

# 怀孕到四、五、六月时可以多吃荤

6

育儿心经

## 逐月养胎：妊娠四月，胎儿形成五脏六腑

好心情是保持三焦通畅的法宝。怀孕四个月的时候，胎儿的血脉贯通了。传统医学认为，此时对于母体，是手少阳三焦经在滋养胎儿。这时胎儿的五脏六腑都开始初具规模。这时的养胎要点是：静形体，和心志，节饮食。

《素问·五脏生成篇》这样描述五脏的生成：“心之合脉也（心与血脉相合），其荣色也（心血的表现在面色），其主肾也（水克火，肾是心的主，肾精是血脉的原动力）。肺之合皮也（肺的生成与皮的收敛功能相合），其荣毛也（肺气的宣发表现在毛），其主心也（火克金，心是肺的主）。肝之合筋也（肝与筋合），其荣爪也（其表现是手爪的生成），其主肺也（金克木，肺能肃降，肝才能生发）。脾之合肉也（脾与肉合），其荣唇也（其表现在嘴唇），其主肝也（木克土，肝又是脾运化的动能）。肾之合骨也，其荣发也（肾气的外现是毛发），其主脾也（土克水，脾土是肾精的来源，这就是后天养先天的意思）。”

这一篇我们感悟的要点是：要想成就五脏，相克是要点，有克制才能生长。就人生而言，人生不能滥用自由，有克制才能成就。

六腑因循五脏而顺成。到四个月的时候，小宝宝的大事完成得差不多了，开始在妈妈肚子里欢腾起来，这时妈妈的肚子也开始显怀了。

人体的整个体腔中有五脏六腑，而这些脏腑器官不是孤零零地悬在那里，一定要有个东西将它们连缀起来，三焦经就是连缀五脏六腑的这个系挂、网膜，所以三焦经的最大要点是一定要通畅。

妊娠四个月的母亲在行动方面

还是要很小心，同时要保持心情的愉悦，这样才能保证三焦经的通畅。此时，孕妇在饮食方面还应注意几点。

首先，可以多吃水稻和粳米。与面的湿热的特性相比，水稻偏凉性。因为孩子在母腹中是个阳物，属热性，如果热上加热就不好，但也不要因此去喝冰水，吃些当令的水果就好，比如柠檬汁、山楂汁、土豆泥等，还可以止呕。所谓粳米，就是陈粮。陈粮的特性为生发之力不强，这时一切以舒缓生发为宜。

其次，多吃一些容易消化吸收的食物。比如，多喝点羹汤、菜粥等。

最后，这个时期孕妇可以开点荤了。古人说，可以吃“鱼雁”以盛大血气，畅通经络。大雁是不主张吃的，一来大雁是国家保护动物，二来大雁这类野生动物生活在野外，吃的东西中往往有的含有微毒，所以就不要吃大雁了。但鱼是很方便吃到的，孕妇此时可适量吃鱼，海鱼污染少，尽量吃海鱼。

怀孕之后，准妈妈、准爸爸对小胎儿充满了好奇，还想知道胎儿是男是女，所以有些父母急着去做B超。但超声波毕竟是一种能量，积累到一定剂量时对身体有害，如果刚好损伤的是生殖细胞或处在发育敏感期的细胞时，损害一定很严重。所以，在发育最关键、最容易致畸和流产的头三个月，最好不要用B超，以后也要尽量少用。其实，不管是男孩儿还是女孩儿，都是上天给我们的礼物，接纳他（她）、爱护他（她），平安最好，健康最好，所以还是把惊喜留到出生的时候吧！

但早期检查对几类人还是非常必要的：①35岁以上的高龄初产孕妇；②有过多次流产经历的妇女；③近亲结婚者；④有遗传病家族史的人。

## 逐月养胎：妊娠五月，身体要微劳

### 1、妊娠五月，脾经主养。

其实在四月末的时候，小胎儿已经是能活动手脚的特棒的小人啦。他（她）赖以生长的胎盘已经形成，羊水的体积也在不断增大。此时的孕妇要注意以下几点：

早卧晚起无劳倦。准妈妈这时在生活起居上要早卧晚起，就是晚上早一点睡，早上晚一点起。因为只有睡眠最养气血和恢复体力，妈妈气血足，宝宝才能更多地吸取营养。而且要规避寒凉，尤其不要做艾灸。因为胎儿是一团阳气，在母亲肚子里相当于一个火盆，这个时候再做艾灸的话，就是火上加热。而且孕妇还比较忌讳闻艾草的味道，因为艾草的味道太通窜了，对保胎不利。

无大饥，无甚饱。这时孕妇的妊娠反应基本结束了，饮食上，孕妇食欲大增，但也不要吃得过饱，也不要怕胖饿着自己。这时可以多吃一些牛羊肉和面食，以帮助五脏来养气。

日本有一本很伙的养生书，作者是位母亲，她生了三个非常优秀的孩子，关于自己的孕期饮食，她写到怀孕前三个月基本上以素食为主，四、五、六月这三个月的时候，她开始多吃肉食，最后几个月是小宝宝长肉的时候，所以吃得清淡偏素些最好，不然会出现巨大儿，容易难产。她说的这些与中国古代的胎养模式十分吻合。

### 2、妊娠六月，胃经主养

妊娠六月，正是胎儿长筋的阶段，此时胎儿最需要养的是力气和背脊，而这些主要依靠的就是足阳明胃经。胃，生气生血，就是说气血都从胃来，血足则能濡润筋骨。

筋连缀着四肢百骸，它的特点是柔

初。自古中国就有句俗语：筋长一寸，寿延十年。可见筋与寿命的关系。

为了孩子的筋长得柔韧强壮，古代的养生理念是：孕妇要在妊娠六个月时“身欲微劳”。“身欲微劳”的意思就是此时孕妇要开始活动起来了，不能老坐着躺着。此阶段，孕妇要从头五个月安安静静的养胎阶段，过渡到进行适量活动的阶段。比如，此时孕妇可以出去逛公园、郊游，多呼吸些新鲜空气，也顺便走走走走，进行适量的运动，这样对胎儿筋的发育会很有好处。

出游于野，观走犬、走马。一般都说“母壮子样”，这时母亲已经显怀，很骄傲满足的样子，每天上下午各散步45分钟左右是十分必要的。中国传统文化历来讲究取象思维。比如马和狗都非常擅长奔跑，它们的筋都十分强劲有力，古人就建议孕妇“多观走犬和走马”，“走”在古文里意思是跑，此时孕妇多看动物奔跑，会对肚子里的胎儿产生一种暗示，对孩子筋的发育有帮助。

饮食上跟妊娠五个月时差不多，不主张孕妇此阶段吃得大饱，可以吃些肉类，肉类补精血，可以满足胎儿对血的需求，血足则濡养筋脉。

以运动和阳光补充钙质。西医认为没怀孕的妇女每天需要钙800毫克，怀孕期妇女每天需要摄取钙1000~1500毫克。而维生素D可以促进肠道内钙的吸收，使钙质更容易、更快速进入血液；同时，维生素D还能促进钙盐的沉着，使骨骼的钙化加快。所以主张补钙的同时补充维生素D。

其实，补钙的最佳途径是晒太阳和适当负重。如果过量补钙和补维生素D反而会引发妈妈的高钙血症，从而导致胎儿的高钙血症，引起胎儿头部的骨骼过早闭合，造成难产。所以，准妈妈还是靠自己的消化吸收能力去补充能量吧，这时多晒太阳、适量运动是非常有益的。



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]

要想孩子眉清目秀，孕初期头三个月多吃素，因为头三个月是孩子五官的主要生成阶段。五官的形成时期，五脏六腑的构造也基本建立起来了，就是一切还很脆弱，所以这一时期也是流产和畸形的高发期，准妈妈要特别小心。

# 密码人的密码没有打开铁盒子

完

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]

军医发现树上的字母不对，王思毫研究后发现错误字母拼起来正好是英文“尸体”的意思。他们找到尸体集中的地方，发现了一个铁盒子。

长毛一直盯着他，看到他的脸色有变化，有点紧张，马上问：“怎么了？”

赵半括皱起眉头，把纸条上的数字和密码箱上已经对好的数字看了一遍，就道：“不对啊，你是不是记错了？”

“什么？”长毛皱起眉头。

赵半括脸色苍白，“你来看。”他让开身子：“这盒子上的密码是九位的，但是，你给我的密码是十位的。”

长毛蹲在盒子前仔细数了一下，也露出了不可思议的表情：“不可能啊。”长毛有些不相信，又对了几遍，但依然不对，不由面色开始阴沉，但他还是不想妥协，又问道：“会不会最后一个按钮在其他地方？”

“不可能，这盒子这个德行已经够复杂了，没有必要再玩那种花样。”赵半括深吸了一口烟，“肯定是你的问题，你再仔细想想。”

长毛呸了一口，看着那张纸条，用力回忆，没多久，他的表情一变，立即道：“不对，不是我的问题。因为其他两个人的密码和我的密码一模一样。他娘的也是十位数！”

赵半括看了看那只奇怪的盒子，又看了看密码纸，心说：这是怎么回事？没办法了，他向廖国仁打了个手势，几个人走了回来，都有点不敢相信会在这方面出问题。

“为什么会这样？”军医叫了一声，“我操，你们三个该不会全部都记错了吧？”

“这种概率太小了，三个人写出来的密码位数完全一样，这说明，密码肯定没问题。”廖国仁疑惑地看着那只盒子。这个矛盾太明显了，九个旋钮，怎么弄也不可能多出一个来。

廖国仁对这种问题的出现显然也没有经验，对赵半括道：“半括，要么别管最后一个数字了，就这么先输进去看看情况。”

赵半括摇头道：“肯定没用的，队长，我们会不会在一个错误的前提下

讨论这件事情？”

“怎么说？”

“我们的密码是十位数的，盒子上的密码输入口子只有九位，什么密码的用法，还有隐藏的按钮，你不觉得这些想法都很牵强吗？我觉得合理的解释就是，这三组密码根本就不是用来开这只盒子的。”

军医一下就笑了：“笑话，不是开这只盒子，那是开哪只盒子？”

赵半括继续说着，但心中已经非常绝望：“我不知道，他娘的，也许我们从一开始就弄错了，这三组密码是用于其他东西上的，而我们找错东西了！”

军医笑得更惊骇了，道：“不可能，不可能，怎么可能会错？！”

所有人都沉默了下来。接下来怎么办？难道他们还得继续前进，完成任务？军医看他们都没有了反应，就摇头道：“不可能错的，咱们一路过来，没有任何问题，怎么可能会错。”说着捡起了那张纸条，“我来弄，肯定就是这个盒子。”

说着就蹲到盒子边上，随即长毛呸了一口，走过去把他拽住，用力捏他的手把纸条抠了出来。军医疼得哇哇直叫，大骂：“你干什么？你干什么？”说着看见长毛把纸条往篝火里一扔。

军医哀号一声，看着燃烧的纸条蒙了。长毛放手，提起枪朝阮灵走去，一下子阮灵的脸白了，看着长毛不由自主地往后面缩去，嘴上喊道：“这不关我的事情。”

“也不关我的事情。”长毛看着她，“我们运气都不好。”

长毛抬枪，阮灵顿时惊恐地看向赵半括，赵半括抬头，叫了一声：“长毛，你干什么？”

“她没有价值了。”长毛把枪口对向阮灵的头，“干掉她，谁也不知道那个密码，那咱们的任务就算失败

了。老子就能回去了。”

阮灵睁大了眼睛，惊恐地看着他，不停地大叫：“救命！救命！”军医也反应了过来，拿起枪走过去，骂道：“狗日的，把枪放下。”

长毛根本不理他们，继续对阮灵轻轻地说：“把眼睛闭上。”一直重复着，没等他第三遍，廖国仁站了起来，对他们道：“别闹了，长毛，我明白你的意思。”他叹了口气：“我宣布，任务失败。我们可以回家了。”

“但是回家之前，这个女的不能杀，要用她去换小刀子。”廖国仁没有表情，“愿意留下来的，原地休息，明早出发。不愿意的，现在就可以离队。”

如果是在以前，特别是刚走出毒树林那会儿，廖国仁说这句话，恐怕所有的人都会欢呼，然而，现在，他们什么感觉都没有。

王思毫看着军医，喃喃道：“如果那三组密码不是用在这里的，那么，这个盒子是用来干什么的，为什么也正好有三重密码？”

“鬼知道，也许，那飞机上运了很多秘密，这盒子是其中的一个，却不是咱们老总要的那一个。”长毛倦怠地说道。

“德国人很严谨，如果标准配置是十位密码，那么所有的盒子都应该是十位密码，不可能有些十位有些九位。而且，这三组密码又感觉和我们手里的密码脱不了干系。”王思毫沉思后说道。

说到这个，几个人又感觉有了点兴趣，确实，王思毫说到了点子上。赵半括坐了起来，问长毛道：“哥们儿，你的密码是谁告诉你的，怎么告诉你的？”

长毛又歪头想了想，最后才说：“我在进入队伍之前，见过一个戴眼镜的副官，是孙立人的秘书，给了我一只信封，密码就在信封里。我在一个封闭的房子里背了一个星期，然后信封被烧掉，我知道的只有这串数

字，至于它是用来干吗的，我一概不知。我相信，国舅爷、古斯卡和我的经历也差不多。”

“三个星期，这至少说明军部三个星期前就知道了这串密码。那就奇了怪了，你们想，这事完全说不通啊。”王思毫马上接口，“这是德国人的盒子，按照道理，密码只有德国人才知道，咱们的长官是怎么知道的？”

“美国人告诉他们的？”

“不可能是美国人，你想想我们来这里执行任务的经过。”王思毫在地上画圈儿，“我们原来的任务，只是接应那支美国伞兵，干掉了那支鬼子的残兵之后，我们才发现那只地图盒，之后上头才让我们去查美国人到底在搞什么鬼，对不对？”赵半括点头，感觉自己也意识到了问题。

“这里面有个巨大的问题。”王思毫眼睛发光，面色惨白，“密码如果是德国人的，为什么要设置密码人？密码人是为了防止密码泄露而设的，但是，如果德国人知道密码，那么日本方面肯定也知道，设置密码人有什么意义？”

一时间大家都蒙了，谁都没有想到这个问题。王思毫拍着自己的脑袋，忽然就道，“军部不可能错，那么，就是我们理解错了？这密码日本人是不知道的？也就是说，那不是德国人的密码？那自然就不能用在这只德国盒子上？妈的，难道……”

话还没说完，边上的军医突然惊呼了一声，一下把那只盒子抛了出去。盒子打着滚儿落到赵半括面前，在那一刹那的寂静里，赵半括听到，盒子里发出了一连串奇怪的声音。赵半括立即警惕地退后了几步，大声问军医：你干了什么？军医刚想说话，忽然，丛林的远处，传来了无数鸟类被惊飞的声音，同时地面传来了很奇怪响动，似乎有什么巨大的东西被惊动了。