

枸杞叶蛋花汤



主料：枸杞叶1把、鸡蛋1个
辅料：油适量、盐适量

做法：

- 1.把枸杞的叶子都摘下来，洗干净；
- 2.鸡蛋打散；
- 3.煮热水加点油盐，放入枸杞叶；
- 5.淋入蛋花，即可关火。

烹饪技巧：

- 1.注意火候，不要煮老了，
- 2.油盐都不需要太多。

酱爆腰果鸡丁



主料：鸡腿1只、腰果150克
辅料：青椒1/4个、红椒1/4个、甜面酱20克、番茄沙司20克、白胡椒粉少许

做法：

- 1.鸡腿洗净去骨、去皮；
- 2.切成小块；
- 3.加入白胡椒粉、盐、生抽、料酒抓匀至调料吸收；
- 4.加入淀粉、几滴食用油抓匀腌制10分钟；
- 5.青、红椒切小块，葱、蒜切碎；
- 6.甜面酱、番茄沙司混合，加入淀粉、糖和水调和成汁；
- 7.凉锅凉油小火倒入腰果，炸至表面微黄捞出控油备用；
- 8.下入葱、蒜碎炒出香味；
- 9.下入鸡丁（先不要动，10秒后再翻动鸡丁），将鸡丁划炒开至变色；
- 10.下入碗汁炒匀至汤汁微稠，下入青、红椒和腰果翻炒均匀即可出锅。

烹饪技巧：

- 1.下入鸡丁先不要动，10秒后再翻动鸡丁，以免脱糊；
- 2.菜的口味可以随自己的口味来调节。

爱心南瓜燕麦饼



主料：南瓜100克、燕麦50克
辅料：牛奶20克

做法：

- 1.南瓜去皮切块，上锅蒸熟；
- 2.用工具压成泥状，将燕麦加入；
- 3.加入牛奶后拌匀，面糊静置3分钟，让燕麦吸收一下牛奶里的水分；
- 4.用模具辅助，刻出造型，放入烤箱中170度，烘烤18分钟；
- 5.晾凉后再移动。

烹饪技巧：

- 1.可用牛奶来调节稀稠度，但不能过稀，否则不好塑形；
- 2.如果追求口感，可以放30克糖。

不请自来 说一说孕期静脉曲张

在不经意间，不少准妈妈的腿上逐渐显现出一条条难看的蚯蚓般的青筋，伴随着宝宝长大，这些青筋也越来越明显，准妈妈不免担心，难道它们要扎根一辈子？

如果需要一个理由，那就是怀孕

静脉曲张就是静脉中的血液回流不好，淤滞在血管中，导致静脉迂曲扩张。这种情况在孕期的发生率比较高，大约1/3的准妈妈会发生，只不过有些人的症状很轻，没有引起注意。怀孕是导致静脉曲张的很重要的原因：

激素的作用

孕期增加的黄体酮可引起血管壁扩张，而且怀孕时准妈妈的血容量会增加，更加重了静脉压的升高，促发了静脉瓣膜闭合不严，静脉曲张的出现便顺理成章。

子宫的压迫

随着胎宝宝日渐长大，尤其是到了怀孕中后期，子宫对盆腔静脉和下肢静脉的压迫日益明显，使静脉血回流受阻，静脉压不断升高，导致或加重静脉曲张。有些准妈妈先天就存在静脉瓣膜薄弱的情况，未怀孕时显现不出来，怀孕后静脉的薄弱点便暴露出来，而且有家族遗传性，如果准妈妈的家族中曾经有过孕期发生静脉曲张的亲属，那么她们要比没有家族史的准妈妈更容易发生静脉曲张。

孕期静脉曲张的预防真的不难

担心大可不必

对静脉曲张的担心无非两点：一是怕对宝宝有不利影响；二是怕从此再也摆脱不掉它。其实，孕期静脉曲张不会造成准妈妈和宝宝全身性血液循环障碍，所以对宝宝的健康基本没有影响，除非准妈妈发生了极为罕见的静脉血栓并造成了肺静脉栓塞，可能威胁准妈妈的和宝宝的生命。

同时，孕期出现的静脉曲张程度比较轻，分娩后子宫会迅速复原，压迫静脉的因素也就不复存在了，静脉曲张会随之缓解或消失。但是，准妈妈不能因此就忽略了预防和发生后的处

理，因为听之任之只能让静脉曲张的程度更重，产后恢复的可能性也会减小。

预防真的不难

当我们了解了孕期静脉曲张是血液回流不好造成的，那么接下来就可以针对这一点做些文章，预防工作便就此展开：

不要长时间保持坐姿或站姿 长时间坐着或站着不动，由于重力的作用，下肢静脉血容易淤积在血管内，血液回流困难。对着电脑工作或坐办公室的准妈妈应该每隔1小时站起来活动几分钟，促进下肢血液循环。工作必须站着的准妈妈不要总是站着不动，在不影响工作的情况下，适当活动活动身体，做做抬腿、踏步动作，都有利于下肢血液回流。

适度运动

准妈妈每天散散步，做孕妇瑜伽或游泳，都能发动肌肉的收缩和舒张帮助血液循环。

孕期有了静脉曲张应该怎么办？

不提重物

提重物会增加准妈妈下肢的血液循环压力，使静脉压升高。

睡觉时左侧卧位

这种体位能减轻子宫对下腔静脉的压迫，进而减小双腿静脉的压力。

休息时垫高双腿

无论是白天小憩还是夜间睡眠时，准妈妈都可以适当抬高双腿，帮助下肢静脉血回流。

适当按摩

按摩腿部能促进血液循环，防止血液淤积在静脉内，还能顺便预防下肢水肿。这项光荣而不艰巨的任务可以交给准爸爸来完成。按摩方法无一定之规，只要准妈妈感觉舒服就可以了。

□金文

小玛 说孕事



田德明 主任医师
芜湖玛丽娅高级顾问兼妇产学科带头人

芜湖市第一人民医院妇产科主任、教授、妇产科主任，市医学会妇产科分会主任委员，市围产保健协助组组长，省妇产科学会和围产保健学会委员。

1989年在上海医科大学妇产科医院进修，1991年在浙江省肿瘤医院进修，1998年晋升为主任医师。2004年在北京接受了全国宫颈病规范化诊治培训。对妇科肿瘤、女性内分泌失调、不孕不育、少女生理心理卫生疾病及妇产科疑难病症、危重症抢救有丰富的临床经验。现每周四全天在玛丽娅妇产医院坐诊。

1、如果妊娠时得了感冒，应该吃些什么呢？

应该多喝一些富含维生素C的柚子茶或橙子茶。一般的感冒都可以通过它减轻。

2、总是算不准预产期怎么办？

一般从最后一次来月经的日子开始算起，第280天为预产期。如果想简单地计算，用最后月经的月份减去3，就可以得出预产月份，日期加上7就可以。

3、前置胎盘，有危险吗？

当胎盘堵住胎儿的产道时称为前置胎盘。在妊娠初期并没有症状，直到7个月时才会出现疼痛和出血症状。出血

严重时必须到医院进行检查，必要时须接受住院治疗或专门治疗。出现持续的收缩症状或出血量增加时，有必要进行刮宫产。

4、还没足月呢，羊水就破了会流产吗？

如果羊水破得过早，就必须去医院。不是说羊水破了就一定会流产，处理得当的话还可以继续维持妊娠。

5、孕期间为什么不能吃糖？

怀孕期间体内的激素水平会发生变化，尽量少吃高糖食品，避免患上糖尿病的风险，对宝宝和宝妈都有很大的影响哦！