

明代人是怎么进行胎教的

贵妇墓志上说:不该看的不看,不该听的不听

“ 如今,胎教已经不是什么新鲜事,但如果说明代就有人进行胎教了,你信吗?高淳文物专家在第三次文物普查时就发现了这方面的文字记载。明代按察副使韩叔阳之妻黄氏的墓志,特意提到了“古胎教法”。这位贵妇人因为有强烈的“超前”教育意识,而且为人贤惠,培养出一门三进士。

不妄视听,是古胎教法

昨天,记者看到了这块墓志,虽然已经过去了500年,但保存完好,上面的文字依然清清楚楚。志盖上用篆书写着“明故按察副使凤桥韩公封恭人黄氏墓”,志文则以工整清秀的小楷书写。仔细阅读志文,记者发现它记载了高淳县历史上位不凡女子教育有方的事迹。

“儿辈每侍谈古昔及时务得失,辄能臆断要自不群,娘子则端居正容,不妄视听怕自诩,曰此古胎教法也。身服浣濯,蚤作夜思,拓产业,泊居第,皆恭人力。居常称引先世勤苦俭仆,以海诸子,毋忘戒惧。”志文清楚地写着,所谓古胎教法,就是:娘子则端居正容,不妄视听。“就是怀孕了就不注重形影,做到不该听的不听,不该看的不看,每天保持愉快的心情,然后把这种心情传给肚子里的宝宝。快乐妈妈才能诞生聪明宝宝。”文物专家濮

阳康京解释。

濮阳康京说,墓志里写得很明白,这种胎教法并不是黄氏独创的,而是她效仿古人的。墓志上说,这种古胎教法自3000年前的周代就有了。“西周时,周季历的妈妈太姜是个非常贤惠的女人,她虽然贵为王妃,拥有美色,但她一点也不骄傲,她非常聪明,尤其善于注意孩子的教育问题。周季历的妃子太任,也是一个贤妻良母,从发现怀有身孕,就开始胎教,做到‘目不视恶色,耳不听淫声,口不出傲言’。就这样生下了周文王。现代国外时髦的‘胎教’理念,我国3000年前就实行了,这也是人类有史以来最早的‘胎教’记载。”

一门连中三进士

高淳县至今还流传着有关韩叔阳一家的故事。“由于黄氏的贤德,她的老公黄叔阳、儿子韩邦宪、孙子韩仲雍,三代都是进士。有一年过年,韩家贴出了一副对联,上联是:父进士,

子进士,父子二进士。下联则是:婆夫人,媳夫人,婆媳二夫人。这个对联引起了邻村一位地痞的注意,他一直妒忌韩家连中三进士,于是夜里趁人不备,就偷偷把对联改了。把上联改成了:父进士,子进士,父子二进士;下联则变成了:婆哭人,媳哭人,婆媳二哭人。第二天,韩家一看春联被人改得如此不吉利,虽然不高兴,但也不想追究,就把这副对联撤了下来,换成了另外一副对联。”

民间传说并不一定是真的,但墓志上记载着,韩叔阳一家自韩叔阳开始,确实一门连中三进士,而韩叔阳在史书上也有记载。“这块墓志是我们在下乡文物普查的时候,在古柏镇发现的。当时这个墓志在一户人家的门口,上面满是淤泥,我一看方形的,还有字,感觉它是一个文物,就把它搬回了县博物馆,经过清洗发现是一块墓志。墓志是黄氏的儿子韩邦宪写的,记录的是母亲的贤德。”濮阳康京告诉记者,当



漫画 俞晓翔

望子成龙之解缙版

明代江南名士解缙,年幼赶考童子试,因为他太小了,跨不了考场的高门槛,于是其父让他骑在自己的肩上:骑肩入堂。当考官点名问考,见一人扛着个小儿进来,很是奇怪,便发问:堂下负子入考者为何人?只听小儿答道:负者不考,考者不负,礼虽不恭,情由可原,望大人见谅。说完一拱手。考官见状,出句相难:“以父做马”,想不到解缙随口而出“望子成龙”。考官惊为奇才!

望子成龙之百度版

“望子成龙”一词最早源于清朝文康的长篇小说《儿女英雄传》36回:“却说安老爷得了公子引见这日,分明晓得儿子已就取在前十名,大可放心了。无如望子成名,比自己功名念切,还加几倍。”后因龙比喻高贵的人物,便有“望子成龙”一语,形容盼望儿子成为出类拔萃的显耀人物。

邦宪果然机智过人。有一年,韩叔阳带着他去看花灯,灯市上人山人海,实在拥挤,而韩邦宪由于个头太小,根本就看不到花灯,父亲出于对儿子的爱护,就把儿子扛在肩膀上。一个老秀才看到了,想讥笑韩邦宪不孝顺,就说了一句‘子骑父做马’。韩叔阳一时没有反应过来,虽然很生气,但不知道怎么办。没想到肩膀上的韩邦宪张口就说:‘父望子成龙’。这个下联对得很巧妙,口气不凡而且解了尴尬气氛。老秀才听了哈哈大笑,还连连夸奖这个小孩将来肯定有大出息。”

韩邦宪在墓志里说,黄氏为人善良,节俭,从来不做长舌妇。从小耳濡目染,韩邦宪19岁就考取了进士,授屯田主事,提升虞衡员外郎(六部以下、从五品)、累迁知衢州。任职期间问疾苦,首陈明大义、正职守、实节省、复成法、议减役、讲实政、广储备、修武备八事,受到了百姓的爱戴。

快报记者 胡玉梅

望子成龙版权属于她家

在高淳,韩叔阳一家的名气很响,关于他们的传说还有很多,“望子成龙”就是其一。虽然有人认为是“望子成龙”的出处和明代才子解缙有关,但高淳人都认为,“望子成龙”的“版权”非韩邦宪莫属。“黄氏的胎教很成功,生下的儿子韩

雪碧、可乐,不能跟酒一起喝

年底应酬多,专家教您怎么喝酒

“医生,给我开点药吧,能让我在喝醉后吃一点就能醒酒的那种。”面对年底接踵而至的应酬,小李找到医生,希望能开点“解酒药”,来为他喝酒助阵。不过,专家的话让他失望,“哪有那么神的解酒药!即使是现在市场上很多的解酒药,也不可能真的起到完全解酒的效果。”

“解酒药”不能完全解酒

小李在一家公司担任项目经理,今年元旦之后,他就迅速地进入了各类应酬的“酒山饭海”中。中午,晚上必定是在外面喝酒吃饭,晚饭之后还常常要到酒吧继续喝酒。“都是业务上的客户,请人家喝酒,自己不多喝点,会让人家觉得心不诚,现在的生意又不好做,万一影响到来年的工作,那就划不来了。”

但天天喝酒,也让他的身体受不了,每次醉酒之后,他就感到胃里返酸,不想吃饭,于是就买些“解酒药”吃,但感觉不到效果。最后,只好找到医生,希望能在医生这里找到能够完全解酒的“灵丹妙药”。但医生告诉他,世上并没有这样的“灵丹妙药”。

江苏省人民医院中医科主任魏睦新教授说,对于喝酒的人来说,酒精在胃里呆五分钟左右,就会进入肠道,并很快进入血液中,从而导致喝酒者出现心跳加快、脸红等醉酒症状,这个时候再吃“解酒药”,是不可能把血液中的酒精分解掉的。“现在市场上很多的‘解酒药’,其实不可能真的起到完全解酒的效果。”



资料图片

好酒者每天喝白酒别超二两

逢年过节,亲友相聚,偶尔小饮,增兴添趣,未尝不可。但狂饮大醉,伤害了自己的健康,那就得不偿失,简直是自寻痛苦了。专家介绍,过量饮酒的害处不少,会导致胃溃疡、肝炎、脑血管病、急性胰腺炎、食道破裂等。护肝保肠胃最“靠谱”之策还是少喝酒,尤其不能在短时间内大量饮酒。

医生提醒,到年底了,尤其是以下几类人群更要注意忌酒,以防出现意外,如消化道溃疡病人、泌尿系结石病人、肝炎病人、肝病患者以及心血管病人等。吃药后绝对不要喝酒,特别是在服用安眠药、镇静剂、感冒药之后,更是绝对不能喝酒。

对于健康人群来说,在饮酒时也要注意适度适量。青壮年男子适宜饮葡萄酒、啤酒、黄酒,不宜时常饮烈性白酒;喜欢饮酒者,亦可饮少量白酒,但每日不要超过二两;老

年人适宜饮葡萄酒、啤酒,若饮白酒每次不宜超过一两;妇女、儿童在喜庆节日可饮少量的葡萄酒、啤酒,孕妇尽量不要饮酒,儿童也不宜时常饮酒。

酒不能跟可乐、雪碧一起喝

江苏省中医院史锁芳主任介绍,有些中药可以起到一定的解酒效果,他专门制作过一种“醒脑解酒散”,就是用14味中药做成的,其中有葛根花、枳椇子、绿豆、生姜、甘草、绞股蓝等,可以在喝酒前、喝酒中、喝酒后食用,能起到一定的效果。

专家介绍,喝酒时掌握些诀窍也能减少酒对身体的伤害。比如,牛奶与酒混合,可使蛋白凝固,缓解酒精在胃内吸收,饮酒前先喝一杯牛奶,有保护胃黏膜的作用;在饮酒时要注意不要和碳酸饮料如可乐、雪碧等一起喝,这类饮料中的成分能加快身体吸收酒精;在饮酒之后,尽量饮用热汤,尤其是用姜丝炖的鱼汤,特别具有解酒效果;由于酒精对肝脏的伤害较大,喝酒的时候应该多吃绿叶蔬菜,其中的抗氧化剂和维生素可保护肝脏,还可以吃一些豆制品,其中的卵磷脂有保护肝脏的作用。

喝酒的速度宜慢不宜快,饮酒快则血中乙醇浓度升高得也快,很快就会出现醉酒状态,若慢慢饮入,体内可有充分的时间把乙醇分解掉,乙醇的产生量就少,不易喝醉。俗话说“酒后吃甜柿子,酒味会消失”,饮酒后立即吃些甜点和水果可以保持不醉状态。快报记者 张星

饮酒小贴士

饮酒的三个禁忌

不管是白酒还是啤酒,特别要注意饮酒的三个禁忌。

空腹饮酒易患高血压:空腹喝酒会增加患高血压的危险。习惯空腹喝酒的人患高血压的概率是从不喝酒者的1.5倍。

睡前饮酒损胃伤肝:睡前饮酒助入眠其实并不可取,酒后醒来的人们,常会感到头昏、脑胀、头痛等不适症状。

酒后不要立即饮茶:民间流行喝浓茶解酒的说法没有什么科学根据,浓茶中含有较多的茶碱,它会促使尚未分解的乙醛(酒精在肝脏中先转化为乙醛)过早地进入肾脏。而乙醛对肾脏有很大的损害作用。

食物解酒的妙法

醉酒后该怎样急救?专家说,当酒醉者不省人事时,可取两条毛巾,浸上冷水,一条敷在后脑上,一条敷在胸膈上,并不断地用清水灌入口中,可使酒醉者渐渐苏醒。其次,敷花露水,在热毛巾上滴数滴花露水,敷在酒醉者的脸上,此法对醒酒止呕吐有奇效。

还有一些食物解酒的妙法:将适量芹菜挤汁饮服可以解酒,有消除醉酒后头昏脑胀、面部潮红等症的作用;用生萝卜捣汁代茶饮,或将萝卜切成丝,加适量米醋和白糖,拌和后食用;将生蕃薯切细,拌入白糖服食,有一定解酒效果;取100克鲜海蜇,洗净后加水煎汤饮服,可以解酒;取荸荠10多只洗净捣成泥状,用纱布包裹压榨出汁饮服等。

老年痴呆症越来越“年轻”

快报讯(通讯员 张子青 记者 刘峻)记者昨天从南京市第一医院获悉,元旦以后该院神经内科接诊收治了5例60岁左右的“年轻的”老年性痴呆患者,年龄最小的只有57岁。来医院就诊时老年性痴呆症状已非常明显,近事遗忘,对远事亦遗忘,严重时忘记了自己的姓名、住址,不认自己的子女,常有虚构。专家坦言,由于现在生活节奏的加快,人的精神处于高度紧张状态,长期下去当年龄到一定时候极易引发老年性痴呆。

57岁的高工老曹在一家科研院所工作,老曹不但业务技术强,为人厚道,在单位口碑很好。最近一年来同事们感到老曹有点像换了一个人,一向心胸宽大、工作认真的他变得敏感多疑,狭隘自私,主观固执,注意力

不集中,做事草率马虎,难以熟悉新的工作。去年年底老曹的“怪”现象增多起来,见了同事也不打招呼,还不认识家人,有时还出现大小便失禁的情况。家人一直要老曹去医院看看,但固执的老曹拖着没去,昨天在家人坚持下老曹被“带进”了医院,结果让家人大吃一惊:还不算老的老曹竟然得了老年性痴呆症,需住院进行系统治疗。

该院神经内科副主任医师潘雷介绍,老年痴呆症发病年龄大多是65岁以上的老人。但近年来我国有调查数据显示:天津、上海、广州等大城市,20年间老年痴呆症患者平均年龄由65岁提前至55岁,“年轻”了10岁。老年痴呆已成为仅次于心脏病、癌症、中风的第四大导致患者死亡的原因。

女性比男性更容易患上肾炎

快报讯(通讯员 杜恩 记者 张星)31岁的张女士是某公司的销售主管,经常飞来飞去联系业务,最近她感到浑身不适,疲乏无力,到医院就诊发现得了肾炎,且肾脏已经受到了损害,出现了肾功能不全。东南大学附属中大医院检验科束国防医师介绍,在做肾功能检查的女性中,白领女性占到了相当比例,这些女性大多为成功白领,工作压力大,往往由于忽视身体的疲劳信号,久拖不查而患上了肾炎。

专家介绍,女性较男性更易患肾炎,而白领女性较其他女性患肾炎的更多,女性的尿路较短,逆行性感染的机会更多,而尿路感染本身就是损坏

肾脏的重要因素。恰逢岁末年初,白领女性的过度疲劳、过度的精神紧张、饥一顿饱一顿的饮食方式、熬夜工作的生活方式和对自身施加的精神压力及对过高目标的追求,都可能使身体过分透支,从而导致免疫力下降,造成肾小球免疫系统功能失常而引发急性肾小球肾炎。

30岁以上的女性应该每半年做一次尿检,尤其是感到身体疲劳时,就要高度警觉。如果出现上呼吸道感染、皮肤化脓性感染,有发热、头痛、恶心、呕吐、食欲不振、疲乏无力、面部及眼睑肿胀,面色苍白,脚腕和小腿部位的水肿都要引起重视,及时就诊,千万不要自认年轻硬扛不理,或是自行诊断服药。