

胎儿出生后脐带最好留六寸

9

育儿心经

洞悉难产七因,把握解决之道

古时,妇女生产,往往性命攸关。有句俗语叫做“儿奔生,娘奔死”,就是对妇女生产的一种描绘。这与当时的医疗技术远没有现在发达有关。当然,在千百年的日积月累中,古人也逐步积累了众多关于生产的智慧。

对于生育中的难产原因,古人也有不少充满睿智的心得,通常,他们认为难产在于七因:

1、太安逸了易难产

太安逸了容易导致难产。久坐久卧容易造成气血的不流通,这样还会造成腿脚肿胀、痔疮、气血淤滞。

所以,孕妇不要把自己的生活搞得太过安逸了,每天适当做点运动,比如晚饭后拉着老公出去散散步,边走边跟肚子里的孩子说说话,胎教也做了,自己的气血也通畅了。

2、吃得太好易难产

产妇如果吃得好,营养就会过剩,胎儿会长得特别肥大,生育起来就很麻烦,容易导致难产。所以,孕妇吃得好是理所应当的,但该如何正确地吃。我们要记住,营养过剩易难产,营养不是越多越好,一定是恰当适中才好。

3、孕后房事易难产

禁房事不但有利于生产,而且生出来的孩子身上也不容易生乱疮、乱痘这些乱七八糟的病,对宝宝有个健康的身体很有好处。

4、忧疑过重易难产

育龄女性往往有一个共同心理——特别怕生产,还没生就开始害怕,一是怕疼,二是怕死。电视剧里经常有这样的桥段,女人流着大汗呼天抢地嘶喊着生产,结果还没生出来就昏了过去,于是接着又是难产,这时医生通常神色凝重地出现了,一字一

句地问家属,“是保孩子还是保大人”。剧情就此进入二者必选其一的“高潮”部分。我就奇怪了,为什么那么多电视剧都爱拍这个,有意思吗?这不惊心吓唬人吗?这些片子看多了,耳濡目染,无形中加重了产妇的心理负担。加上现在的女孩子又普遍比较娇气,所以还没生就怕了,思虑过重,反倒更易导致难产。

5、怯懦、血虚易难产

初产的女性尤其容易害怕紧张,一紧张子宫就难以打开,这就容易导致难产。

对于高龄初产的女性,还有一个常见的问题——气虚血虚。由于高龄,怀孕的过程已经使得身体极其疲惫,到了生孩子的时候,就更没劲了,于是造成难产。

6、“稳婆”不稳妥易难产

现在大家都是去医院生产,过去的人都在家里生。生产前一般都要找个稳重的老太太,俗称“稳婆”,来帮助指导生产。稳婆在过去的生产中非常重要,如果接生婆顶不住神,即稳婆不稳,就容易造成难产。

对于当下,已经没有稳婆了,但道理是一样的,寻找一个好的医院,一个好的妇产科,一名好的妇产大夫,真的很重要。大夫如果心慌意乱的,如何能叫产妇不慌乱呢?如何能有一个十分美满的生产过程呢?

7、用力过早易难产

孕妇在生产前,必须要了解生产孩子的整个产程,这样到时候才不会慌乱。生孩子分三个产程:第一个产程是子宫开始收缩,直至子宫口开全;第二个产程是正式分娩;第三个产程的标志是胎盘娩出。

我建议大家在生产前做些相关功课的准备,比如看看胎孕方面的书,听听有关的课程。知识就是力量,这话走到哪里都是有道理的。

临产六字箴言——睡、忍痛、慢临盆

古人提出的临产六字箴言看似很简单,但对现在所有的产妇都有很好的指导作用,大家一定要谨记。

1、睡

快生产前一定要好好睡觉。我在之前的几本书中,不厌其烦地在说一个养生秘方,特别简单,就是要想养生,四句话:好好吃饭,好好睡觉,不生气,多运动。对产妇来说,睡好尤其重要,睡得好,人才能养足力气,睡不着也要闭目养神,生产是项体力活,没劲儿可不行。而且,母亲能睡能养神,胎儿也能跟着睡,母亲心情安稳,腹中才宽舒,胎儿也易于转动。

2、忍痛

一定要忍着痛,古人说,痛到极熟,自然易生。生产痛是女人的一关。女人为什么会有这么大的痛苦?女人拥有智慧,不代表没有痛苦。生育算痛苦之一。这是女人与生俱来的使命,必经的一个过程。但此时肉体的痛与生育后见到宝宝的快乐相比,就微不足道了。

3、慢临盆

慢临盆的意思就是不要着急用力。胎儿在腹中会自动转身用力,这时母亲用力不仅帮不上忙,用力太早反而会帮倒忙。所以母亲一定要等孩子逼到产门,母亲腰腹重坠异常、目中金花爆溅时,方可用力。

现在的中国,在生育方面出现了一些奇怪的现象,大部分妇女都害怕自然生产,于是选择剖腹产。而且生育越来越不“人道”了。

现在科技的发展越来越远离自然了。我认为,试管婴儿很可怕,这技术每次要提取好多个卵子。要知道,女人一生的排卵数量基本是个定数,

一般情况下,一年就十二个卵子,七四十九岁的时候就不排卵了。而这种技术恨不得把一年的卵子全部提取出来。取出来后,从里面挑质量好的,与精子一起形成受精卵。这些受精卵有的能存活,有的不能,不能存活的就被抛掉了。这实际上是人为折寿,抽得太猛了,造成人为的衰老。

脐带该怎么剪?——一门睿智的大学问

孩子一出生头一个面临的问题就是剪断脐带。中国古人对剪脐带这件事非常重视,他们认为,剪脐带“短则伤藏,长则损肌”,真正合理的剪法是——“断脐六寸”,意思就是脐带一定要留六寸长。

中医里这个“寸”取的是“同身寸”。“同身寸”的意思是每个人都有自己的寸,所以每个人的寸的长短,都不相同。

“寸”一般有两种取法:一种取法为大拇指横纹的这一段距离;另一种取法为人的中指弯曲过来后,第二指节的长度。因此,断脐六寸的“寸”,指的是小孩自己的同身寸。

脐带留六寸的原理是什么呢?中医认为:人一呼一吸,脉走六寸。所以,剪刀一下去,既不能短也不能长。剪短了,气不足;剪长了,又会损耗孩子的气。所以,这个剪法非常有学问。剪脐带这件事很重要,可以说,人后天的命在爬出来的过程中就已经决定了一多半,一剪子下去又决定了一大半,剩下的才是靠后天养了。

我想,做到这件事也并不难,一是产妇进产房前可以跟大夫提这个要求,二是我们全社会应该更加重视中医,多从我们千百年流传下来的先哲智慧中,感悟生命,汲取营养,洞晓生命之道,领悟天地的自然法则。



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医结合的胎育百科全书,年轻爸爸妈妈的养子圣经。

[上期回顾]

胎教不仅仅是听音乐,跟孩子说话什么的,中国古代的胎教是一套全方位的综合方法,它还包括饮食起居、房事、心理辅导等多个方面。

在跟踪时我被诬陷是小偷

3

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,一个偶然的的机会,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,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。

[上期回顾]

一天夜里,我和画家到一家小吃店吃酸辣粉,发现城中村突然多了很多高档车,而且听说这里最近每晚都是这样。

就在我在城中村像一头蒙着眼睛拉磨的驴一样,在棋盘一样的村子里兜着圈子的时候,画家却走进了重庆酸辣粉店。

酸辣粉店是画家除了我的出租房外,最喜欢去的地方。那段时间里,我一直怀疑画家喜欢上了那个美若天仙一样的重庆美女,每次从他看着那个女孩的眼神中,我都读出了非常复杂的内容,但是画家矢口否认。

重庆美女是我们这些年难得一遇的既漂亮又善良的女孩子。而我们那时候经常在背地里把这个漂亮又善良的重庆美女的男朋友叫“地老鼠”。我只知道画家嫉妒地老鼠,没想到他们之间会大打出手。

那天晚上,画家照例叫了一碗酸辣粉,吃得热火朝天,回味无穷。吃完后,画家掏出自己的黄红梅,放在了桌子上,抽出一根,点燃了。画家说了一句:“你个子好啊,我就喜欢高个子的女孩。”

重庆美女说:“你更高啊,应该有一米八吧,你这样帅,女朋友肯定也不差,啥时候带来看看啊。”

画家自嘲地笑着说:“我哪里有女朋友啊,你做我女朋友,好不好?”“好啊。”重庆美女也笑着说。

这本来是两人开玩笑的话,无伤大雅,可是这些话偏偏被刚刚走进门的画老鼠听见了。于是一场斗殴就出现了。

地老鼠有一次在巷口遇到画家,两人又发生了争吵,地老鼠把一腔怒气发泄在画家身上,他讥笑画家没有钱,还想谈女朋友,他误以为画家是他的情敌。我跑到他们面前的时候,听到这个狂妄的地老鼠说什么要用钱把画家砸死,砸死后再用钱糊一个花圈什么的。

画家长于绘画,拙于骂架,骂架的话也是文绉绉的,就像小学生在写记叙文一样,总喜欢用一些华丽

的词语。面对地老鼠的狂妄,我终于忍无可忍,我骂道:“操你妈的,有钱怎么了,有钱也是一条命,老子照样掐死你。”我从小在山沟里奔跑,和小伙伴打架,上大学的时候还学过武术,练就了一副坚实的皮肉。地老鼠看着我刀子一样的眼神,终于害怕了,他虚张声势地说:“你等着吧,老子不会放过你。”然后转身离开。

那些天,我和画家出门的时候,身上都别着菜刀,给自己壮胆。但是很多天过去了,地老鼠也没有找我们的麻烦,可见他只是吓唬吓唬我们。

画家得罪了地老鼠,只是挨了一顿打;而地老鼠得罪了画家,却惹来了无尽的“后患”。

地老鼠为什么会那么多钱?他的钱怎么来的?他是做什么的?我和画家开始了侦查。我们怀疑他在做黑生意。有一次,我们走进了那个胖子开设的商店里,就是那个我们误以为会有一场血战的胖子。画家问胖子:“我弟弟在另外一个城中村里开有一家烟店,生意总是不好。想进点假烟卖,哪里才有假烟?”

胖子圆滚滚的眼珠在眼眶里转了转,笑着说:“哎呀,这可是违法的事情啊,不敢做。”他说得一本正经,就好像他没有卖过假烟似的。

画家说:“我绝对保密,这事天知地知,你知我知,现在的生意都不好做。”

胖子说:“那我要问一问别人啊,我也就只卖过你那一盒假烟,上当了,别人送给我的。”

第二天,画家又走进了胖子的小商店,这次,胖子说:“村子里的闽南人都是做假烟生意的。他还说:只要你开商店,就有人上门问你要不要假烟。”“不过,外地人进假烟,就要到他们店铺。”

画家问:“他们的店铺在哪里?”胖子说:“闽南人开的店铺都在做假烟批发,不过到了晚上才会有。

白天没有。”

我们突然意识到一件事:地老鼠就是闽南人!我们开始寻找假烟的流通渠道。距离村口最近的那条巷子里,午夜过后,总会像接受检阅一样停满了各种各样的高档轿车,我们先要侦查明白,这些车子是干什么的?为什么会来到这条窄窄的巷子里?

城中村的附近有一个停车场,位于一座大厦的地下室。本来,我是不会注意到那个停车场的,可是,有一天,我在停车场的出入口,看到了地老鼠。地老鼠开着一辆奔驰跑车,驶出地面后,他从车子里钻出来,指着保安破口大骂,保安唯唯诺诺,又是鞠躬又是道歉。地老鼠骂完保安后,又意犹未尽地向地面上吐了几口唾沫,然后才钻进跑车里。跑车一溜轻烟,消失在远处。

我走过去问保安,保安满脸沮丧和痛苦,脸色像一盘烧茄子。保安说,就因为他把横杆扶得慢了一点,就遭到了地老鼠的辱骂。我掏出黄红梅,递给了保安一支。我问:这个停车场都停哪里的车?保安说:你进去看看吧,都是城中村的。

我走进了地下室的停车场,惊得目瞪口呆,这里简直是豪华轿车博览会,价值几百万的车子应有尽有,有些车子我从来没有见到过,而有些车子也只在电视画面上看到过。走出了停车场,保安向我介绍,哪一种车子是保时捷,哪一种车子是劳斯莱斯、路虎、雷诺、凯迪拉克……我以前只知道奔驰和宝马是高档车,不知道高档车子还有这么多。

“这些车主都是干什么的?”我好奇地问。

“做假烟生意的啊,就住在城中村。”保安说。

真不敢相信,城中村的住户除了像我和画家这样的穷人,还有一批百万千万富翁。

距离村口最近的那条巷子里,所有的门店都是批发假烟的。午夜过后,城中村的村口就出现了大量打手,他们在盯梢、在放哨、在窥探,他们密切注视着每一个走进城中村的人。然后,巷子里有了疾步奔走的扛着箱子的人。

有一天晚上,我偷偷跟踪一个扛着箱子的人,距离只有十几米。扛箱子的人转过弯,我也急忙向转弯处走去,突然,斜刺里冲出来一个彪形大汉,将我狠狠地撞倒在地上。我爬起来后,向前张望,扛箱子的人已经找不到了,不知道他去了哪里。

彪形大汉怒气冲冲地问道:“你干什么?”我惊魂未定,这个人肯定一直就埋伏在黑暗中,一直观察着我一举一动,而我全然不知。小巷的两边又走过来两个人,打着手电筒,强烈的光线刺得我睁不开眼睛,我努力辨认,才看清他们穿着迷彩服,他们是城中村的联防队员。突然,彪形大汉一把从后面抱住了我,喊道:“小偷,我抓住了一个小偷。”

两名联防队员冲过来,一人一个胳膊,架起了我。我喊道:“你们干什么?你们想干什么?”彪形大汉对着我的胸口就是一拳,骂道:“打死你这个小偷,老子盯你半天了。”我又喊道:“你凭什么打人?”彪形大汉又是一拳打过来:“老子就打你了!”

吵吵闹闹的声音引来了巷口很多人,一个嘴边有颗黑痣的女人站出来指证说:“这就是小偷,经常在这里转悠,贼眉鼠眼的,不知道偷了多少东西。”

黑痣女人操着含混不清的闽南普通话,她在那条距离村口最近的巷子里开有一家档口,这些档口都是挂羊头卖狗肉,几包口香糖和几卷卫生纸向别人昭示着,这是一间小商店。我大声说:“我不是小偷。”

联防队员说:“先带回派出所。”