艺术类练习，如书法、绘画等，孕妇本身会提高自己的文化素养，并给胎儿造成更为安宁与舒服的生活环境。

健康在线
协办
首都医科大学附属北京康复医院

遭遇马蜂怎么办？大兴消防给您支招

□本报记者 周美玉 通讯员 刘丙涛

夏季马蜂多，市民要多加小心。马蜂攻击人的原因是什么，发现马蜂后如何处置，被马蜂蛰伤后怎么办，记者采访了大兴区消防救援支队相关负责人，给予市民合理建议。

7月14日16时59分，大兴区消防救援支队黄村消防救援站接到总队调度指挥中心命令，位于辖区南湖园小区内，有马蜂窝扰民，需现场进行处置。

到场后，消防指战员发现在7号楼一二层居民室外窗窗檐下有4-5个马蜂窝，都有拳头大小，不时有马蜂从蜂窝内飞进飞出。为了减少马蜂给居民生活带来的困扰，消防员先使用杀虫剂进行消杀后，将蜂窝摘除。

为什么到了夏季，马蜂会“抱团”出现在居民住宅区？消防员介绍：城市的居民住宅区对马蜂来说是“天堂”：夏季，甜食类生活垃圾多，马蜂不愁吃喝，所以到了夏秋繁殖期，马蜂会急剧增加；而且居民住宅的阳台、屋檐装有雨篷，内侧通风透气，遮光挡雨，也十分适宜马蜂居住和繁殖，所以楼房的阳台、屋檐就成了它们筑巢的首选目标。

消防员还特别提醒，马蜂攻击人类是因为以下几种原因：首先是居民无意识侵犯马蜂活动区域，引发马蜂攻击；另外，马蜂对鲜艳的颜色，以及人的汗味、酒味、甜味、香味或特殊气味的物品极其敏感；奔跑、活动的人也容易遭受蜂蜇。

马蜂毒性很大，被它蜇伤会感到火辣辣得痛。消防员还普及了一下相关知识：一般蜜蜂的毒液都是酸性的，市民被蜇伤后，可以用碱性的肥皂水对伤口进行湿敷，用来中和毒性；但马蜂恰恰相反，它的毒液是碱性的，如果不了解这一点，盲目用肥皂水擦拭伤口，不但没有效果，而且会加重病情。

所以，一旦被马蜂蜇了，正确的做法是，应用小手帕或者纱布蘸醋擦拭伤口，进行湿敷。在进行简单正确的湿敷后，若疼痛得到有效缓解，没有其他不良反应，则不必去医院。如果出现大汗淋漓、心慌、胸闷、憋气等症状，则说明毒性扩散了，千万不要耽搁，应该立即到医院接受解毒、输液等治疗。特别是一些过敏体质的人，被马蜂蜇伤后，可能会休克，这样的病人应立即送往医院进行抢救，否则会出现生命危险。

·广告·

丰台区市场监管局多举措做好疫情防控

为进一步做好疫情防控工作，丰台区市场监管局丰台街道所集思广益，头脑风暴，采取多举措做好辖区疫情防控工作。

一是标准化督查，落实全面提示。为避免出现执法过程差异，市场所内组织执法人员培训学习，对餐饮、食品流通、美容美发以及药店等行业疫情防控检查均要求“一五一”指导，即“1个检查表、5项制度、1份指引”，要求每家商户务必落实到位，标准化督查，一次性落实，全力破解商户重复提示造成的困扰；二是源头化溯因，提升服务意识。针对疫情防控问题较多的商户，亲自指导，多次约谈，从问题出发，追溯防控出现问题原因，帮助商户答疑解惑，梳理思路，提出解决方案。对于某些商户人员较少无法兼顾收银和测温的情况，帮助商户在门口设立围挡，测温扫健康宝后方可进店，有效解决商户难题；三是专人化负责，明确主体责任。由于疫情防控期间消杀作业专业性和连贯性较强，市场所要求每家商户务必设置“消杀员”，进行消杀专业培训后方可上岗，全面负责门店消杀等工作，将疫情防控工作落实并常态化，及时巩固疫情防控整改成果，有效防止问题反弹。

（田英）

本报刊登热线
13699137322