

了。

如果從懷孕開始，即注意飲食，維持適當的運動體操，加上產後的保養和肌肉運動，就不必為此發愁了。

至於酸痛，若避免做重工作，長途走路，減輕疲勞，仍不見好轉時，可帶上妊婦腹帶，將有所幫助。它可以減輕肌肉負擔，更會扶着下墜的子宮，就像代替你的雙手去扶着肚子讓你覺得舒服一般。因此，腹帶是用來「扶撐」的而不是用來「捆綁」肚子的。

有些多胎婦女，因腹肌完全分離，又失去肚皮張力，鬆弛下垂，造成妊娠子宮往下突出，不但難看，且行動不便，常抱怨背痛及下腹

疼痛，也容易引起不正常胎位。這樣的孕婦就非用腹帶來扶撐子宮不可。至於因肌肉扭傷引起的腰酸背痛，則可以服藥治療。

問：穿縮緊褲有沒有效？

答：穿上縮緊褲，因由周圍把腹部壓緊下來，雖然在妊娠初期會覺得舒服一點，但它可能影響胎兒成長發育。又到了妊娠後半期，因腹部形狀改變，不容易穿好緊褲，還是腹帶較合適。也許是天氣太熱，國人妊婦用腹帶的人較少見。日本婦女則有使用腹帶的傳統，我常見在台灣的年輕日本孕婦，幾乎每人一條此類腹帶。在寒冷地區，腹帶還可以保溫。另有人認為妊娠後半期帶上腹帶時，孕婦的起居活動

較靈活，對家事繁忙的家庭主婦或職業婦女不無幫助。更有人說，帶上腹帶，還有額外的益處，可以減少腹部皮膚的裂開，防止妊娠線的產生。

問：如果穿用腹帶就可以不做孕婦體操嗎？

答：妊娠腹帶不能代替孕婦的體操運動。如果只帶腹帶而不做運動或體操就得不到良效。附帶地告訴妳，用腹帶時不要站着穿上去，因為這樣容易引起「壓迫子宮」。你必須躺下來，將腹帶從背往前帶上，如此才能扶撐子宮，站起來後即會覺得舒服。如果帶上後覺得太緊、不舒適或難過時，需再調整一下，重帶上去。

## 美容的食品

- 牛奶拿來搽臉，可以使臉部光滑細嫩。
- 每天用刷子蘸濃茶來塗刷眉毛或睫毛幾次，一個月後會使淺淡的眉毛和睫毛變黑。
- 用檸檬汁洗手，可使手部潔白柔軟；洗頭髮時滴入幾滴檸檬汁，可使頭髮光亮。
- 胡瓜是很好的清潔劑，能去除污點，同時用它塗擦乾燥的頭髮，會變得光澤秀麗。
- 用新鮮橙汁混合蜂蜜，每次塗在手上半小時，能夠增加手部的潔白柔軟。（夏榆）

## 吃橘子好處多

- 在一天之中吃橘子不宜超過三個，因為每人每日所需的維他命C，吃三個橘子就已足夠，多吃不但無益，反而對口腔的清潔、牙齒等多有害。
- 吃橘子前後一小時不要喝牛奶，因為牛奶的蛋白質一遇橘子的果酸即行凝固，會妨礙消化。
- 飯前或空腹時不宜吃橘子，因為橘汁的有機酸會刺激胃壁的粘膜，對胃部的健康非常有害。
- 橘子有降熱的作用，發高熱時多吃橘子病情可望減輕，或是用它的葉子煮十多分鐘，加糖熱飲亦有效果。（夏榆）



好快樂！