坐月子

“你是传统

酷暑难耐的三伏天，坐着不动都汗如雨下。然而有的人却长衣长裤包裹严实，空调风扇都禁吹，甚至还盖上厚厚的棉被。不是她们不怕热，而是因为在“坐月子”……

近日，山东淄博一位产妇为“坐好月子”，坚持家里不开空调和风扇，并身着长衣长裤，盖着棉被，导致体温高达40多摄氏度，最终该产妇因中暑不治身亡。

这并不是孤例。我国每年都有产妇因“捂月子”而丧命，每逢惨剧发生，总会有很多人站出来反对“坐月子”，并列举“坐月子”的种种弊端。然而，产妇中暑乃至死亡的悲剧却一再上演，“坐月子”依旧盛行。

“坐月子”，你是传统派还是现代派？全面二孩时代，“坐月子”话题再度升温。抛开民俗传统，用科学视角审读，“坐月子”到底能“坐”出什么？

▶传统‘坐月子’有着一整套从行为到饮食的严格‘规矩’：要绝对保暖，即使夏天也要严遮全身；不能出门甚至不能下床，不能吹风；不能沾水，不能刷牙、洗脸、洗头，更不能洗澡；饮食方面要忌食生冷。近些年，传统禁忌中又加入了新内容，比如不能看电视、手机等。

□记者 周洁

1 流传了几千年的传统会错吗？

“我大热天接诊过被捂得全身长满脓疱疮的新生儿。也遇到过夏天穿着冬天的棉睡衣，头上包着厚枕巾的产妇。隔着口罩，依然能闻到她们身上散发出的难闻的气味。”

“作为一名口腔科医生，一看到二三十岁因为全口牙龈肿痛出血来就诊的女性，不用问，十有八九是因为‘坐月子’没刷牙造成的。”

一方面，不断有产妇因‘坐月子’引发各类疾病；另一方面，仍有众多产妇在长辈的‘监督’下，小心翼翼沿袭着千百年来的传统习俗。在白求恩国际和平医院和石家庄市妇幼保健院，记者采访了数十名产妇及其家属，其中九成产妇都表示会严格按照传统方式‘坐月子’。

传统‘坐月子’有着一整套从行为到饮食的严格‘规矩’：要绝对保暖，即使夏天也要严遮全身；不能出门甚至不能下床，不能吹风；不能沾水，不能刷牙、洗脸、洗头，更不能洗澡；饮食方面要忌食生冷。近些年，传统禁忌中又加入了新内容，比如不能看电视、手机等。

对于“你为什么会按老方法‘坐月子’”这个问题，大多数受访产妇表示，“不知道不‘坐月子’会发生什么，但老习俗一定有它的道理，宁可信其有，不可信其无。”

“坐月子”一词最早见于宋代，而与“坐月子”相关的行为，最早则可追溯至《礼记·内则》，称为‘月内’，是产后必需的仪式行为，旨在恢复‘阴阳平衡’。

古代中医认为，疾病源于‘阴阳失衡’，妇女妊娠时处于‘阳性’状态，但在分娩之后，女性由于失血而变为‘阴性’，或者说变得虚弱。为补充‘阳气’，在饮食上，产妇要吃‘热性’食物，通常以肉类为主，且不能进食任何‘冷’的食物，如蔬菜水果；在行为习惯上，产妇要‘捂月子’，躺在‘热炕’或‘热炉’边，且衣服要穿得很厚。

有专家认为，“坐月子”的禁忌之所以存在，是因为古人担心‘蓐劳’（即产褥热），感染这种病症往往是致命的。古人在不了解产褥热致病机理的情况下，把产褥热的畏寒、高烧发热症状当做是风吹、着凉引起的感冒，想当然地得出了保暖避寒等预防办法。

“‘坐月子’习俗的由来还包含着更复杂的社会文化原因。”石家庄市妇幼保健院盆底康复中心主任李平介绍，古代年轻女子家务繁重、地位低下，只有在刚生下孩子时，才能得到一些照顾和休息。产妇刚从‘鬼门关’闯过来，也乐得享受难得的喘息机会。

“另一方面，古代生活条件差，缺少科学有效的医疗手段，新生儿和产妇死亡率非常高。产妇不得不用最保守的方法来自保，包括不清洗、不挪动，以免触动伤口。”李平说。

白求恩国际和平医院妇产科主治医师常春表示：“通常人们会觉得，祖祖辈辈传下来的经验一定是有道理的。然而传统未必可靠，经验也未必正确，中暑而亡的山东产妇就是一味照搬传统陋习，白白失去生命的极端悲剧。”

“从现代医学的角度看，传统‘坐月子’的很多‘坐法’违背科学知识，会对产妇身体造成伤害。”常春介绍，这种伤害可导致产妇免疫力低下、患上多种慢性病等，严重的还会危及生命。

常春举例说：“比如传统‘坐月子’倡导卧床不动，但产妇生产前后血液处于高凝状态，长期卧床不活动下肢容易形成血栓，这些血栓如果随血液迁移到心肺等部位会造成生命危险。”

常春曾在门诊接诊一位出现昏迷的低钠血症产妇。产妇月子里不吃盐，担心影响下奶，结果出现低钠血症，经紧急抢救才转危为安。

不能受风、不能洗澡、不能沾水，这是不少产妇‘坐月子’期间常听到的长辈“警告”。“这些老观念也会对产妇健康产生伤害。”李平解释说，由于产妇生产过后身体出汗较多、抵抗力较低，裹得过于严实，很容易滋生细菌引发感染。

2 中国妈妈真比外国妈妈弱吗？

英国凯特王妃产子后，仅九个半小时即化妆露面，让不少中国妈妈直呼不可思议：外国妈妈为何如此强悍？很快，就有人给出了解释：“中外女性体质不一样。”

“事实上，古代欧洲人和古代中国人一样也‘坐月子’，而且有着几乎相同的禁忌。”常春介绍说，只是经过现代医学的普及，当代欧美人已抛弃了有害的月子禁忌，而中国人还在世代沿袭。

欧美女性‘坐月子’的禁忌在英国学者 Petrina Brown 回顾欧美女性千年生育史的著作中就有记载：“只要条件允许，一生完孩子，妇女就会盖很多的被子，被角都被塞到了床角，门窗之类都被严密堵死，甚至连钥匙孔都被堵上了……为了防止着凉，她们的手臂甚至鼻子都不能露出来……”

1847年，塞麦尔维斯首次发现了‘消毒对产妇的意义’，大大降低了产妇感染产褥热从而导致死亡的概率，欧洲人‘坐月子’的习俗也逐渐被摒弃。

“不同人种之间的确有一些生理学上的差别，但医学教科书上从来没有黄种人需要特殊产后护理的说法。”李平认为，同是中国人，演员杨颖产子仅两天后即出院，8天后就与家人游花市谈笑风生。同是黄种人的日本产妇，也没有‘坐月子’的习俗。

还有人说，正因为外国女人不‘坐月子’，所以她们衰老得快，老了疾病多。对此，常春表示，目前没有任何研究证据表明，“坐月子”的习俗跟女性健康长寿呈正相关。恰恰相反，在全世界范围内，不‘坐月子’的欧美国家和日本的女性健康状况最好，也更加长寿。

“而横向比较，中国产妇难以做到像外国女性一样生完孩子很快就下地，并非中外体质差异，而是后天缺乏运动造成的体能差。”李平认为，这并不是因为中国女性娇气，而是因为中国女性缺少体育锻炼的习惯，身体素质较差，所以身体恢复起来也慢。

常春指出了中国妈妈恢复慢的另一个原因：中国婴儿体积比较大，剖宫产比例高，造成了生产困难，产妇不得不花更多时间恢复。临床研究显示，我国婴儿出生体重控制在3300克左右最佳，但目前，我国多数新生儿体重都在4000克左右，产妇生产难度大大增加。

常春认为，婴儿‘超重’的原因，与准妈妈补养过度，“一人吃两人份”有直接关系。而在日本等国家，孕妇从怀孕起就要严格控制体重增长，婴儿出生体重一般都能控制在3000克左右。

3 月子病到底是啥病？

“不‘坐月子’，别看现在没事，以后就知道厉害了。”为了防止落下‘令人悔恨终生’的月子病，许多产妇最终选择乖乖按照老一辈的规矩‘坐月子’。

许多长辈还经常‘现身说法’，让人心生畏惧：就是因为月子没‘坐’好，所以现在脚后跟疼；就是因为月子没‘坐’好，现在经常头疼；“坐月子”期间肚子着了凉，现在老了就肠胃不好……

有中医认为，产妇生产完之后，“全身的骨头缝都开了”，很容易‘招风受凉’而致病。这种理论将晚年的牙疼、胃疼、眼病等等慢性疾病与‘坐月子’期间的种种‘违禁’行为联系起来，认为这些疾病无法用一般的医学方法进行治疗。

真有月子病这回事吗？月子病是我国民间的一种说法，据说如果月子里不注意会落下一些病根，具体症状包括腰腿痛、关节痛、头疼、牙痛等，但正规的医学教科书中根本没有月子病的概念。”李平表示，甚至一些正规医院的妇产医生也认同传统的‘坐月子’习俗，但他们的这种认识也是来自民间的。

那许多人深信不疑的月子病又怎么解释？李平说：“生完孩子后女性骨钙就会流失，加上前一阶段的妊娠期关节韧带松弛、背肌处于持续紧张状态，产程中体力消耗导致劳累，以及产后饮食不均衡、缺乏运动等，都会导致女性出现疼痛症状，可以通过产后康复科室进行调养治疗，并非外界所说的‘治不好的月子病’。”

对于‘月子坐不好，老了容易得病’的说法，李平认为，这是因为人们往往把老年女性所得的病都归罪于‘月子没坐好’，其实同样的疾病，老年男性也会得。她进一步解释说，不管如何严格地“坐月子”，老了还是可能患各种慢性病，并没有任何统计学数据显示‘坐月子’和某些疾病有相关性。

“是时候该对传统的‘坐月子’说再见了。”常春认为，现代医学的进步，让新生儿死亡率大幅度降低，孕妇生产、休养都建立起完整规范的科学护理体系，只要遵守科学常识做好休养，就能降低产后疾病发生率。

热点释疑

地震云其实并不存在

□记者 吴韬

8月8日，四川九寨沟县发生7.0级地震；9日，新疆精河县发生6.6级地震……近期，随着地震活动的频繁发生，微信朋友圈里流传着一些奇异形状云彩的图片，并配着这样的文字：“这就是地震云，要留意了，发现这种云便预示有地震要发生。”这让不少人困惑甚至产生了恐慌，那么地震云真的存在吗？云的形状真的可以预测地震吗？

地震云存在无科学依据

“地震云并非一个科学意义上的概念，它的存在并无科学依据。”省地震局预测研究中心高级工程师冯向东称，不但地震云不存在，云的变化和地震发生之间也没有必然联系。

冯向东进一步解释说，地震的发生是板块运动的结果，是断层应力调整导致。“有时奇异形状云彩的出现可能恰巧遇到了地震的发生，而使人认为两者之间存在着某些‘关联’，但目前没有充分事实证明地震与天气间有内在关联性，更没有证据证明可以通过卫星云图来预测地震的发生。”

那么地震云的说法为何会流行呢？其实每次地震的发生都会引起公众的关注，有人也会把地震前看到的一些自然现象与地震联系起来，‘地震云’就是其中比较常见的一种。”冯向东称，17世纪的中国古籍中就有“昼中或日落之后，天际晴朗，而有细云如一线，甚长，震兆也”的记载。不过随着科学认知发展，“地震云”已经绝迹于学术圈。

“事实上，在微信朋友圈中的地震云，大多为中高层的高积云或卷层云，这些所谓形状各异的云多与高空气流活动有关，在日常生活中并不罕见。”冯向东称，地震云的说法之所以流行，归根结底还是人类对地震活动的未知和对地震破坏的恐惧。

“在地震这样的天灾面前，人类显得渺小和无力，所以古往今来，人们都希望能有一种简单直接的方法来预先判断地震的出现，能让人们有机会逃脱厄运。正是由于满足了人类的这种心理需求，才会不断有人相信地震云的存在。”冯向东表示。

目前尚无法准确预测地震，未来华北地区将实现秒级地震预警

那么地震预报能不能实现呢？准确的地震预报，仍是世界公认的难题，仍在进一步探索中。”省地震局多位专家称，准确的地震预报必须包含三个要素：地震发生地点、地震震级、地震时间，否则预报信息不仅对公众没有多大用处，还会引起群体恐慌。

目前人类对地震的成因和规律还认识得很不够。省地震局专家表示，“这是因为地震学家不能直接观测地球内部，以致对地震的孕育过程和影响这一过程的种种因素缺乏观测数据，因此，尽管地震预测技术探索已久，但进展缓慢。各国科学家为此作了很大努力，但至今仍不能准确预测地震。”

虽然目前无法精准预测地震，但科学家一直在致力于提升地震发生后的预警能力。据了解，目前中国地震局国家地震烈度速报与预警工程正在进行设计工作，计划用三年时间依托密集的地震台网组成地震烈度速报与预警系统，实现全国范围的分钟级地震烈度速报，进而实现华北地区、南北地震带地区、东南沿海地区和新疆天山中段地区的秒级地震预警。

地震发生时公众应该如何保护自己呢？“遇到地震发生，行动要果断，不可犹豫不决，应该马上采取避震行动，就近躲避，震后迅速撤离到安全地点。”省地震局震害防御中心副主任、高级工程师王宝坤建议。

一旦被压埋，应采取科学有效的自我防护和救助措施来提高生存几率。“要保持镇定，最大可能保持呼吸畅通，尽量保存体力，同时用石块等敲击能发出声响的物体，向外界发出呼救信号，以增加获救可能。”王宝坤说。

塑造窗口服务品牌

安国供电 积极做好防汛工作
国网安国市供电公司进一步加大防汛工作力度，要求全体员工手机24小时保持畅通，并随时做好应对各种汛期险情准备工作，保证电网安全可靠运行。（刘冲、王飞）

饶阳供电 推广线上缴费新方式
国网饶阳县供电公司积极宣传推广微信、支付宝等多种线上缴费新方式，用户足不出户即可完成查询、缴费等工作，让信息多跑路，用户少跑腿。（刘海霞、杨军辉）

临漳供电 保秋季电网安全供电
针对秋季电网状况，国网临漳县供电公司进一步加强电网运行情况监测，合理调整运行方式，及时掌握设备运行状况，确保全县秋季电网安全稳定运行。（饶敬兰）

饶阳供电 引导节能电器更新替代
近日，国网饶阳县供电公司携手辖区家电商家，开展‘电网连万家，共享电气化"买节能环保电器送电费”活动，进一步引导和推进节能电器替代工作。（刘海霞、张雪）

安国供电 开展农网设备‘体检’工作
近日，国网安国市供电公司组织“青年突击队”来到田间地头，开展农网设备安全‘体检’工作，对农业线路进行全面检查，确保农民秋收期间安全用电。（刘冲、王飞）

饶阳供电 提升供电服务水平
国网饶阳县供电公司大力提升供电服务水平，对客户反映的情况和问题进行全程跟踪、回访，做到不拖拉、不推诿，确保工作高效快捷，提升客户满意度。（刘文洋、刘海霞）

临漳供电 大力宣传安全用电
近日，国网临漳县供电公司组织13支供电服务小分队深入到乡村、社区、农户家中检查用电情况，开展安全节约用电宣传工作。（饶敬兰）

安国供电 推行‘台区经理’服务模式
国网安国市供电公司积极推行“台区经理”服务模式，将各台区经理的服务范围、联系方式等张贴在辖区内电杆、表箱等显眼位置，方便用户及时联系。（刘冲、王飞）

临漳供电 真情服务受表扬
近日，国网临漳县供电公司收到了岗陵城村民委员会送来的印有‘电力抢修真神速 为民服务系真情’的锦旗，赞扬他们前段时间的雨夜抢修工作。（饶敬兰、张书庆）

雄县供电 开展安全生产大检查活动
近日，国网雄县供电公司精心组织，以‘强巡视、重细节、严考核’为举措开展安全生产大检查活动，全面排查线路设备隐患，确保用户安全用电。（李欣）

大名国税 确保减税政策有效落地
大名县国税局利用纳税人学堂，积极开展系列减税政策培训工作，截至目前，已举办纳税人培训班七期，培训1900余人次，得到了纳税人一致点赞。（孙家昌）

宁晋国税 实施绩效提醒机制
宁晋县国税局大力实施绩效提醒机制，根据时间进度及各责任科室的工作节点进行预警提醒，确保各项工作任务、各项绩效指标，保质保量完成。（曹石磊）

高邑地税 税收风险管理工作成效显著
高邑县地税局依托综合治税平台，加强督导核查，从各细节入手，对重点行业、重点税种进行筛查核查，全面提高风险管控能力，提高税收征管质量。（牛建林、张凌玉）

宁晋国税 专项治理促创收
宁晋县国税局重点围绕建材、电力、房地产、纺织等行业开展区域整治和专项检查活动，严厉打击出口骗税等违法行为，提高了税收总量。（曹石磊）

大名国税 稳步推进单管户核查工作
为贯彻落实上级部门关于单管户核查调整相关工作的安排部署，大名县国税局联合县地税局成立国地税联合核查小组，对单管户逐户进行核查，确保工作到位。（孙家昌）

宁晋国税 大力推行网上办税服务
宁晋县国税局大力推行网上办税服务工作，通过网上申报、网上缴税、线上发票代开等业务，让纳税人足不出户即可办理涉税事项，方便了纳税人办税。（赵利民、曹石磊）

冀中能源邢矿集团总医院病历质量2016年度位居全省三级综合医院第四名

9月5日，从省卫生计生委办公室《关于2016年度全省三级综合医院住院病历质量评价的通报》文件获悉，冀中能源邢矿集团总医院以平均分80.5分的综合得分取得2016年度河北省三级综合医院病历质量评审结果第四名、邢台市第一名的优异成绩，标志着该院病历质量乃至医疗质量又迈上一个新台阶。

近年来，冀中能源邢矿集团总医院以实施创新驱动战略为引领，通过查找制约病历质量乃至医疗质量提高的‘杠杆点’，创新探索实践电子病历质量管理工作，逐步形成了具有自身特色并且管用有效的多维度电子病历质量管理体系，包含基础质量管理、电子病历质量控制、病历质量闭环管理、与外院开展院际病历互审、卫生行政部门评审等多个环节，形成PDCA循环管理模式。

在电子病历管理中，该院引进先进的信息管理病历系统，实施病历书写结构化，医护人员采用结构化点选与自由文本录入方式，使得病历书写更加方便。该病历系统还为临床医生提供患者近期的生命体征信息、检验报告、检查报告、医嘱信息、病程记录及护理记录等，这些信息在一个界面显现，更方便医生全面了解患者目前的病情变化。该院质控办结合医院发展特色及临床医生的需求，开发了住院患者诊断证明、临床用血申请单、取血单、有创操作治疗记录单、参保职工住院登记表、多学科会诊记录、急会诊记录、多学科会诊后疗效评价、各种同意书等大量规范化模板，不仅规范了医疗行为，为临床医生节省了大量时间，方便了患者就医。与此同时，总医院建立可控管理型多级质控体系，实施系统自动质控与质量监管人员手动检查相结合的方式，质控员从检查发现缺陷到发送整改通知，临床医师在规定时间内完成整改，系统都会提供全程的质控追踪检查。此外，该院质控办不定期组织质控员对全院运行病历进行现场抽查互审、开展多样化病历书写培训、实施终末质控管理、制定奖惩机制并严格考核兑现等系列举措，为病历质量的持续提高提供了有力保障。

据了解，此次病历评审旨在深入推进‘改善医疗服务行动计划’，加强病历质量管理。省卫生计生委从全省45家三级综合医院，随机抽取了2016年度住院患者妇科内镜手术、儿科肺炎、外周血管介入、神经血管介入、骨科专业、肺癌手术、肺癌化疗等7个专业521份住院病历，并组织专家按照《住院病案首页数据填写质量规范》《病历书写规范》等相关要求，对病案首页书写、疾病分类编码、病历内涵质量和外在质量四个方面进行质量评价形成的最终成绩，本次成绩较上次成绩有了大幅度提高，更重要的是绝对成绩进入全省三级综合医院前列，为医院今后更好地服务广大患者提供了强有力质量保障。（郝贝贝）