

产后易发胖？ 试试这套简单的 产后康复操

健康卫士：陈燕
市四院产科主任护师



钱菁璐 曹婷婷 杨玲

产后康复操能促进腹壁、盆底肌张力的恢复，避免腹壁皮肤过度松弛，预防尿失禁、阴道膨出及子宫脱垂。

自然分娩的妈妈在产后3天左右就可以开始做一些轻微的运动，但运动量不宜太大，时间不宜太长。有侧切和剖宫产的妈妈则在产后10天后再开始，动作从上衣按顺序进行，运动量可逐渐增加，时间可由短到长。

产后操可分为10节进行。腹式呼吸运动：促进血液循环，增加腹肌弹性。用鼻子慢而深地吸气，感觉腹部缓缓隆起，屏住呼吸几秒钟后，再慢慢从口呼气，感觉腹部下陷，呼吸时把注意力集中在腹部的起伏上，注意每分钟腹式呼吸5—6次即可。

缩肛运动：锻炼盆底肌肉，预防肌肉松弛和尿失禁。仰卧位，两膝分开，再用力向内合拢，同时收缩肛门，然后双膝分开，并放松肛门。

胸部运动：增加肌肉收缩力，减少乳房下垂。仰卧位，两手臂向左右两侧伸直，接着上举在胸前合十，然后将上臂缓缓举过头，最后慢慢收回。可重复5—10次。

颈部运动：增加腹肌张力，使颈部和背部肌肉得到舒展。仰卧，全身放平，双手放平，双腿伸直，将头部向前屈，使下颌贴近胸部，然后复原，重复5—10次。

下肢屈伸运动(臀部运动)：促进腹肌收缩和子宫复原。仰卧，双手放平于躯干两侧，将一侧下肢向腹部屈曲，尽量使大腿靠近腹部，小腿贴近臀部，然后将伸直的腿部放平。如此双腿交替操作。

下肢伸举运动：促进子宫复旧和腹部收缩。仰卧位，将一侧腿举高，脚尖伸直，膝部保持平直，然后将腿慢慢放下，再换另一侧腿举高。如此交替操作5—10次，再将双腿同时抬高放平。

会阴收缩运动：锻炼和强化支撑膀胱、子宫和大肠的肌肉，防止松弛。平躺、双膝弯曲，臀部抬高，脚跟往后缩，使之与膝部成直角。身体完全用脚踝与肩部支撑着，接着再将双膝靠拢，保持骨盆底肌肉收缩3—5秒钟，然后慢慢放松。

子宫收缩运动：防止子宫后倾及腰酸背痛。跪姿，成俯伏状，两手平贴在床面，双腿分开与肩同宽，大腿与床面尽量保持垂直，胸与肩尽量向床面贴近，脸部朝向身体一侧。最初两分钟，之后逐渐增加至10分钟。

全身运动：跪姿，以手臂支撑床面，左右腿交替向背部高举，重复5—10次。

腹部运动(仰卧脚踏车)：平躺仰卧，双手伸直放在两侧，双脚做踩脚踏车动作，臀部要始终贴住床面，重复5—10次。

产后操适合在房间通风处，产妇穿宽松的衣服，排空膀胱，在硬板床上，跟着音乐做。做操时间为每日一次，每次30分钟左右，时间可逐渐延长，一次不宜超过1小时，妈妈们可以根据自己的身体状况和运动难度来调整运动时间。



关爱肺健康， 查出结节先别慌

对话医生：周永
市三院外科副主任医师



景梦瑶 杨玲

得了肺结节，到底会不会进展成为肺癌呢？

首先要明确的是，肺小结节不等同于肺癌，肺癌只是肺小结节的一小部分。其实，“小结节”仅仅是CT影像学上对肺部病灶的一种表述，有很多肺部疾病都可以表现为肺结节，比如：炎症、结核、钙化、淋巴结等，这些结节是良性结节。当然，还有一小部分是恶性结节，也就是肺癌，或者肺转移性癌。

肺结节并不等同于肺癌，在CT影像下能看到，各个肺结节的密度是不一样的。根据密度，主要把肺结节分为三类：实性结节、磨玻璃结节和混合结节，它们既可能是良性的，也可能是恶性的，要根据具体情况进行分析，不能简单说哪一种更严重。

从国内外的研究结果来看，首次通过胸部CT等肺癌筛查项目发现肺部结节的人群中，至少有90%—95%为良性。有研究表明，我国正常体检肺结节检出率大约为20%—40%，而且随着CT影像技术进步，薄层螺旋CT可以发现更多的微小结节，使肺结节的检出率明显提高，常规体检发现肺部结节已经不再罕见，但是需要手术处理，并且病理确诊为肺癌的，仅占所有结节的10%。

良性的肺小结节不需要临床干预，更不需要外科手术处理，不用过度恐慌。研究发现，直径小于5毫米的小结节，其恶性的可能性小于1%，定期做CT检查即可；直径5—8毫米的肺结节，恶性概率在6%—28%；11—20毫米的肺结节，恶性概率在33%—64%；超过20毫米的肺结节，恶性概率会明显增高，在64%—80%。

首次胸部CT检查发现的肺部结节，一般不建议急于做手术，可留出一定的观察窗口期。患者应该到正规医疗机构找专业医师就诊咨询，医生会根据胸部CT显示的结节大小、边缘、密度等变化，进一步判断结节是否有恶变可能。

灸法助您温养阳气

本期对话：陈永攀 市中医院治未病科



景晓轶 杨玲

督灸是在人体背部的督脉和膀胱经施以隔物灸，用于防治疾病的一种灸法。督脉灸施灸面广、火气足、温通力强，非一般灸法所及。其通过大面积、大剂量深透的温热方式，使经络畅通，激发经气，内达脏腑，外通肢节，从而达到强壮真元、调和阴阳、温通气血、通络开痹、活血化瘀、引邪外出等作用。

督灸适应人群包括：强直性脊柱炎和类风湿关节炎患者；亚健康状态患者，特别是怕冷、怕风、体质虚弱、易感冒、易疲劳、精力不充足、容易失眠者；生殖系统疾病，如妇科炎症、痛经、宫寒型不孕者；可作为冬病复治、穴位贴敷疗法的补充。

盒灸是将艾绒做成艾条，点燃后放入灸盒中，置于穴位上或者疼痛部位进行艾灸的灸法。它是用来治疗寒性疾病及疼痛等最为常用的方法。

盒灸的适应证：胃脘痛、中气不足，脏腑下垂性疾病；月经不调、痛经等妇科疾病；肩周炎、腰肌劳损、腰腿疼痛、骨质增生、腰椎、颈椎病等骨关节疾病；风湿、类风湿性关节炎等免疫系统疾病。

葫芦灸是以两个天然成熟的亚腰葫芦作为灸器主体，加上特制底座，以葫芦底部粗隆部分为燃灸室，里面涂有一定厚度精心调配的阻燃剂，使得葫芦十分耐热且又结实，用药粉、艾条、葫芦完美搭配，依托葫芦特殊的形状质地，将药艾气化后的高密度能量聚于需要调理的病灶部位，药乘艾之功，艾借药之效，达到治疗疾病的目的。

葫芦灸的适应证：女性痛经、宫寒、宫颈炎、附件炎、子宫肌瘤、卵巢囊肿。

脐灸是将特定的中药粉、面碗、艾绒放于肚脐神阙穴处进行灸治，利用肚脐皮肤薄、敏感度高、吸收快的特点，及其通五脏六腑、联络全身经络的功能，借助艾火的纯阳热力，透入肌肤、刺激组织。脐灸疗法能充分发挥神阙穴、艾灸、面碗的作用，调和气血、疏通经络，从而达到防病健体的目的。

的目的。

脐灸适应人群：新冠后遗症(身体虚弱、免疫力低下)及有腹胀腹泻、便秘、小便不利、尿尿频繁；纳差、恶心呕吐、心悸怕冷、畏寒肢冷、腰膝酸软、小便清长、失眠多梦、疲倦乏力、肥胖水肿症状者。

灸法禁忌证：孕妇哺乳期或崩漏的患者；合并糖尿病、心血管、脑血管以及肝、肾和造血系统等严重原发疾病者，装有心脏起搏器者，精神病患者及过敏体质、高热患者；关节畸形、活动不利、不能长时间俯卧者；局部皮肤有破损者，有出血倾向或损伤后出血不止者；刚吃完饭或空腹不宜灸脐，经期不能施灸。

灸法注意事项：灸前灸后多喝温开水，艾灸性热，可加速新陈代谢和体液循环，适当补充水分很重要，以温开水为宜。灸后施灸部位注意保暖，不宜马上用冷水洗手、洗澡。灸后30分钟可以洗手，4小时后方可洗澡。施灸时间要循序渐进，施灸的穴位要由少至多，热度也应逐渐适应。要注意观察皮肤情况，防止温度过高引起烫伤。若施灸后施灸部位出现小水泡无需处理，可自行吸收。