

# 天再热孕妇也不能喝冷饮、吹空调

7

育儿心经

## 逐月养胎：妊娠七、八月，感受生命律动

### 1、妊娠七月，肺经主养

“妊娠七月，肺经主养。”传统医学认为，妊娠第七个月是小胎儿骨节动作屈伸的活跃期，这是为了运化血气。妊娠六个月时，连缀四肢百骸的筋已经生成，所以从这个月开始，胎儿在母体当中表现得比较活跃，在动作上开始伸屈手臂与腿，也就是俗称的胎动。

现在的孕妇很少有接触到中医知识，基本上都是定期到西医院进行孕产检查，比如像妊娠第七个月的时候，西医院一般开始检查胎动的数字频率，其实中医早在几千年前就已经总结到了这种规律。胎儿在母体中的这种活动，也是在运化自己的气血，锻炼身体。

此时，准妈妈这时不要大声说话，不要嚎啕大哭，少洗浴，不要吃寒凉的食物，因为这些都会伤肺。

从五脏对应五志和五声来说，肺分别对应的是忧和哭，所以此阶段如果母亲在情绪上有较大波动，经常忧伤哭泣的话，就很有可能影响到胎儿的皮毛功能。在现代医学里，皮肤有第二脑之称谓，即对皮肤的刺激，对胎儿脑部发育有重大影响。所以母亲的情绪和子宫的环境对胎儿的影响都是至关重要的，脑部发育得好不好，在胎内就决定了大半了。

古人甚至认为，怀孕七个月的时候，孕妇就不要勤洗澡，因为勤洗澡会造成皮毛的多次开合，这也是频繁调动肺气的一种行为。孕妇还要避免长时间舟车劳顿，因为不规则的震动会使得胎儿不舒服，这种不快的感觉会由皮肤传至大脑，妨碍大脑的发育。也不要穿过紧的衣服，或大冷大

热，会造成不正常的子宫收缩，应该注意保持腹部恒温。

此外，冷饮最伤肺，空调最伤肺。胎儿虽然是纯阳之体，有热象，但作为母亲，也不要喝冷饮、吹空调。伤了母亲的肺经，就等于伤害了孩子的肺气和皮毛。所以即便是在炎炎夏日，孕妇体热难耐，也不要喝冷饮、吹空调，可以多喝白开水、扇扇子，倘若图一时之快，毁了孩子的未来，就太不值得了。

这个月还是胎儿大脑发育的高峰期，所以妈妈要多吃些健脑的食品，比如核桃、花生、芝麻等。

### 2、妊娠八月，大肠经主养

妊娠八月也是养孩子皮肤的，此时主要靠手阳明大肠经来养。

这个时候，胎儿皮肤的柔韧度都已经长成，而且非常光滑，身体开始变得肉乎乎的。在饮食上，孕妇要注意不吃味道特别腥膻的东西，因为对孩子官窍的发育不好。在饮食上要少摄入高盐高热的食品，多吃谷物和富含纤维素的蔬菜，比如芹菜等。

由于这期间胎儿的发育过快，掠夺母亲的气血过多，准妈妈会出现一些问题。比如，大大的肚子向前挺着，妈妈一定腰酸背痛；气虚血虚造成贫血，有些人身上甚至还会出风疙瘩，痒得不行，这在中医学里叫“血虚生风”，一般喝点小汤药就好了；变大的子宫压迫肠道会形成便秘，代谢变慢形成浮肿，胎儿上顶造成胸闷气短、高血压等，这些毛病在产后一般都会痊愈，不必太担心。

## 规避流产，保胎秘诀

传统医学认为：“小产甚于大产。”小产是什么意思呢？妊娠12周以内，胚胎自然殒堕者，中医称为“堕胎”，妊娠12~28周，胎儿已成形而自然殒堕者，中医称为“小产”。中国

传统医学对小产十分重视，有很多相关论述。

中医认为，小产是由于身体阴损或阳损，即气血亏损所致。中医讲究辨证治疗，在医理上将小产的原因大致分为以下几种：

### 1、奇数月易流产

小产一般在怀孕后的第三、五、七月最容易发生。古人认为，三、五、七都是奇数，奇数属阳，而阳主动，所以流产的可能性就会相对大一些。

如果是怀孕三个月以后流产，等到下一次怀孕，在同样的时间，容易再次流产。西医简单称之为习惯性流产，但并没有给出原因。不给出原因，如何能确保下次不出现同样的情况呢？

中医的辨证就在于爱寻根究底，它会具体分析流产的原因。比如，如果是五个月时流产，就很有可能是脾经的问题，那么第一次流产后的重点就要放在调脾经上，通过中药或其他方法，使脾经的功能强大起来，下次就不容易出现同样的问题了。假如是七个月时流产，就很有可能是肺经的问题，那身体的调理重点就应该在肺经上。

所以有流产经历的女性朋友，我建议你去找个好中医看看，帮助你分析病因，以便对症下药，调理好身体，迎接下一个健康宝宝的到来。

### 2、气血不足，导致小产

母亲先天禀赋不足、气血虚弱，容易导致小产。

明代医学家张景岳认为：气虚则提摄不固，血虚则灌溉不周，所以多致小产。怀孕时如果腹部流血，则是气虚血虚，母子不安。所以在临床上，我们就要仔细分辨，孕妇究竟是气虚导致收摄不住，还是血虚导致胚胎不发育。然后根据具体情况，或补血，或补气，将母亲的身体调养好，这样才能生出一个健康的宝宝。

### 3、不良生活习惯导致小产

纵欲、恼怒等不良生活习惯容易导致小产。现在有些女孩太过任性骄纵，一旦怀孕，更娇蛮无理，情绪变化大，一点小事就大闹特闹，这些不良情绪会导致身体产生有毒物质，侵害胎儿。

### 4、外伤和不健康食品会导致小产

外伤容易导致小产。不少孕妇都是因为腹部受到碰撞，或是挺腰摘挂高物时引发的流产。所以孕妇朋友们要时刻注意，保护好肚子，比如看到公共汽车太挤了就不要上了，等下一趟，迟点事小，孩子事大。

保胎其实很简单，不用吃什么补药，孕妇主要记住以下四点：

安睡勿劳。孕妇一定要保证睡眠，不要过度劳累。睡眠是养阴血的好办法，阴血足了，阳气才有得运化；过度劳累容易使胎盘的血液供应不足，胎儿的发育就会受到影响。

靠食物补气血。孕妇要补气血，但千万不要以为补气血就是吃补品，孕妇要做的就是好好吃饭，靠食物来补气血。古人认为，保胎的最佳食品是猪肚，此外还有猪肺、鲫鱼、白菜、海参、菠菜、莲子、莲藕、山药等食物。尤其是到了妊娠六七月以后，可以多吃一点麻油，麻油能帮助孕妇解毒。临产前，腐竹也可以多吃一点，古人认为腐竹最能帮助生产，使得生产顺利，减少痛苦，即有滑胎的作用。

防腰痛。腰痛极有可能导致堕胎。如果孕妇出现腰痛，一定要及时加以护理和救治，尽快去正规医院进行调养。

调情志。现代人为什么养尊处优，吃得又很好，反而小产的很多呢？其实原因很简单，现代人思虑太重了。所以，孕妇一定要学会调节情绪，老公、家人也都要多体谅孕妇的难处，悉心护理，一家人和睦睦地一起迎接小宝宝的诞生。



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

怀孕到四、五、六月时，孕妇可以多吃些肉食补充营养，另外要注意多休息，每天适当走路散步，另外要适时通过晒太阳补钙。

# 城中村突然来了很多古怪的人

1

社会写真



李俊 著  
云南人民出版社友情推荐

## 内容简介

一名北方县城的公务员辞职后，独自来到大城市打拼，一个偶然的契机，做了一名记者，开始从事记者职业中最危险的工作——暗访。在暗访中，经历了种种惊心动魄的事件，一次次死里逃生。在励志故事的叙述中，穿插了大量的暗访故事，讲述了一次次暗访的惊险经历，揭示了大量不为人知的事情真相、行业潜规则、种种让人防不胜防的骗术，描摹了底层社会众生相。

八年前的那个冬天，我来到了这座沿海城市，来到了这家有名的报业集团。

我不是记者，我是一名发行员。如果要在报业集团做记者，门槛非常高，要求非常高，首先要毕业于全国知名大学；其次，要有全国知名媒体的从业经验，而我从业经历坎坷，既在一家倒闭了的报社工作过，又在一家县级报社“滥竽充数”过，这些，无疑都是我履历中的“污点”；再次，要拥有在全国范围内影响深远的稿件，而我因为最近一年就业的报社都是三流四流的报社，稿件再好，也没有丝毫影响力。

然而，只要能进这家全国知名的报业集团，发行员我也干。

这家报业集团下面有将近十家日报、周报、周刊、杂志。我是一家刚刚创刊的周报的发行员。每天早晨，我从发行站领到100份报纸，然后站在商场、车站、城中村的村口，扯着嗓子叫喊着：“卖报纸啊，最新的报纸。”其实，报纸一周出一期，一周只有一天是最新的，其余的都是旧的。

很早的时候，看到那些黑白经典影片中，腋下夹着一叠报纸，边跑过黄包车边大声叫喊着“号外，号外”的报童，我心中就会泛起一阵酸楚，而现在我也在卖报纸，不同的是，我不是报童，我已经快30岁了，那个古人所说的而立之年，我还没有立起来，我还爬在泥泞中。但是，我从来没有气馁过，我是抱着一线希望来到了这个全国知名的报业集团，我幻想着有一天也能在那幢像心中圣殿一样的大楼里上班。

那时候，我住在城中村，这是这座城市最大的城中村。城中村里居住的都是穷人。

城中村是一座迷宫。道路四通八达，密如蛛网。城中村的道路又非常狭窄，曲里拐弯。几乎每一个刚刚从乡下

来到城市的淘金者，都会选择在城中村居住。因为城中村的房租很便宜。

城中村就是一个小社会。这里生活着社会底层形形色色的人，他们操持着各种各样的职业，或者没有职业。

那时候，和我住在一层房间里的，有两个卖刀的哑巴；一对找工作而终于没有找到，最后黯然离开的恋人；一家小工厂的几个女工，年龄都很小；一个妓女，经常在夜晚会把不同的男人带回来；一个公司白领，还没有签订合同，薪水低廉；一个做着明星梦的男孩子，每天早晨都去电影厂门口打听，是否需要群众演员；一个做着画家梦的无名画家，整天把自己关在房间里画画；一对年轻夫妻，把孩子放在农村家中，幻想在这里买房买车，再把孩子接来，一家团聚；还有一个女孩子，做着歌星梦。

画家是我在城中村最好的朋友，毕业于附近省会城市的一家美术学院，身材又高又瘦，像衣服搭在竹竿上，走起路来，衣服摇摇晃晃，真的是“风度翩翩”。画家留着披肩长发，喜酒嗜烟，满嘴高深理论，让人听后如坠云里雾里，但又心生敬畏。

城中村装的不只是纯真的梦想。城中村也是藏污纳垢的地方，那一扇扇经常关闭的房门背后，有超生的孩子、潜藏的罪犯、卖淫的团伙、黑枪的贩子，以及种种从事着见不得阳光职业的男男女女。

有一段时间，城中村里突然多了一些讲着闽南方言的人，多了很多陌生的面孔，这些人应该是以家庭为单位来到城中村的，男男女女，老老少少，他们把城中村一楼空置的门店全部租了下来，却不做什么生意。门店里只摆放着一个由树根雕刻而成的茶几和几把木椅，墙边摆着一个鱼缸，鱼缸里养着几条颜色鲜艳的热带鱼。这些门店开门都非常晚，总要在吃过中午饭后，一家家才拉起卷帘

门。而拉开门后，他们也不做生意。经常，这些操着闽南口音的人，坐在里面喝茶聊天。他们的生活悠闲而随意，他们依靠什么生活？

那年元旦过后，我注意到了这个奇怪的现象，但是我并没有特别留意。城中村汇集了全国各地的人，操着各种口音的人，现在，来了一批闽南人，又有什么奇怪的呢？

尽管如此，我还是注意到了闽南人带来的细微变化，小巷里多了闽南口味的餐馆，夜晚也有停驶在村口的大巴，这些大巴来往于闽南和这座城市之间。闽南人似乎很有钱，他们抽着高档香烟，穿着名牌衣服。然而，他们为什么会选择城中村居住？

村口的牌坊下，是卖各种小商品的地摊，而现在，多了一个钉鞋的老人。老人肤色黧黑，鼻子扁平，嘴巴宽大，一看就是沿海一带的渔民。钉鞋老人生意很清淡，也很懒散，他常常在吃过中午饭后，才扛着钉鞋工具步履蹒跚地来到牌坊下。这时候，牌坊周围的有利位置都被别人占领了，钉鞋老人也不挑剔，他就坐在最里面，支起手摇钉鞋机，点起一根香烟。

每次路过牌坊，我都看不到老人钉鞋。老人一边抽着香烟一边瞅着两边的大路，一副悠闲的神情。老人的收工时间不固定，有时候很早，有时候很晚，有时候，风和日丽，阳光明媚，又见不到老人的身影。有时候，夜晚十点，我从外面回来，却能看到老人孜孜不倦地坐在牌坊下，等待顾客。

这是一个神秘的老头。同样神秘的，还有一个修车人。

他在另外一个路口摆摊，这条路口也是从大路通往城中村的必经之路。修车人三十多岁，浑身都是赘肉。修车人的手臂上，皮肤细腻，完全不像一双劳动人民的手。修车人也是在后半天才会在路口出现，夜晚很晚才收摊。

有一次，我的自行车爆胎了，推

到了修车人跟前，修车人手法生硬地剥开外胎，抽出内胎，找到爆胎的地方，开始修补。他一边修补着一边东张西望，看起来心不在焉。后来，终于补好了车胎，我推着车还没有走出几米，只听一声轻响，车胎又瘪气了。

原来，这个修车人是一个南郭先生。每天中午12点以后，如果你沿着城中村的主干道继续向前走，在每一个十字路口，都能见到一群坐着聊天的中老年妇女，她们操着当地人听不懂的方言，边聊天边向主干道瞭望，也会向巷口张望。主干道上如果出现了一群人，她们马上就会异常警觉，密切关注着这群人的一举一动。

主干道的尽头，是伸向左右两边的小巷，小巷口有烟摊，有冷饮店。这里道路不畅，人迹罕至，怎么会选择在这里做生意？烟摊和冷饮店的老板都是四十多岁的中年人，每天平展展地睡在躺椅上，一双赤脚放在凳子上，看起来很享受很陶醉，而他们的眼睛，则一刻不停地盯着主干道。这两家店铺都视野开阔，主干道上的一切一览无遗。而所谓的主干道，其实就是能够并排行驶两辆三轮车的道路，这也是城中村最宽阔的道路。

沿着左右两边的小巷向前走，转过几道弯，走过几处台阶，就看到了一家家卷帘门高高卷起的店铺。店铺里通常不止一个人，而且都是男人，他们悠闲地喝着功夫茶，有一句没一句地聊着。时间很难打发，他们偶尔会聚在一起下象棋，还会翻阅一些印刷低劣情节粗糙的街头小报，但是，他们会一直留意着巷口的动静，即使下棋或者看报，他们也会突然受惊一般地抬起头，瞭望巷口的方向。

闽南人的到来，让城中村突然显得拥挤了很多，也改变了城中村的格局。这四道防线在防着什么？他们为什么要防守得如此严密？他们中间隐藏着什么秘密？