

一健必读

高龄生二胎 要有“归零心态”

- 无论生育第几胎,超过35岁的高龄妇女生二胎与生头胎风险相当
- 高龄妇女生二胎,千万别以“过来人”自居,要做好多方面准备

隔三岔五就被舆论热炒一回的“单独二胎”政策最近终于“落地”。面对这个“普天同喜”的消息,不少“单独”家庭开始摩拳擦掌。资料显示,目前不少独生女的年龄已超过33岁,她们高龄生育二胎会存在哪些风险?这些风险该如何规避?



1 高龄生育 主要有两大风险

风险之一:年龄

专家说,凡是分娩时年龄大于35岁的,就属于高龄产妇。首先无论是生头胎还是生二胎,超过35岁的女性,其生育能力与年龄是呈反比的,即年龄越大,生育能力越低。这当中包括了卵子老化,加上环境污染、电磁波辐射、化学品影响等,无时无刻不在影响着卵子的质量;而且有学者报告,卵巢的储备功能在过了33岁以后下降迅速。

同时,如果在35岁之前曾有多

次怀孕、流产经历,更会增加不孕的概率;在35岁之后,子宫肌瘤、宫颈糜烂、子宫内膜异位症、乳房肿瘤、卵巢囊肿、卵巢早衰等疾病,正是高发时期,这些疾病,往往又容易造成怀孕难,这也是高龄难孕的原因之一。除了怀孕难度增加,高龄生育时宫外孕、自然流产、孕期并发症、胎儿出生缺陷等的概率也会增加。同时由于年龄大,产后恢复的速度也大不如前。

风险之二:二次生育

专家表示,在某些情况下,高龄生育二胎的风险甚至比生育头胎还大。专家分析说,若第一次生育时是阴道分娩,那么再次分娩几乎与生头胎如出一辙,要经历产痛。若第一次是剖宫产,第二次分娩面临的风险会更大,“这些风险主要来自剖宫产后给子宫留下的疤痕”。据介绍,疤痕子宫再次妊娠的相关风险包括:

- 1.疤痕子宫再次妊娠,通俗地说就是胎儿刚好着床在子宫的疤痕上。这时,若疤痕愈合不良,妊娠中晚期随着胎儿的增大,有可能会“撑破”子宫,危及生命。
- 2.疤痕子宫的产妇在第二次生育时需要通过剖宫产的机会大大增

加,而术中出血对产妇的威胁尤为突出;且多次手术会导致相关并发症增加,如麻醉风险、术后腹腔粘连、伤口愈合不良等。

3.剖宫产是胎盘绒毛植入的高危因素。专家说,胎盘绒毛植入是产科少见而危重的一种并发症,简单地说,就是胎盘长到了子宫的肌肉层里了,这种情况可导致病人大出血、休克、子宫穿孔、继发感染,甚至死亡。国内多家医院有报道一些孕妇在早孕人工流产时因胎盘绒毛植入而发生大出血,最后不得不切除子宫。而到了中孕期,胎盘绒毛植入还会引起子宫破裂、产时出血,晚期则可能因凶险型前置胎盘伴胎盘绒毛植入引起大出血而危及孕产妇的生命。

健康顾问 养生贴士

本版网络互动:洛阳网·求医问药 (http://www.lyd.com.cn) (本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

2 专家提醒:“归零心态” 可将风险降到最低

“虽然风险不少,但随着医学技术的进步,越来越多的危险因素可以通过规范而细致的孕前期和孕中期检查来发现。因此,做好充分准备,配合规范的孕前期、孕中期检查,是可以将高龄生育二胎的风险降到最低的。”专家强调,生育二胎的女性无论高龄与否,都应该具备“归零心态”,千万别以“过来人”自居,以为生过一次了有经验,很多检查都可做可不做的,这样的话,给自身带来的风险甚至会比高龄生二胎的风险还要大。

专家建议,打算生育二胎的高龄产妇首先要做好心理准备,安排好“上有老、下有小”的家庭生活;其次要处理好家庭和职业之间的关系,对自己的职业生涯有一个重新规划和评估,经济上也要做好一定的储备。

当然,最重要的还是身体上的准备:

- 1.孕前3个月夫妻双方进行全面的身体检查,排除器质性疾病,若有疾病,治愈后再妊娠。
- 2.环境优生。避免不良的生活和工作环境对妊娠的影响,如远离宠物、远离烟酒、远离辐射等。
- 3.规范围产期保健,重视对糖尿病、高血压、甲亢的筛查,重视高龄产妇生产缺陷发生概率增加,必要时做产前咨询和产前诊断。
- 4.疤痕子宫再孕,孕期特别注意早孕排除子宫疤痕部妊娠,孕期检测先兆子宫破裂的风险,中晚期排除前置胎盘和胎盘植入的风险。
- 5.保留第一胎分娩的相关资料,为医师提供做优生咨询和对孕妇产采取恰当分娩方式的选择。(据《广州日报》)

养生有道

育发达人献妙招

脱发已成为不少女性的“心头大患”。数据统计,女性发生秃发的概率较男性稍低,但也高达21%。除了少用吹风机、饮食清淡等常见方法,一些美发育发达人献出了自己的育发小妙招。

妙招一:生姜枸杞煮水涂抹

操作方法:将生姜和枸杞煮水,涂抹在头发上,并让头发自然风干,1小时后洗净,每晚持续涂抹,两个月左右可初见成效。

妙招二:花生衣红枣汤

操作方法:将花生米用温水浸泡后取下红红的“花生衣”,加入数颗红枣,小火煮半小时,再加红糖。早餐或夜宵坚持食用,可有效改善头发干枯易落的状况。

此外,医学证明,局部涂抹或喷雾式的米诺地尔毛囊再生剂可治疗脱发,不妨到皮肤科寻求专业医师帮助。(据《现代健康报》)

美食美刻

鸽香袭人御冬寒

冬季要温补,鸽子味鲜性平,而且脂肪少,吃了也不会发福。以下鸽子菜大可一试。

菜式一:红烧乳鸽

先用多种药材熬成卤水,然后把现杀的乳鸽放入80℃的卤水里浸熟,再取出风干,用糖水扫皮后清炸,乳鸽皮脆肉鲜,其独特的香味更是渗透到骨。

吃这个乳鸽千万别讲究仪态,最好连一次性手套也别用,直接“五爪金龙”抓着整只乳鸽来撕,热辣辣香喷喷的乳鸽肉汁立即滋滋冒出,吃起来格外爽!

菜式二:中山焗乳鸽

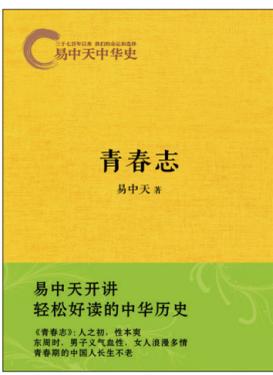
先用新鲜鸡骨和猪大骨汤把乳鸽浸到八九成熟,然后加入红葱头、沙姜、南姜等香料增香。最后把粗盐炒香,用棉纸把乳鸽裹紧,用盐埋上,再放入烤箱里焗,盐香十足。夹一块鸡肉细品,发现肉质细嫩,回味无穷。

菜式三:秘制猪肚煲鸽

冬季选用新鲜猪肚煲鸽最养人。新鲜猪肚煲熟后捞出冷却,再加入鸽子同煮。经过这么多道工序做出来的鸽汤,鲜醇入味,喝完还可加入生鸽肉和青菜,直接用来涮火锅,最后来碗鸽肉汤,暖意十足。另外,还可按照四季变化而选择不同的药材来煲汤底。

(据《羊城晚报》)

读家



臣当然像普通人那样来报答。智伯却把臣看作国士,看作天底下最杰出的人,臣就要像最杰出的人一样报答他。”

襄子听了,泪流满面长叹一声:“好吧,好吧,豫先生呀豫先生!你为智伯尽忠,声名已经成就,寡人对豫先生,也算够意思。请先生做好准备,寡人不会再放你一马!”

自知必死无疑的豫让面不改色,昂然上前一步说:“君上!臣听说,明主不掩人之美,忠臣有死节之义。今日之事,臣死罪难逃,理应伏法受诛。但,臣斗胆请求君上成全,让臣行刺君上的外衣,也算了却一桩心事。”

这是襄子没想到的,却是他可以理解的。

“好吧,拔出你的剑来!”襄子说。豫让把剑拔出,挥剑斩襄子的衣服。他一边行刺一边哭道:“老天爷呀老天爷,我终于可以报答智伯了!”

三剑之后,豫让从容自刎。现在轮到赵的仁人志士们失声痛哭。因为他们一致认为,君子就该像豫让那样死得高贵。当然,他们也一致认同豫让说过的那句话——士为知己者死,女为悦己者容。

行刺,还是演出

士为知己者死,荆轲要算其中一个“明星刺客”。

从《史记》起,荆轲的头上就一直戴着道德的光环。因为他要谋杀的是秦王嬴政,也就是后来的秦始皇,而且功败垂成。人们对嬴政有多痛恨,

对荆轲就会有多敬重;对弱者有多少同情,对荆轲就会有多少讴歌。

从司马迁的描述中我们得知,荆轲是卫国人。他流浪到燕国不走,只因为热爱燕国的狗肉和美酒,以及杀狗的屠夫还有音乐家高渐离。燕国的存亡,其实浑不关他的痛痒。事实上,荆轲刺秦并非其主动请缨,燕太子丹则是买凶杀人。

事实上他的排场之大,成本之高,所用之费,十分惊人。徐夫人之匕首,樊将军之头颅;千金之礼品,督亢之地图;高渐离之击筑,田先生之筹谋。一切高成本又具有戏剧性的要素,在这里应有尽有,而且惊心动魄,光彩夺目。唯一没作交代的,是不知道有没有过行动前的沙盘推演。

这就怎么看,怎么像在演戏。没错,演戏!实际上,一次秘密行动的排场越大,戏剧性和仪式感越强,真实性就越弱。结果,作为“无韵之离骚”华彩乐章的荆轲刺秦,便成了燕太子丹编剧和导演的一场大型演出。

这种语境下的荆轲,已不是刺客,而是演员。

可惜战场不是剧场。一旦“图穷匕首见”,那就必须动真格的。只能在遍体鳞伤之后,靠在柱子上说完最后的“台词”：“嬴政!我本来就没想杀你,是要劫持了你做人质,让你跟诸侯签订条约的!”

荆轲没有撒谎,燕太子丹的策划就是如此:劫秦是第一方案,刺秦不过退而求其次。这是丹的如意算盘,他其实很贪。

荆轲义无反顾地走向他的战场或剧场,哪怕明知不能全身而退,哪怕明知这不过是一场真人秀。



“有教之养” 养出贵族之气

现在的小孩,将来会面对比我们开阔得多的社会,他们将会在更多层次上与更多的人接触、交流。那么,教养就是一个展示他们能力的利器。

一个有教养的人,在学习、工作和生活上都能表现出良好的个性,处处受到欢迎。受过教育只是在技术层面上让孩子有了知识,而教养则是一种内在的品德涵养,远远不只是受过教育这么简单。让孩子成为有教养的人,需要从基础做起。

一些欧洲国家,比如英国、德国、法国,从小就注意孩子们的穿着,让他们养成注意整洁的习惯。

我有一个梦想,我很想在中国办一个贵族学校。我认为贵族学校不是因为钱很多就叫作贵族学校的,

而是能替国家打造一流的贵族。一个人如果在学校是一个贵族的样子,他出去之后当人家的领导,肯定非常有职业化的形象。英国的伊顿公学,是有名的贵族学校,英国的王子们都在里面读书。贵族学校本身并不是指封建,而是指素养。香港学校要求孩子们穿西装,其实是要打造一种贵族的情操。我觉得能够把一流学生的素质在学校里面培养出来的,就叫作贵族学校。

贵族之贵不在于有钱,而在于精神品格之贵。英国的贵族学校,睡的是硬板床,穿的是校服,吃的非常简单,而涵盖衣食住行各方面的礼仪规范,要求是极其严格的。在这样严格的要求下才有了贵族的绅士礼仪,才有了不遗余力坚持到底的品性,才有了爱国奉献的精神。

贵族最显著的特征就是“教养极其好”,这种教养好带来举止有礼,带来风度翩翩,带来学习志气。其实,教养最先来自于家庭,学校起到的只是深化巩固的作用。培养贵族也当如此。

“养不教,父之过”,这说明合格的家庭教育必须是“有教之养”。中国几千年来的文化传统认为,孩子要出落为有出息和有教养的人得按照这样的程序发展:修身——齐家——治国——平天下。

朱熹在《蒙童须知》中说:“夫童蒙之学,始于衣服冠履,次及言语步趋,次及洒扫涓洁,次及读书写字,及有杂细事宜,皆当所知。”孩子只有从小在家庭中做到“于洒扫进退之间,持守坚定,涵养纯熟”,长大

以后,才能通达事务、有所作为。

《童子礼》则把修身养性的微言大义,化作可操作性较强的生活习惯和自理行为,盥栉、整服、叉手、肃揖、拜起、跪、立、坐、行、出入、邂逅、朔望、晨昏等二十三目,涵盖了日常生活的所有大事小事。可见,塑造有教养的孩子是从培养良好的生活习惯和自理能力开始的。

用餐时,应该保持地面、桌面的清洁卫生。父母应该培养孩子养成好习惯:吃饭的时候,前面摆一个碟子,这个碟子用来放鱼骨头和肉骨头。在中国,有这种习惯的人比较少。另外,这个碟子是用来放骨头的,不要对着碟子啧啧地吐,而是把骨头夹到碟子里,这一点很多人都没注意到。

也许你会说这是小事,其实这个世界上没有小事,什么事情放大了都是大事。

我们的父母总是期望学校承担一切责任,把小孩推到学校,自己落得轻松,只想验收成果。成果不好,教养不好,便怪到了学校以及老师头上。殊不知,教养好坏的决定因素在自己身上,在家庭身上。

教养是几代人共同的事情,要想培养出教养好的有贵族风范的子女,就要给他们一个“教养好”的家庭环境。

洛阳济仁肾病医院

地址:瀍河回族区小北门转盘处

24小时咨询电话:63559668

3 拔出你的剑来

就在赵襄子大喝一声之后,豫让毫无悬念地落入敌手,襄子下车走到豫让跟前。他看到的是一个变得人不人鬼不鬼的对手。

这时的襄子权势更大,可以自称寡人。赵襄子说:“豫让啊豫让!你要报仇,寡人原本是可以理解的,但寡人实在不明白,你先前不也服务过范氏和中行氏吗?智伯灭了范氏和中行氏,你不替他们报仇,反倒改换门庭化敌为友,自己上门去为智伯服务。同样是主公,你为什么只忠于智伯,不忠于范氏和中行氏?同样是仇家,你为什么只憎恨寡人,不憎恨智伯,还拼死拼活要为他报仇?”

豫让傲然作答:“士为知己者死,女为悦己者容。臣为范氏和中行氏服务时,他们把臣当作普通人,



300Ks 新书快讯

★作者:梁治平

★出版社:广西师范大学出版社

《法律后面的故事》

梁治平,中国艺术研究院中国文化研究所研究员,主要著作有《法辨》《法治十年观察》《礼教与法律》《法律何为》《法律史的视界》等。本书是梁治平先生的法律随笔集,通过法律后面形形色色的小故事,作者所述及的是这样一种认识:法律从来不像我们看到和以为的那样单纯、独立,在其不偏不倚、客观而坚硬的外表之下,法律是多面的、复杂的、含混的、多变的,它深深根植于人类生活之中。

分类广告

登声明 发公告

搬家大全

蚂蚁搬家 15003799668

招生培训

塔吊租赁

庆典礼仪

兼职会计代理记账报税

工商年检 13721612457

物资回收

二手超市