

多吃主食可防产后抑郁

育儿心经

健康坐月子——产妇身体养护法

西方人的骨节粗疏,他们会有更充足的机会驱除寒气,所以他们不是太怕寒邪,这种体质,造就了他们没有形成坐月子的传统。但这不等于西方人不坐月子就一点事都没有。

有一次我做电视节目,一个老外抱怨自己的中国太太太麻烦,还要坐月子,说西方人从来都不坐,照样挺好。我问这个老外,是否西方的女人老了后得关节疾病的人很多,他承认是很多。所以,不是坐月子不重要,也不是西方人不坐月子就没事,而是西医注重的是哪儿疼医哪儿,很少分析病根的成因,他们从来就没有把女人上岁数后得的关节疾病跟数十年前生产后的不坐月子相联系。

关于坐月子,有很多老话,比如,产妇坐月子不能碰凉水、不能见风、不能洗澡、不能吃生冷的食品等,这些并非都是中国传统文化的糟粕,是有一定医学道理的。

1.洗澡也需要智慧

月子期间,有人信奉西医的所谓杀菌理论,必须保持身体的高度洁净,于是天天洗澡,结果落下了月子病。还有的人走另一个极端,借中医之口,说女人产后一个月都不能洗澡,一洗就得病。我的建议是:人不要走极端。我们可以少洗,洗澡要做一些准备。首先,洗澡一定要注意水温,千万不要太凉。尤其是夏天,千万不要贪凉,不要用凉水洗。其次,洗后要及时用毛巾擦干身体和头发,要在浴室里就穿好衣服鞋袜再出去,避免出浴室时招风受寒,惹来不必要的病痛。

2.“捂月子”别捂出病来

有的人坐月子时,为了不着风,把屋子封得很严实,不但窗户关得很紧,

而且连窗缝也都密密实地糊好,门上还加个布帘子,俗称“捂月子”。

为什么要“捂月子”呢?因为妇人生产时伤了血,筋脉空疏,容易招风寒,稍不注意,就可能终身为患。

这么做就有些过了,对产妇和婴儿的健康都不利。我的建议是:在风和日丽的日子里,可以适当开窗透气,产妇和孩子先换到没开窗户的屋子里呆一会儿,等窗户关后再回到这个房间,这样产妇和婴儿能够呼吸到新鲜空气,对身心健康有帮助。

3.空调是产妇和孩子的杀手

月子期间,最好不要吹空调。夏天把空调的制冷开得很大,一方面寒邪会侵入人体,形成顽固性头痛和骨节疼;另一方面还会对婴儿新运转起来的肺造成严重损害。因为肺主皮毛,婴儿的代谢快,出汗多,寒热交激,极易形成湿疹。

除了空调,冷饮也是产妇的大忌。产妇千万不要吃冷饮,太伤胃胃肠。中医讲,胃是将食物变现成血的主要脏器,而母乳又是血的变现,所以伤胃伤母亲的乳汁,那靠什么给孩子哺乳?除了冷饮,一切从冰箱里直接拿出来的东西都不要直接入口,放一放,等到常温了再吃。这点产妇也要切记。

4.寒性的水果蔬菜不能吃

产妇不能吃辛辣温燥的食物,这与哺乳有关联。婴儿为纯阳之体,又是稚阳,哺乳期内,如果产妇吃了辛辣温燥的食物,产下的乳汁会对孩子有害。

产妇吃水果蔬菜也要特别注意,不要吃寒性的水果(西瓜等)、蔬菜。寒性的水果会伤肺和胃。产妇可以多吃温热性的水果,比如桃子、龙眼、荔枝等,这类水果可以祛寒补虚。产妇还可以吃平性的水果,比如苹果、柠檬等,这类水果既容易消化,又能开胃健脾。

告别产后抑郁症——产妇心灵养护法

产后抑郁症是现在产妇的一种多发疾病。产后抑郁症的原因很多,比如,孩子的诞生让女性成功晋升为母亲,新型的家庭关系由此确立,而在抚育孩子的过程中,各种问题和矛盾接踵而来,让年轻的妈妈们心力交瘁。此外,怀孕导致的臃肿肥胖、黄褐斑等,都会打击个人自信心。还有,由于元气虚弱、肾气虚弱和神的不足,女性容易变得内心焦虑、情绪低落。

对于医治产后抑郁症,我提几个方法:

1.好胃口方有好心情

俗话说:“一个孩子三桶血。”整个孕期就是一个耗血的过程,加上生孩子又会流不少血,所以女性产后通常气血虚弱。气血虚弱就是元气虚弱的表现。

所以,对于坐月子期间的女性而言,不得抑郁症的首要方法就是要多吃主食。人的元气是与生俱来的,只有吃饭和睡觉才能适当补充一点元气,而补充元气的最好食物就是五谷杂粮,所以此时的女性绝对不要为了减肥而节食或不吃主食,那势必就会造成元气的亏损,导致产后抑郁症的产生。

2.培元气就可固肾精

肾精不足会造成心火不敛。《黄帝内经》对因肾精不足造成的忧郁症的症状描述为:“目如无所见,心如悬,若饥状,气不足则善恐,心惕惕如人将捕之。”意思是说:这样的人眼睛发直,没有神,心总像悬在半空那样突突地跳,时常会有饥饿感,但又吃不下东西,伴有心慌、恐惧,总觉得后面有人追自己。

中医的治疗原则一般都是先生理,后心理。这与西医很不相同。西方

人一般出现情志类的疾病后都先去找心理医生;而我们不同,中医认为,一定要先解决人的身体问题,身体强壮了,然后五脏的神明才能清晰不乱,情志病才能好转。所以,我们是先调身体,后调心理。

3.重智慧高于重容貌

怀孕时,女性为了孩子要使劲吃,而有的人自身吸收能力很强,结果是孩子不胖自己却长了很多肉,生产之后,女性的元气又偏虚弱,气血虚更容易导致肥胖。还有的女性产后脸上易生黄褐斑。

一身的赘肉、满脸的黄褐斑,这些都对爱美的女性来说造成了严重的心理压力,摧残着个人的自信心。她们此时往往容易精神恐惧,自我否定,怨声载道,患上产后忧郁症。

现在的女性自力自主多了,所以对自己的要求也就水涨船高,结果是自寻烦恼的事越来越多。我个人认为:做了母亲后,女性的心态应该更加宽厚,都有这么一个大宝贝了,人生何求?古人说生产可开智慧,女性朋友应该通过十个月的孕期和分娩,体悟到很多人生的新追求、生活的真谛,汲取新的智慧;而不要太关注自己了,去充分享受生活以及孩子所带来的天伦之乐吧!

就恢复体型来说,可找高明的按摩师帮助把盆骨复位,但最好别在月子里乱拉伸,可在坐完月子后再着手进行。要避免哺乳期用绑腹带,腹带会造成气血不畅,影响乳汁分泌。

至于黄褐斑的问题,有很多女性去美容院祛斑,大多数祛斑效果不明显。脸上长黄褐斑的地方一般循行的是小肠经,心与小肠相表里,所以真正想治好黄褐斑,重点要做的是调适心情,解决了内心的焦虑问题,黄褐斑才能真正治愈。



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]

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。这六字是:睡、忍痛、慢临盆。另外胎儿出生后脐带最好留六寸。

我救了一个在假烟作坊打工的女孩

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]

在半夜跟踪一个扛箱子的人时,我撞上了一个彪形大汉,他诬陷我是小偷,我被联防队员带走了。

两名联防队员将我带到了村委会,村委会是一幢楼房,楼房的顶层是治安室。而这间治安室就是他们口中的派出所。一进治安室,联防队员就凶相毕露,他们把腰间的武装带解下来,狠狠地敲击着桌子,勒令我老实交代。他们要身份证、要暂住证,我都拿不出来。我不能让他们知道我是报社的,如果知道我是报社的,会惹来更多的麻烦。而且,暗访也无法再进一步进行。

我相信,只要我一口咬定没有偷东西,他们就无可奈何。但是,我错估了他们的残暴,他们将我当成了沙袋,在我的身上肆意击打,我被他们打得头晕目眩。我问:“你们凭什么打人?”他们说:“我们从来不打好人,我们只打坏人。”

我说:“凭什么说我偷东西?”他们说:“有人证,人证都看到了。”我说:“就算我偷了东西,也轮不到你们来处理。我要去派出所。”他们说:“这里就是派出所,进了派出所你还敢嘴硬。”他们嘴巴上回答着我的问题,而手脚却一刻没有停止过。后来,他们打累了,就坐在椅子上吸烟。一直到第二天早晨,他们上班的时候,联防队长过来了。他又重复了一遍昨晚的问话,然后要求缴纳1000元的治安处罚,才能放我走。我没有钱,苦苦哀求,他最后终于将标准降到了100元。

直到很久以后,我才知道,在这个城中村里,联防队员和假烟贩子是一伙的。在这个城中村里,猫鼠一窝。

其实,就在那个时候,城中村里还有一些人也在暗暗调查假烟窝点;还有烟草稽查,也身着便衣,打入了城中村。

有一天晚上十点左右,我和画家走在巷子里,突然看到几名女子惊慌地从身后跑过去,边跑边喊着我们听不懂的闽南话。巷子两边的店铺,一齐拉下了卷帘门,铁皮与铁皮撞击的

声音经久不息,异常刺耳。卷帘门匆匆上锁后,店主就像被烧着了尾巴一样,仓皇逃向小巷深处。

发生了什么事?我回头一看,原来村口来了很多身着制服的人,从制服的不同颜色判断,当晚应属于不同部门联合执法。执法人员来到一家店铺门前,停住了,这家店铺卷帘门上锁了,店主逃之夭夭。

店主不在,怎么办?撬锁,执法人员们相信,里面有假烟,因为这是线人举报的一个点。门锁撬开,里面却没有搜出假烟。店外是一群围观的人,其中就有很多闽南人。气氛一下子陷入尴尬。突然,那个嘴角有一颗黑痣的女人走出来了,她像疯子一样,披头散发,冲进店铺,看着被翻得一片狼藉的地面,她大声哭叫:“不得了了,不让人活了。老天爷啊,我不活了。”

门口又冲进了一名皮肤黝黑的男子,他指着工作人员,大义凛然地说:“你们等着,你们夜半时分,强闯民宅,我要告你们。”

工作人员退出。黑痣夫妻后来果真把烟草专卖局告上了法庭,几个月后,黑痣夫妻赢了官司,烟草专卖局不但给人家道歉,还赔偿了人家几千元。再后来,黑痣夫妇在城中村另换了一家门店,重操旧业。

那天晚上,联合执法队兵分两路,还有一队人马也来参与端掉假烟窝点的活动,但他们同样出师不利。

这队人马是从城中村的另一个方向进村的,他们找到了线人提供的窝点。他们撬开门锁,从里面搜出了十多箱假烟,然后扛着假烟撤离了现场。就在他们经过一条窄窄的小巷,即将离开城中村的时候,突然两边楼房的窗户一齐打开,从楼上扔下来石头砖块,像下饺子一样,纷纷扬扬地落在了这些穿着制服的人的肩膀和头上,有两个人血流满面,倒在地上。他

们的后面,又出现了一群拿着棍棒的人,大声吆喝着,追赶着,棍棒纷纷落在了他们的身上,他们无可奈何,扔下刚刚收缴的假烟,背起受伤的同伴,仓皇逃遁。这群手持木棍的打手们一直追赶到了城中村口,看到制服们坐上车子开走了,他们才不再追赶。

“我们被人家打,是常态。”后来,这座城市烟草专卖局一位负责人告诉我。和执法队不同,我更像一只鼯鼠,在黑暗中探寻着。我没有想到,我处心积虑想进入假烟窝点,契机却来得如此顺利,来得如此便捷。

有一天夜晚,我从报社发行部回来,登上了一辆公交车,准备回到城中村。我的前面坐着一个小女孩,衣着时尚,长发披散,腰间挎着一个坤包。突然,一个小男孩从后排走到女孩的身边,一只手拉着背带,一只手拉开小挎包的拉链。

这是一个小偷,这么小的年龄做小偷,他的身后一定站着几个人,这些人都穿凶极恶,怎么办?我犹豫了一下,拍打着女孩的肩膀说:“你的手机让我用一下。”女孩回过头来,神情略显惊异,但她还是把手伸向了挎包,突然,脸色大变,她发现小挎包被拉开了,所幸没有丢失东西。

女孩把手拿给我,我装着拨打了电话,然后说:“打不通。”又递给了女孩,那时候的人们还没有今天这样强烈的防范意识,遇到陌生人借部手机拨打,一般人都认为是遇到急事才会这样。

那个长相怪异的小男孩离开了,他向前走去,我突然回过头去,看到最后一排有两个男子,同样长相怪异,他们用恶毒的眼光盯着我。听说,这些小偷们手指间都夹着刮胡刀片或者手术刀片,他们和人打架的时候,一耳光打过去,脸就被划破了。怎么办?我紧张地思索着,靠近女孩的身边,悄声告诉她:“身后有小偷,前面可能还有。”我感到女孩哆嗦了一下,我说:“别担

心,到了下一站,我们赶快下车。”然后,我就装着和女孩很熟悉,说着一些无关紧要的话。到站了,我按住女孩的肩膀,让她不要声张,不要让小偷们看出了我们的意图。就在下车的乘客都下了车,车门即将关闭的那一刻,我突然跳起来,双手撑着车门,对女孩说:“快下。”女孩急急忙忙从我的腋下钻了出去,我也跳下了公交车。

公交车站旁边,停着一辆出租车,我和女孩钻进出租车,让司机向前开去。车子启动后,透过车窗,我看到几个男子也跳下了公交车,凶神恶煞地奔向出租车。

我没想到,这个女孩居然在假烟作坊上班,这是在我认识她半个月后,她才告诉我的。

女孩出生在福建一个县里,和城中村所有的闽南人一样,他们都出生在这个县。他们不愿意在属于自己的土地上种植水稻和其他经济作物,他们种植烟草,然后自己加工,制成香烟,销往全国各地。

他们在落着尘灰的房间里,就能够制造出中华烟和黄鹤楼,在散发着恶臭的卫生间里,加工出红梅烟和大前门。一盒假中华,成本不足两元,而零售达到40元。巨额的利润让他们铤而走险,在制假窝点被一次次摧毁后,他们来到这座城市的城中村隐身。

这些都是我在公交车上邂逅的那个闽南女孩告诉我的。现在我已经忘记了她的名字。她的名字后面好像有一个什么娘,还是什么娇,闽南人给女孩起名,都喜欢在名字中用这两个字。我就叫她娇娘吧。

娇娘很单纯,初中毕业后就在亲戚的假烟作坊里打工。这些假烟作坊都是家族式的操作模式,没有熟人介绍,外人是无法进入的。我说我在没有工作,想跟着她在作坊里上班,娇娘说,她替我给亲戚说说,也许能行。

我焦急地等着我救回来的娇娘!