

# 怀孕头月不上网不看乱七八糟的书

4

育儿心经

## 女子养血法

女子怀孕之前要先把月经调好。月经准、血气足,是怀孕的前提。女子以血为主,而血是从中焦脾胃而来,所以要想血多,全靠吃饭。那该如何吃呢?

### 1、五谷为养

同男子养精里我们讲到五谷养精一样,五谷也能养血。五谷指小米、大米、面、高粱米(黏米)和豆类。

小米在五谷里为上品,营养价值最高,也最补人。古代,女人刚生完小孩坐月子的时候,妈妈都会给女儿送小米粥喝,因为女人刚生完孩子,气血会受伤,小米是黄色,黄色入中焦,大补脾胃,补脾胃就能够养气。

大米为凉性。俗语说“冬吃萝卜,夏吃姜”,冬天的晚上,就着萝卜喝碗白米粥,清凉顺气,助消化,睡眠好,是养生大法。

面由小麦磨碾而成。小麦一般冬天播种,夏天收获,差不多经历了近四季,可以说汲取了四季之气的精华。同时,面食有湿热之性,容易引人发胖,这也是很多女性不吃面食的原因。其实,我们吃了面食后多锻炼锻炼就不会发胖了。

五谷的第四种是高粱米或黏米。黏米有个特点,特别经饿。同时黏米也比较难消化,所以炸糕类的东西一定要在早上吃,中午和晚上就别吃了。

最后是“菽”,也就是豆类。中国有一个节日叫“腊八节”,每年这个时候家家户户都要喝腊八粥,各地配料虽有不同,但都少不了豆类,常用的有黄豆、赤小豆等。

自古中国老百姓就常年以吃五谷为主,而且是换着样地吃五谷,这都是因为只有五谷才最养精气神,最养气血。现在很多人因为工作忙,吃饭不规律,就喜欢吃复合维生素,认为这样可

以补充身体能量,其实这些微量元素都是从五谷里提取之后化学合成的,我建议还不如直接吃五谷。

### 2、五畜为益

五畜指鸡、羊、狗、牛和猪。五畜为益。益是补益之意,就是说五畜基本上是作为人体的补益存在的,而且五畜是补益精血的,若想怀孕,应该吃一些肉。

### 3、五菜为充

五菜为充,蔬菜类的东西是补充食品。菜还有一个特性,菜叫“蔬菜”,“蔬”乃疏通气机的意思。所以,我们吃菜时不可切得太细碎,菜的这种粗纤维可以帮助人疏通气机。想怀孕的女性可以吃适当的菜,帮助身体打通气机。

### 4、五果为助

五果为助,水果仅仅就是一个帮忙者。当我们吃了很多东西以后,吃点水果滋润一下身体即可。水果中汁液是为了滋养里面的核,核是种子,果肉起的就是滋养核的作用。怀孕的女性可以多吃暖性的水果,比如桃子等。

总之,在中午以及中午之前,我们放心大胆地去吃主食。所谓“早晨要吃好,中午要吃饱”,这是因为中午是心经当令,下午一点到三点是小肠经当令,而小肠经主吸收,在这个时辰中小肠可以发挥运化功能,一边代谢一边吸收,而且是全方位地吸收。这个全方位是指包括五谷、五畜、五菜、五果在内的所有食物的营养都能全面吸收。到了下午,人体会是一派阴霾之气,如果真的怕胖,可以适当把主食酌量减一点,吃一些清淡的食物即可。

## 逐月养胎:妊娠一月,养好身体和情志

西晋时期的王叔和有一本名著叫《脉经》。在这本书中就强调妇人

怀胎十月当中,每个月有一条经脉在养胎过程中起最重要的作用。在妊娠第一个月时,足厥阴肝脉的作用最突出。

我们都会有一个常识,女子怀孕后,往往喜欢吃点带酸味的食物。很多人平时是不喜欢吃酸味食物的,这时也变得爱吃了,甚至有的女性离开了酸味就寝食难安。很多人会说“酸儿辣女”,说喜欢吃酸的就怀的是儿子。这其实没有什么道理,好多怀孕期间爱吃酸的女性最后生出来的却是女孩。

中医认为,怀孕的女子喜欢吃酸与肝经有关。肝主藏血,女子刚怀孕的时候,特别需要用血来滋养孩子,所以此时肝阴就会略有不足。五脏与五味相对应,肝在五味里对应的就是酸,所以就会出现怀孕后女子喜酸的现象。

对妊娠一个月的妇女来说,饮食上要“精熟酸美”。“精熟酸美”的意思首先是食物要做得很精致,色香味俱全,好引起产妇的食欲,同时要易于消化吸收,不要人为地造成脾胃的负担;其次不要吃生冷的食物,比如日本料理、绿豆等寒性比较大的食物;再有就是“酸美”了,既然妊娠一月为肝经所养,那孕妇就多吃些酸味的美食,养好肝经,以便给肚子里的胚芽提供更多的血来滋养其茁壮生长。

现在西医比较强调妇女怀孕初期补充叶酸(一种B族维生素),认为叶酸缺乏会导致胎儿神经管畸形。其实叶酸在绿叶蔬菜、水果中储量很丰富,比如油菜、甘蓝、小白菜、豆类、香蕉、草莓、橙子等都是叶酸的优质来源,在动物的肝脏中也有大量叶酸,每天适量服用,再配合着吃些谷物,就是很好的养肝血的方法了。

大麦是怀孕第一个月的孕妇应该吃的食物。因为大麦具有很强的

生发之力,而胚芽的成长也属于生发阶段,所以此时吃大麦十分有益于孩子的成长。

面食是最常见的大麦食物。中国的土地辽阔,很多地区都有自己独特的吃面的方法。孕妇大可根据自己的喜好,选择各种面食来吃,既满足了食欲,还能促进孩子的成长,两全其美。

此时的孕妇尽量不要吃偏腥味的食物,比如鱼类、海鲜等。腥味对应的是肾。我们知道女子有妇科病的话,通常下体都有些腥臭味。腥味对小孩子的发育不好。小孩子生长在母体的下焦之中,此处血腥气较多,再吃腥,会加大对胚芽的刺激,影响其正常发育。

对于那些刚怀孕爱呕吐的孕妇来说,最好少吃高蛋白等营养高、难消化的食物,也要少吃肉类。其实这时不需要太补,小豆芽亏不着,一个女人二三十年积攒的东西足够他用了,太补反而调气血。但有的妇女在怀孕期从吐到生产,小宝宝的营养会有些跟不上,准妈妈的免疫力也会下降,尤其是头三个月,是细胞分化的关键期,准妈妈还是要休息好,尽量少食多餐,注意营养的全面均衡。

妊娠一月,孕妇在生活情志上要做到两个要点:首先,不为力事。意思就是孕妇此时不要做过分用力的事情。肝在五脏里主筋,肝血足则手指灵活,能握能抓。在怀孕的第一个月,孕妇不可以太用力,太过用力容易导致流产。

其次就是要静心。心情不静就调气血上头,下焦的气血就会不足,这样就会影响了胎儿的生长,所以孕妇此阶段放松心情是核心。母亲的过分焦虑有可能造成一些无法挽回的损失,所以这时一定要控制自己的情绪,保证好睡眠,不要去嘈杂的地方,不上网,不看乱七八糟的书。



曲黎敏 著  
长江文艺出版社友情推荐

## 内容简介

《黄帝内经:胎育智慧》一书中,曲黎敏从生命孕育之前、之中,到生产、幼儿护理和教育,以中医的智慧详细讲述了从怀到生,再到养的全部生命孕育过程。男子养精法,女子养血法,如何顺利怀孕,房中术要点,逐月养胎法,保胎秘诀,婴儿哺乳忌讳……招招有道,招招立竿见影。这是市场上第一本中西结合的胎育百科全书,年轻爸爸妈妈的养子圣经。

## 上期回顾

通常,我们把女人不能生孩子称为不孕,把男人不能生孩子叫做不育。古代中医对不孕不育症的概括为:三妇无子,三男无子。意思就是三种女人和三种男人不容易怀孕。

# 内奸被女俘虏毒死了

11

悬疑故事



南派三叔 乾坤 著  
文化艺术出版社友情推荐

## 内容简介

六十多年前,十万中国远征军溃败怒江,穿越胡康河谷原始丛林的撤退过程中,非战斗减员将近五万将士。自此,这片魔鬼居住地再无人敢接近。然而不久后,令人惊悚的事情发生了——明明是没有生灵的丛林,英国驻印空军的飞机盘桓不去,他们想消灭什么东西?丛林里存在着什么?新三十八师派出一支十人特别分队,潜入野人山执行不知终点的任务。但迎接他们的到底是什么呢?

## 上期回顾

那个日本女人自称是中国人,被日本人抓来当翻译的。见问不出什么来,队员只好带着女人一起走。夜里休息时,赵半括发现队里竟然有日本内奸。

自从第二个黑影钻进睡袋后再也没有其他情况出现,第二天赵半括起身,看到廖国仁已经站在捆绑着女俘虏的树前,几个队员正围在那里,脸色看起来都很不好。走近一看,树上靠着两个人,一个是女俘虏,另外一个居然是曹国舅。曹国舅的脸色罩着一层乌青,廖国仁看到赵半括后直接朝他叫道:“把军医叫过来。”

军医很快跑过来,廖国仁则一把把女俘虏给拽了下来,道:“你这个浑蛋女子,到底怎么回事?”

女俘虏转了脸,冷冷地抬头说了句:“你们的内奸我帮你除了,你不感谢我吗?”“感谢你?”廖国仁掏出手枪,“我毙了你还差不多。”

女俘虏一改昨天的怯懦和无辜,挺起胸脯,说道:“杀我?我知道他的密码。”

廖国仁一愣:“什么密码?你该不会说这人……”长毛在旁边接口道:“队长,曹国舅也是个密码人。”

女俘虏看着枪口说道:“他的密码在我这里,想知道的话,就带我去你们的目的地。”这话一说出来,队员们都炸了,赵半括脑子完全乱了,密码人?这个词让他猛然想起古斯卡死时说的那串数字,他问长毛:“什么是密码人?”

长毛解释道:“密码人计划,是联合国军最高指挥部特别设立的保密措施。简单地说,就是利用密码语言来传递情报。在战场上用这种语言来交流信息,就算被敌人截了也听不懂,古斯卡就是一个密码人。”

赵半括有些明白了,可他随即又奇怪,古斯卡留下的那十个古怪的数字和长毛说的那种能直接传递信息的密码人并不相同。廖国仁把枪低下来,然后转脸看军医,军医摇头,说道:“不行了,连话都说不出来了。”

廖国仁一把把女俘虏拉到一边,扳过曹国舅的身子,叫道:“你快说,密码是什么?”曹国舅啊啊地说不出

话。军医跟着说道:“不知道吃了什么,舌头都烂完了。”

他妈的!廖国仁大骂,显然已经控制不了情绪了,扭过脸,朝女俘虏说道:“你把他弄死了,对你有什么好处?”

“想知道啊,队长大人?”女俘虏意味深长,“晚上过来找我,我告诉你。”

廖国仁脸色瞬间变了,赵半括明白他们昨晚的偷听行动肯定被察觉了,她发现曹国舅暴露了身份,不知道用了什么方法把曹国舅的密码骗到手,然后又弄死了他,这样一来搞得廖国仁非常被动,最主要的是,显然廖国仁没想到曹国舅居然会是个密码人。

廖国仁气急败坏,对女俘虏叫道:“你就不怕我给你上大刑?”女俘虏缩了缩肩膀:“我想廖队长不会这么做吧,我死了,密码就没了。”

廖国仁彻底没话了,女俘虏笑了笑,又说道:“这个内奸死了,对你们只有好处而没有坏处,他如果还活着,你们这帮人迟早要被全部害死。”

廖国仁强压愤怒,问道:“你这话什么意思?”

女俘虏一笑,摆头示意廖国仁把耳朵附过去,王思毫叫道:“队长,别相信他,老曹这家伙昨天晚上就是被这女人一口咬成这样的。”

王思毫这话一说,赵半括立刻知道昨天晚上那两个黑影是谁了,一个是曹国舅,另外一个居然是这个四眼。

廖国仁摇头道:“这女人嘴里多半有毒药,不过现在她肯定不会对我做这种事。”

赵半括看廖国仁把耳朵伸到了女俘虏嘴边,皱着眉头听了一会儿,突然一愣,叫道:“真的?”

女俘虏眨着眼说道:“廖队长不信吗?”廖国仁愣了下,说道:“你这空口无凭,我怎么信你?”

女俘虏看了大家一眼:“我被你们这么多大男人围着,我说假话对我有什么好处?再说,咱们都是职业军人,各为

其主,从内心上讲,我很尊敬你们。”

廖国仁想了一会儿,道:“好,我就相信你一次。”说完,他转脸对军医说道:“给她弄点吃的。”又对赵半括摆摆手:“你过来一下。”

赵半括跟了过去,廖国仁走到一棵大树下,抬头看着树冠好一阵不吭声,突然说了句:“半括兄,我要你答应我一件事。”

赵半括吃了一惊,一时有些不适应:“队长,你别这么客气……”

“听我说完。”廖国仁并没有回头,“小刀子还活着。”赵半括这一惊可不小,廖国仁继续说:“你要把他给我完整带回去,刚才那女人说了,她的命可以换刀子的命,明白吗?我现在不能说太多,你只要记住,以后她对你说的话,一句都不要信!”

小刀子还活着,这件事实在太出乎意料,很明显是女俘虏对廖国仁透露的,目的多半是要保障自己的安全。赵半括问了一个他一直想问的问题:“队长,你为什么对我说这些?这次进野人山,我到底有什么用?”

廖国仁转过头:“因为你在这次任务里,是个意外,但这正好能让我完全信任你。”

赵半括摇头表示还是不明白,廖国仁说道:“有时候,无意间造成的意外,或许会成为其他事情的关键,明白了吗?我目前只能说到这里,别忘了,咱们身边还有个女鬼子。”

赵半括有些不理解:“队长,昨天晚上到底发生了什么,内奸真是曹国舅?”

廖国仁点头:“不是他还是谁?小刀子在佛像底下休息时被这家伙放了只蝎子在胳膊底下,而他的目的只不过是让小刀子耽搁时间。”

赵半括心里一阵难过:“这人确实该死。”

廖国仁说道:“是该死,可不应该这么死。”

廖国仁不再继续解释,回转身,

命令大家开拔,朝来路搜索。

那个自称阮灵的女人,赵半括直觉她并不简单,就算是特务,也一定是很高级的那种,这样一个人,出现在这里很有些不可思议!

目的地已经呼之欲出了:那片刻满单词的树林。

回程里也许是因为有了阮灵的指引,倒是出乎意料的安宁,没有再遇到鬼子的任何部队。值得一提的是,在阮灵的指点下,他们还发现了几个隐藏在红线道路附近的小型日军军营。虽然这些军营非常简陋,也没有多少人驻扎,但这依然让他们吃惊,因为这表示日军的战略部署居然真的延伸到了这里。也从另外一个角度代表着日军对飞机上的东西志在必得。

但廖国仁让王思毫把这些地点坐标都记下来,并表示要把这功劳让给大家,但是,没有人作出什么表示,目前能活下去,就是对自己最大的褒奖。

几天后,疲惫行军的队员们终于看到那片刻字的树林。这地方还是老样子,往前走,当初残留的火堆已经看不出什么痕迹,只有一些凌乱散布在周围的生活用品,让人依稀想起当时的路。廖国仁在前面站定,抬手向后面摆了摆,所有人散开分头寻找。但一个小时过去了,没有任何有意义的发现。

廖国仁把大家召集到一起讨论,王思毫说道:“所有树上刻着的都是蒲公英这一个单词。这样看起来,也许他们还是指的那片开满蒲公英的地方。”

正烦躁着,忽然听到长毛嘲笑的声音:“你个老东西,认识英国字吗,装什么外国人?”

赵半括抬头一看,军医正凑在一棵树前,仔细研究那些刻着的英文单词,也不理长毛的调侃,过了一会,指着旁边的一棵树对王思毫说:“秀才,我发现不对劲了。你看,这两棵树上刻的东西不一样!”