

# 孕吐不是病,难受起来真要命 孕吐越厉害,胎儿越聪明? NO!

孕吐不是病,难受起来真要命。说起怀孕初期的经历,很多生过孩子的女性可能都忘不了。但在民间却有一种说法:孕吐越严重,生出的宝宝就越健康、越聪明,所以有的时候妈妈们孕吐不止,长辈们却心里暗喜。这种说法到底有没有科学依据呢?一起来看看郑州人民医院产科主任苗凤台给出的答案。 郑报融媒记者 蒋晓蕾

**A:为什么会孕吐?**

**Q:12周一般是准妈妈“孕吐”最严重的阶段,同时也是胎儿重要器官开始形成的关键时期,准妈妈在这个阶段的“孕吐”反应可以避免摄入一些有害的或者不利于胎儿发育的食物。重要器官形成以后,胎盘的作用越来越重要,孕激素的分泌量会逐渐减少,“孕吐”反应也会逐渐减轻,准妈妈的食欲开始变好。**

从这个角度看,“孕吐”也是一种对胎儿的保护。

**A:孕吐越严重,胎儿越健康聪明?**

**Q:孕吐因个体差异而有所不同。孕吐的严重程度一般与自身的体内激素水平有关系,孕吐越厉害并不能说明宝宝就健康。孕妇恶心呕吐现象的产生,主要是由于增多的雌激素对胃肠内平滑肌的刺激作用所致。轻微的恶心呕吐可以不必进行治疗。**

**A:孕吐有住院的必要吗?**

**Q:一般来说,孕吐大约从第5周开始,到第16周后即减轻或消失,但也有少数孕妇孕吐症状会伴随整个孕期。当然,少数孕妇反应会特别严重,持续呕吐,不能进食、进水,呕吐物除食物外,甚至还有血性或胆汁,要及时治疗予以控制,不然会造成孕妇脱水,还会发生抽搐、**

昏迷、黄疸等严重症状,甚至引发一些严重的并发症。

**A:不孕吐是胎儿不发育吗?**

**Q:女性怀孕后,呕吐、嗜睡、饭量突然增加等都是孕期的正常反应,但如果说没有这些反应就代表胎儿有问题,这种说法太绝对。孕期反应跟孕妇个人体质、耐受能力等有很大关系,有些人表现明显,有些人没什么表现。孕吐与否不是评判胎儿是否健康的标准。**

## ■在线支招

### 缓解孕吐 5个小妙招

- 1.适度休息,不管什么时候都尽量不要让自己太疲劳。
- 2.起床动作要缓慢。
- 3.多吃一些较干的食物,如烧饼、饼干、烤馒头片、面包片等。如果孕吐严重,多吃蔬菜、水果等偏碱性食物,以防酸中毒。
- 4.适当进行一些轻缓活动,如室外散步、做孕妇保健操等,可改善心情、强健身体,减轻早孕反应。
- 5.心理放松很重要。了解一些相应的科学知识,多与周围的妈妈和孕妇交流,相互学习,消除心理压力。

## 中医门诊



## 失眠、整晚做梦、睡眠质量差? 中医调理来助眠

今年23岁的患者最近总是睡不着,睡着了就开始反复做梦,睡眠质量特别差,导致患者工作效率直线下滑,每天无精打采。后经人介绍来到位于河医立交桥东100米路北的张仲景国医馆河医馆找每周四下午坐诊的副教授、副主任中医师、河南中医药大学第三附属医院名医堂专家、张仲景国医馆特聘专家牛宝生主任问诊。

牛宝生主任对患者情况进行了详细的了解,发现患者失眠、多梦、易惊醒,头晕晨起为重,双手潮湿,手心为刷,口干、口臭、心烦、畏寒、下肢不温,大便秘结,2~3日一行。舌尖尖红、边有齿痕,苔薄,脉弦稍数。综合判断为肝郁化热、扰乱心神,应以疏肝解郁、清心安神为治疗原则。

6天后复诊,患者自述服药后上述症状减轻,但睡眠仍欠佳。牛宝生主任在上方基础上去知母、生地、狗脊,加白芍、麦冬、五味子等药材若干,5服,水煎服,日一服,继续服用。

三诊,自述已能入睡,牛宝生嘱其继续服用上方5服,以巩固疗效。

牛宝生称:千万不要忽视失眠,失眠对人体的危害是非常大的,易导致免疫力下降、高血压、心脑血管病等疾病的发生。并特别提醒广大市民朋友,失眠原因复杂多样,不能盲目靠服用安眠药来解决,需在医师指导下明确病因及诊断,并通过治疗躯体疾病、改变生活作息等方法改善睡眠。 宗景

## 车市销量进入增长期,新能源、自主品牌纷纷发力 近期入手新车,可以看这里

进入3月以来,国内乘用车市场表现出色,第一周日均零售达到4.6万台,同比增长8.8%。特别是新能源版块,受大环境影响,专家预测一季度销量会在7万辆左右。面对2018年第一个销售旺季的到来,急于出手购车的消费者可以看看这里,我们为大家送上近期的新车资讯,供大家参考。 郑报融媒记者 谢宽

### 战略:未来出行新方向

#### 发力未来出行 北汽昌河提出“移动众创空间”战略

3月21日,北汽昌河在江西南昌推出全新企业战略“移动众创空间”,以创新和颠覆性的思维为传统汽车企业转型开启了积极的探索之路。以这一战略为指引,北汽昌河将从传统汽车企业转型成为一家不断满足用户移动出行消费升级需求的终端平台服务商。

“移动众创空间”战略的核心,就是要以用户需求为中心,通过众创模式为用户提供移动出行领域的个性化空间。它涵盖生活空间和工作空间,通过平台

化、模块化和标准化的产品和服务,为用户构建起生活、娱乐、学习、工作等全场景的生活空间。

在北汽昌河这一全新战略方向中,除了平台化、模块化和标准化的新思路,“众创”这个全新模式才是北汽昌河打出的“核心竞争力”。面向汽车产业的多元化未来,北汽昌河的“移动众创空间”战略将以足够的前瞻性和开创性,实现产业发展模式一系列的创新与变革。

#### 全新Jeep大指挥官今日下线 搭载“2.0T+9速手自一体”动力组合

从广汽菲克官方获悉,全新Jeep大指挥官今日正式下线。新车外观保留诸多Jeep的品牌特征,内部采用“2+3+2”式7座布局,车身尺寸分别为4873/1892/1738毫米,轴距为2800毫米。根据官方消息,全新Jeep大指挥官在今年第二季度上市。

动力方面,全新Jeep大指挥官将搭载一台2.0T发动机,匹配9速手自一体

变速箱,且带有Jeep专业级四驱系统。全新Jeep大指挥官搭载的这台代号GME-T4的四缸涡轮增压发动机,是FCA集团着力打造的全新一代动力总成,目前搭载在阿尔法·罗密欧旗下Giulia和Stelvio以及全新一代牧马人上。传动系统匹配9速手自一体变速箱,同时还将搭载Jeep独有的4x4全路况系统。



### 上市:新车上市吸引眼球

#### 新能源高调出击 新时代国民纯电动SUV EX360 续航398km

3月26日,定位于“新时代国民纯电动SUV”的EX360,作为其第20万辆纯电动汽车在常州高端产业基地下线并正式上市,并同步在河南郑州等五地上市投放。

北汽新能源EX360采用自主研发的e-Motion Drive 2.0超高效三电系统,搭载高性能轻量化三元锂电池,NEDC工况续航318km,60km/h、等速续航390km,在国家检测场实测过程中,更是实现了工况续航

327km、等速续航达到398km的超长续航能力。EX360有新风版、新尚版和新潮版3个不同的配置版本,补贴后全国统一售价为7.99万~9.89万元。

北汽新能源连续5年蝉联中国纯电动汽车销量第一,是国内第一家年产销超过10万辆的纯电动车企。2017年,北汽新能源更是超越众多国际品牌,以103,199辆的业绩夺得全球纯电动汽车销量第一。

#### 豪车全球首发 大众4款全新SUV亮相

3月23日,大众汽车品牌举行“全系SUV集结驾临暨全新一代途锐全球首发”仪式,一汽-大众全新T-Roc、一汽-大众Advanced Mid-Size SUV以及上汽大众Powerful Family SUV悉数重磅亮相。

首发仪式上,大众汽车品牌旗下在华全系SUV车型集结亮相,除4款首发亮相的新车外,还包括现款进口Tiguan、上汽大众途观L、Teramont途昂3款在售车型,以及纯电

动I.D.CROZZ概念车和即将推出的大众汽车品牌首款国产电动SUV途观L插电式混合动力版。

大众汽车品牌中国CEO冯思翰博士补充道:“大众汽车品牌将2018年视为品牌在中国的‘SUV之年’,这4款新车型将在年内陆续上市。至2020年,大众汽车品牌在中国将拥有包含至少12款车型在内的SUV产品阵容。”