

准妈妈太胖想减肥 婆婆担心影响胎儿

医生：体重增太快不利于健康



田女士说，她每天换着花样给儿媳做好吃的，鸡汤、骨头汤、牛肉、鱼……只要刘静提出想吃啥，田阿姨都会满足。为了能让宝宝多吸收营养，刘静的食欲也非常好，只要在家里，除了正餐，从早到晚水果、零食都不断。现在刘静已经怀孕7个多月了，几天前她到妇幼保健院产检，医生发现她在半个多月的时间里，体重增长了10斤。“我怀孕前才90多斤，现在都将近140斤了。”刘静说，医生

说体重增长太快了，一下子胖这么多，不利于健康，建议她平时少食多餐，增加运动量。所以，当田女士把满满一碗饭菜端到刘静面前时，刘静表示自己要减肥，不能吃那么多。

“孕妇吃得多，孩子才能长得好。”看到儿媳只吃了那么一点，田女士很不高兴，说她胡闹，非要看她全部吃光才满意。刘静说医生建议她控制体重，但田女士依然认为“医生的话不能全听，孕妇减肥会影响胎儿发育”。

刘静总是找理由少吃，这可愁坏了田女士，田女士想请当医生的邻居帮忙劝劝刘静，谁知邻居却劝起了田女士。很多人认为怀孕时多吃点，宝宝出生时胖一点，就是健康，其实这不是完全正确的。事实上只需注意均衡膳食，准妈妈日常摄取的营养就能完全满足宝宝所需。如果准妈妈体重增加过快，容易发生合并妊娠高血压综合征，影响胎儿的成长与氧气的获得。

（记者 张琛）

给遮阳帽穿件“小裙子”

褚女士：美观实用不怕晒

夏日里，很多女士怕自己露在外面的皮肤被阳光晒黑，外出的时候总是把自己捂得严严实实。因此遮阳帽、长长的防晒口罩特别受女士们欢迎。但是有些人觉得戴口罩不舒服，但是不戴又容易晒到脖子，因此特别矛盾。薛城区的褚女士就把遮阳帽和防晒口罩巧妙地进行了改造，不仅戴起来漂亮，而且非常实用。

褚女士每天都要骑电动车上下班和接送女儿，因此夏天里特别注意防晒，尤其是遮阳帽和口罩。其实褚女士不喜欢戴口罩，因为戴着口罩特别热，而且呼吸不顺畅，但是为了防晒她也别无选择。前几日，褚女士在清洗口罩的时候发现口罩下方的雪纺布特别薄，还不遮挡视线，她便突发奇想，如果把这防晒口罩缝在帽檐上，是不是既可以遮阳又不用直接戴在脸上？于是褚女士赶紧找来旧一些的口罩和遮阳帽，准备尝试着进行改造。

褚女士先把遮阳口罩下边的雪

纺布剪了下来，为防止脱丝，褚女士又仔细地把布边缝了一圈，然后她把加工好的雪纺布缝在帽檐边上，由于褚女士选择的口罩比较大，因此剪下雪纺布的大小刚好可以围住小半个帽檐，又可以一直遮盖住脖子，特别合适。褚女士的女儿看到妈妈的遮阳帽多了一件“小裙子”，而且戴上以后还像古装剧里戴着斗篷和面纱的侠女，特别喜欢，嚷嚷着自己也要。于是褚女士又帮女儿做了一个。

戴了几天改造的遮阳帽褚女士发现非常实用。不仅遮阳，脸和脖



子都晒不到，而且还特别透气，也不热。褚女士还发现缝在遮阳帽上的口罩不用天天换洗，也不怕因为太零碎而丢失。褚女士的同事们见到了褚女士的遮阳帽以后都问她在哪里买的，在得知是褚女士自己动手改造的后，纷纷请褚女士帮她们也做一个。“我后来发现，我女儿穿旧的小裙子上的花边也特别漂亮，剪下来洗干净也可以缝在遮阳帽上，就不用花钱买口罩了，大小也更好控制。”越来越有经验的褚女士说。

（记者 杨舒）

早晨天没亮 发面蒸包子

单亲妈妈努力赚钱养孩子

余莉今年43岁，她干早点生意已经两年了。每天早晨天还没亮的时候，余莉就起床了，把事先准备好的发面蒸成包子……

在这两年里，余莉既要照顾孩子又要打理早点生意。余莉原本有一个幸福的家庭，但后来婚姻无法继续下去便和丈夫离了婚，大女儿跟丈夫，二女儿跟了余莉，为了养活孩子她要努力赚钱。

对于很多单亲妈妈来说，留给人的第一印象便是坚强。“以前我也

不会干，我听一些朋友说，干早点怪赚钱，我没有学历，找份合适的工作太难了，为了养活孩子和自己，我必需想着法赚钱，为了能多挣点钱，改善一下我们娘俩的生活，决定开个早点摊。”余莉一边端着蒸包一边给记者说着。

“起初什么都不会，样样都得学，亲戚干早点，刚开始的时候就是跟亲戚学。”余莉说，“我看找工的竞争也很激烈，作为一个女人，在条件上有很大的限制，很多工作做不来，而且用人单位都不大愿意聘用没多少文化的中年人……而蒸包、豆浆之类早点的制作，我并不陌生，以前在家的时候，经常做这些东西给家人吃的。”

随着时间的推移，余莉的生意也慢慢好了起来。每天傍晚，余莉就到街上买足原料，晚上把原料磨好配好，放起来备用，第二天天还没亮，她就起来在家门口附近出早

点摊。“天气冷的时候，面揉好后，放到暖和的地方慢慢发酵，第二天一早用刚刚好。现在天气太热，发酵得很快，等第二天做的时候就发现发酵得太过头了。所以不少人可能会发现夏天时候的馒头往往多孔而软，嚼头没冬天的好了。”余莉说。

余莉虽然只是一个做早点的商贩，但她对食物的卫生还是很重视的。“家中基本上天天一小扫，三天一大扫，用器皿经常消毒。毕竟食物最主要的就是卫生，如果卫生不搞好，把顾客吃得拉肚子了，那以后传出去哪还会有生意呀？”余莉很认真地说，“在空暇时间里，我又接了绣十字绣的活，赚些散钱贴补家用。”由于生活的艰辛，余莉看上去显得有些瘦弱和憔悴，但她说，虽然生活比较辛苦，但她为了孩子会一直坚持下去。

（记者 王萍）



矿务局医院整形美容中心

—— 枣矿集团枣庄医院 ——

欧阳天祥

亚洲整形泰斗

欧阳天祥 博士

6月22日

莅临我院坐诊

- 婴儿整形世界第一人
- 亚洲整形医师协会理事
- 整形南派乳房再造领军人物
- 中国整形界公认最精湛的整形微雕大师

主要擅长项目

- ❑ 美鼻
- ❑ 溶脂瘦身
- ❑ 面部畸形整形
- ❑ 整容修复手术

5重喜

Blessed event!

《暑期生整形，我为美丽狂》

2014年6月11日-8月31日

专场优惠活动 通过网络预约可享受...

老师、学生冰点脱唇毛、冰点脱腋毛只需

998元（包脱价）

998元体验价值 3800元的韩式三点双眼皮（仅限老师、学生）

特价隆鼻只需要 1800元，（仅限老师、学生）

两人或两人以上同时消费可获得500元项目金，并且免费获取 380元皮肤护理一次

老师、学生凭借老师证、学生证整形手术项目 一律享受七折（不参与以上优惠）

以上活动网上预约才可享受！

整形美容中心十大经典项目

纯韩2C无痕美胸

聚能震波溶脂瘦身

韩式翘睫双眼皮

面部解码塑形术

鼻部综合整形

王氏童颜术

无创微整形

复合激光综合美肤

零感无痛脱毛

私密整形

微信扫描二维码 获取更多优惠信息

0632-4073163

咨询QQ：2430911799

医院地址：山东省枣庄市市中区胜利路188号

医院官网：www.zzkwjyy.com