

【同仁大讲堂】

孕期“雷区”，孕妈们成功躲过了吗？

网络上有关孕期的知识五花八门，没有专业知识的孕妈们该如何鉴别，躲过孕期知识的“雷区”呢？

雷区一： 安胎=长期卧床休息？

孕期是可以做30分钟以上的适宜运动的，但是要避免跌倒、高危性的运动。适宜的运动不但可以缓解心情，还能保持健康的体重，心情好了，对胎宝宝的发育自然也会有好处。从医学的角度来说，安胎是为了让胎盘在子宫内顺利发育，避免因激烈的运动而造成胚胎脱落。长期卧床休息对于孕妈们来说，也是有利的。

一般的孕妈来说，本身就会因为妊娠反应、胎盘激素对消化功能的抑制以及增大子宫的压迫等原因造成恶心、呕吐、食欲不振、消化力下降和便秘等症状。如果长期卧床，早场肠胃蠕动变慢，容易使得便秘加重，苦不堪言。

长期卧床，会让准妈妈全身的

血液循环变得缓慢，机体的抵抗力下降，而血液在微循环中速度变慢就容易凝固，最常见是下肢、盆腔的深静脉血栓形成，不仅影响身体健康，而且会因为长期缺乏运动，导致下肢肌肉废用性萎缩，生下宝宝之后下肢变得无力，走路困难。因此，安胎是否需要绝对卧床，需要视个人情况来分析。

雷区二： 孕期浮肿应尽量少喝水

早期下肢水肿是正常的孕期反应，一般在产前一两周左右会通过尿频及大量的流汗将体内过多的水分排掉，水肿会慢慢消退。因此，孕期下肢浮肿不必减少饮水。相反，由于胎儿发育产生的废物也要靠母体排出，足量喝水有助于胎儿产生的废物从母体体内排出。

雷区三： 孕期感冒发烧绝对不吃药

好多孕妈会因缺乏相关孕期保

健知识，认为孕期不能吃药，吃药会对宝宝造成影响，只能硬扛着物理降温。这些错误的认识不但不能改善症状，反而会造成严重的后果，比如胎儿畸形、流产等。随着天气变凉，一些病毒感染易发流行，孕妈的抵抗力有所下降，感染的可能性也逐渐增加。如果是一般感冒，通过物理降温、多喝热水等办法，一般会自愈的；但如果症状较严重，持续高热不退时，应及时就医，遵医嘱用药。

雷区四： 泡热水澡可以缓解疲劳

泡热水澡容易导致宝宝智力障碍。由于洗澡水温大于孕妇体温，泡澡使孕妇体温上升更迅速，若孕妇体温过高，胎儿脑细胞会停止发育，严重者会导致胎儿脑细胞死亡，以至胎宝宝出现智力障碍。孕妇淋浴水温适宜温度在27度至37度之间。孕妇应该要杜绝高温环境，比如冬季使用电热毯等。

(同仁医院)



【冬季安全关键词】

【食药安全】

冬季天干物燥 防火指南收好



入冬以后，气候干燥、天气寒冷，随着居民的用火用电等需求不断加大，火灾隐患也随之上升，如何做到防患于未然。这里有最硬核的冬季消防安全小技能，让这个冬天温暖之余还有安全的保障，大家赶快get起来！

1. 及时清理家中及楼道堆放的杂物，如果发生火灾将影响逃生通道的畅通。另外，这些物品很多是易燃物，火灾发生以后会助长火势。

2. 生活中要正确使用电器设备，不私拉乱接电线和插座，不超负荷用电，及时更换老化电器设备和线路，外出时要关闭电源开关。

3. 室内室外抽烟均要注意，处理好烟蒂，切莫随意乱扔，提高自防意识，注意防火安全。

4. 注意安全用气，使用时要有人看守，不远离厨房。若发现燃气泄漏，迅速关闭气源阀门，打开门窗通风，严禁现场拨打手机、触动电器开关和使用明火。应第一时间撤离到安全地带报警、报修。

5. 切勿在电暖气上烘烤衣物，电暖气与可燃物要保持安全距离，切勿违规取暖。

6. 电瓶车不可在屋内充电、不可在楼道充电、不可飞线充电，这些充电方式都是非常危险的行为！一旦发生火灾，很容易造成人员伤亡和财产损失。

7. 冬季是火灾高发期，尤其是空巢孤寡老人，他们在家中行动不便、反应迟缓，一旦发生火灾，后果不堪设想，对于这一类弱势群体各部门将进一步加大关爱力度，帮助做好上门检查与宣传工作。

关于豆酱和面酱，这些小知识一定要知道

豆酱和面酱通常是以富含蛋白质的豆类和富含淀粉的谷类或其副产品为主要原料，经微生物发酵而成的糊状调味品，多为稠糊状，也有汁液状的。酱料主要有豆酱（黄酱）和面酱（甜面酱）两种，以及由豆瓣酱、面酱、豆酱为基础酱加入其它各种辅料衍生制成的其他酱制品。

正确挑选豆、面酱产品

1. 应从正规渠道购买豆、面酱产品。

2. 挑选酱制品时可先观其色，颜色自然，色泽新鲜无杂质的为优。

3. 质量较好的酱料粘稠适度，不干不泄，无霉花，无杂质。

4. 可取少量样品直接嗅其气味，或稍加热后再行嗅闻。发酵过的酱有自然的香气，如果有很浓重的酒味或刺鼻的气味则说明已经变质，优质的酱料应在咸味中带有浓郁香气和淡淡的甜。

5. 可取少量样品于口中用舌头细细品尝其滋味。优质产品滋味鲜美，咸淡适口，有豆酱或面酱独特的滋味，无其他不良滋味。不应有苦味、涩味、焦糊味、酸味及其他异味。

家庭自制事项

自制豆、面酱时要注意卫生，避免杂菌污染。制作黄豆酱时大豆需浸泡溶胀，入锅蒸透但不烂，温度降

到40℃以下后，接入酱油曲精（米曲霉），加入标准粉，拌匀，于28℃培养2天得曲，然后移入洁净的玻璃瓶中，加盐水，日光下晒制1-2个月。

制作面酱时，需先蒸面糕，打碎成小块状，降温后接酱油曲精，然后同样进行制曲、加盐水和晒制。无论是黄豆酱还是面酱，制曲过程一般温度不宜高于40℃，如过高，需翻曲降温；晒制阶段瓶口需用多层纱布盖住以防虫和透气，2天左右搅动一次。制曲和晒制时间随环境温度而有所改变，低温则周期长，高温会缩短时间。盐水浓度一般18%左右，不低于10%，盐水用量一般是豆或面的1-2倍。发酵好的豆酱颜色呈暗红色，酱香浓郁；面酱颜色红亮，味道醇厚。

食用豆、面酱的小窍门

1. 酱制品可用于腌制（诱发出肉类的鲜味）、烹煮（增加香味和色泽）、蘸点（令味觉层次更丰富）。

2. 食用时，宜用中火、慢火，不可加热过度，否则将烧焦酱体。

3. 用酱来腌制肉要注意时间，最好是4小时以上，否则不易入味。

4. 由于酱制品一般含盐量较高，用量应恰当，以免导致菜肴过咸。

5. 制作炸酱面用的炸酱时，

不宜放过多调料，调味料重会影响酱的醇香；炸酱过程中，要用小火，且不停翻炒，保证酱不会糊锅底；酱不能炸过，否则发苦。

（小标题）合理保存酱制品

1. 大多数酱制品发酵过程中添加了一定量的食盐，口味较咸，保质期相对较长，一般放在阴凉通风的地方密闭保存即可。

2. 部分酱制品生产时减少了食盐的用量，因此保质期相对就会缩短，要根据不同产品的说明来保

存，必要时在开封后放入冰箱保存。如果每次需求量不大，建议可购买小包装。

3. 家庭自制或加工过的酱制品，保存时需要将酱装入干净玻璃瓶中，上面留1厘米左右的空隙，然后滴入少量高度白酒或柠檬汁，并马上拧紧瓶盖。如瓶盖密封效果不好，可先蒙上1-2层保鲜膜，然后再拧紧瓶盖。根据盐的含量于常温保存或冰箱冷藏。

(区食药安办)



【司法之窗】

合同期满租客继续租住但逾期支付租金，房东怎么办？

三年前，我把自己的一套房屋租给他人居住，合同约定租客如逾期支付房租则押金不再退还，租期为二年。去年合同到期后我与租客未再续签租赁合同，但租客仍在居住，且租金也按时支付。今年起，租客经常拖欠租金，上个月又逾期支

付房租，我提出让他搬离并不再退还押金，他还在合同期内不肯搬离。请问我们双方的租赁合同是继续有效还是租客违约？

——赵小姐

答复：按照我国《中华人民共

和国合同法》规定：租赁期间届满，承租人继续使用租赁物，出租人没有提出异议的，原租赁合同继续有效，但租赁期限为不定期。

调解结果：根据当事人所陈述的情况，新泾镇人民调解委员

会召集双方当事人，经过调解，最终达成如下协议：赵小姐同意把房屋给租客继续租住一个月，如租客在规定时间内搬离即退还押金。双方对协议均无异议，此次纠纷得到圆满解决。

(新泾司法所)