

孕妈妈欢度春节全攻略

过年怎么吃?

1 控制热量

一般而言,孕妈妈在怀孕期间每天需要增加约300卡路里的热量,但这并不意味着过年期间孕妈妈可以大吃大喝。油腻的肉类、甜腻的糕点等食品热量高、脂肪高,对于孕妈妈来说,过量摄入这些高热量食品容易导致体重增加,甚至影响到胎儿的健康成长。

年夜饭虽香,孕妈妈可要管住嘴,切勿贪多哦!

2 均衡饮食

家家都有一道拿手菜,孕妈妈可别盯着一道菜吃,定时定量进餐,均衡饮食才有利于妈妈和宝宝健康。孕妈妈可以选择摄入适量的鱼、禽、蛋、瘦肉等优质蛋白质;蔬菜、水果、豆类等维生素;牛奶、动物肝脏、坚果等矿物质。另外,孕妈妈还应适量控制糖分摄入,实在嘴馋,可以适当吃一点低糖的甜点。

再多嘴一句,孕妈妈尽量不要饮酒哦。

3 健康烹饪

尽量选择蒸、煮、炖的烹饪方式,避免煎、炸、烤等油腻的做法。

过年怎么玩?

过年是家人团聚的时刻,孕妈妈可以参与一些轻松的家庭活动,如包饺子、打牌、看电影等,既能增进家庭感情,也能在轻松愉快的氛围中保持身体的活力。孕妈妈还可以适当进行一些温和的运动,如散步、孕妈妈瑜伽等,有助于保持良好的身体状态,缓解孕期的不适感,还能促进血液循环,增强体质。

过年怎么睡?

打牌、守岁、放烟花……过年活动可真不少,孕妈妈可别顶着困劲一直嗨。就算是过年期间,保持规律的作息和充足的睡眠也是有必要的哟。这不仅有助于孕妈妈身体恢复,还能提高免疫力,减少孕期不适。

温馨提醒

遇到异常情况及时就医

重庆市妇幼保健院孕期保健中心副主任护师黄巧温馨提示:如果在节日期间遇到异常情况,如剧烈腹痛、出血等,孕妈妈应及时就医,不可掉以轻心,确保自身和胎儿的安全才是第一位。

在这个团圆的时刻,
祝愿每位孕妈妈都能度过一个健康、快乐的春节!

春节看电影记得领惠民消费券哦

1月24日,记者从“电影之约,惠享时光”重庆市2025年电影惠民消费季活动启动仪式上获悉,为促进重庆电影市场消费,带动相关产业全面发展,重庆市电影局联合市商务委、市文化旅游委、市总工会等部门单位,组织开展系列活动,涵盖2025年春节、五一、国庆、暑期等重要档期,计划发放惠民电影消费券130万张以上,每张优惠金额为5元~15元,活动贯穿全年。

2025春节档

《射雕英雄传:侠之大者》
《封神第二部:战火西岐》
《哪吒之魔童闹海》
《唐探1900》
《蛟龙行动》
《熊出没·重启未来》
《吉庆街火》

据上游新闻



“春晚重庆分会场有门票”? 谣言!

近日,某网民在朋友圈称“春晚重庆分会场有少量门票”,引发关注。经核实,网传信息系谣言。

1月24日,春晚重庆分会场工作专班办公室、重庆市公安局联合发布《重庆市2025年除夕重要活动及临时管控安排通告》,2025年春晚重庆分会场节目实行无观众全封闭制作,不设观演区、不带观众,不售票、无赠票,未安排焰火表演。目前,造谣网民已接受警方处罚。

据重庆辟谣



要事

时评

别让“同学会”变了味

年关将近,各种同学会多了起来。去还是不去,让许多“同学”很纠结。

同学会本是维系同窗情谊的纽带。但如今,一些同学会慢慢变味,引起人们吐槽——“同学会上都是高手过招,我才懒得凑热闹”“参加的不是同学会而是鸿门宴,简直就是一年一度的炫耀盛典”“一场同学会全是套路,没入百个心眼子还真去不了”……

许多同学会之所以变了味,往往是因为形式大于内容,让聚会沦为了单纯的交际或发泄。同学们也没有了年轻时的意气风发,更鲜有人谈理想、谈初心、谈责任。

“人生南北多歧路,君向潇湘我向秦。”从校门到社会,每个人都进入到了新的频率之中。阳光虽然同样温暖,但照耀在每个人的身上,却投射出完全不同的影子。成功的标准从来没有统一答案,没有什么样的职业、什么样的路径就一定优于别人,只要努力发光,对国家和社会有用、对家庭负责,就是同学会上“混得好”的人,我们应该接纳不同频的脚步。

曾有人说,“人就像寒冬里的刺猬,互相靠得太近,会被刺痛;彼此离得太远,又会感觉寒冷”。多年不见的同学一朝相见,以前的无敌默契或许已不再,不能再共情也属正常,在热情而不越界中保持一份边界感,既是对同学的尊重,也是成年人最好的修养。

同学会,是同学们的会;同学会,也是大家共同的青春记忆。相聚时,不强制揭开别人生活的盖子,不在对比中凸显出自己的独一份,就随意聊聊年少轻狂的岁月、一起并肩奋斗的时光,也别有一番滋味。

据重庆瞭望

休刊启事

根据国家法定节假日安排,本报1月28日至2月4日休刊,2月5日恢复出版。在此期间,厢遇客户端、本报官方微信公众号及微博将为你发布新闻资讯。

重庆晚报编辑部