

婴儿吃得太饱穿得太暖不是好事

11

育儿心经

婴幼儿护理1: 忍三分饥,吃七分饱

生活中,做父母的常常感到迷惑不解:明明孩子每天都吃得饱饱的、穿得暖暖的,似乎该做的事父母都做了,可孩子仍然很容易生病,像感冒、发烧、咳嗽、哮喘、腹泻等是常见病。

关于婴幼儿养护,明代医家万全说:“要想小儿安,三分饥与寒。”意思是要确保婴幼儿平安健康,就不能给孩子吃得太饱、穿得太暖。这句俗语流传至今,仍然极富生命力。吃得过饱、穿得过暖容易导致小儿总生病。

小孩子的脾胃比较虚弱,父母喂养的时候尤其要小心,不要伤到脾胃。关于小孩子的饮食,现在的家长出现了一些误区,对此,我认为主要注意以下几点:

1.忌吃得过饱

家长总怕孩子营养不够,即使孩子已经吃饱了,却总是一个劲地“硬灌”,像填鸭似的。其实吃得太多易导致消化不良,会引起腹痛、便秘等疾病。

为什么要“忍三分饥”呢?因为小儿气血尚不完善,先天肠胃偏脆弱,其大肠如葱,小肠如筋,肠道和胃处于一种狭窄的状态,在脾胃运化功能不是特别成熟的情况下,吃得过饱容易吐,又伤脾胃,导致消化不良。东汉思想家王符在《潜夫论》里说:“小儿多病伤于饱。”因此,虽然小儿需要水谷精微,却不能多吃,一般只吃到七分饱就可以了。

现在的小孩儿大部分是食肉一族,有的两三岁时就特别能吃肉了,经常有家长说:“我孩子胃口特别好,特别能吃,鸡腿一顿能吃好几个!”语气还挺自豪。我能理解,家长都心疼孩子,只会担心孩子吃不饱,没有埋怨孩子吃太多的,咱们养孩子都是

“揣孩子”。实际上,这种做法是有问题的。我们要记住,鸡肉少吃为妙。因为鸡为火性,也为发物,多吃只会让孩子越来越胖。

2.忌追着喂饭

民间育儿谚说:“吃热莫吃冷,吃软莫吃硬,吃少莫吃多。”现在家长生怕孩子吃得少,成天跟在孩子身后追着喂、使劲儿塞,结果越是追着喂,孩子就越不好好吃饭,最终恶性循环。更有甚者,看到孩子食欲不振,就给孩子吃大量的所谓营养片剂,以为这样孩子就不缺营养了。其实,这样有可能带来更糟糕的后果。

追着喂饭不仅浪费时间,养不出小儿的饮食规律,还可能把孩子的脾胃弄坏。纠正这个坏习惯并不难,只要家长有决心。比如,到了吃饭的时间,孩子调皮捣蛋,就是不肯痛痛快快地吃饭,又或者只顾贪玩而闹着不吃时,家长可以索性随他去,不过同时也要对孩子说明:“吃饭的时间你不吃饭,待会饿了是没有东西吃的,要吃只有等到下次开饭的时间。”做家长的一定要说到做到,不能其间看到孩子饿了又忙不迭地喂饭。仅此一条,保管治好孩子不好好吃饭的毛病,因为孩子从此得到了教训。

3.忌吃零食

现在的家长娇惯孩子,经常零食一大堆,随时随地满足孩子的口腹之欲。现在提倡绿色食品,零食是否健康先且不说,其最明显的后果便是孩子不会好好吃饭。不好好吃饭,身体必定不会健壮,因为人体所需的气血正是脾胃将五谷精微运化而成的。所以不要让孩子养成吃零食的习惯。

4.忌冷热不均

食物冷热不均伤脾胃,尤其是婴幼儿,如果吃了冷热不均的食物,在大便中立刻就会有反应。表现为大便

颜色发青,就是伤到大肠了,如果久治不愈的话,小孩儿还会呕吐,这就是土弱木侮的象,就是脾胃太弱,会遭受太盛的肝气的制约。呕吐再不治愈的话,小孩儿就会出现抽搐,这是伤了筋了。像上文讲的追着喂饭,极易造成食物冷热不均,从而损伤孩子的脾胃。所以在小孩儿的喂养上,家长要十分小心。

婴幼儿护理2: 背暖、肚暖、足暖

中医认为,小孩子要“忍三分寒,穿七分暖”,因为婴幼儿身体阳气盛,属纯阳,易生热,如果穿得过暖,小婴儿的筋骨会变得柔软,这不利于其生长发育。穿得过暖还会伤害皮肤和肌肉,严重的会伤到血脉,出现“疮痒”,即湿疹或皮肤病。

婴幼儿穿衣方面,除了要“忍三分寒”,古人还提倡一个原则:背暖、肚暖、足暖,即小孩的后背、小肚子和小脚丫这三个部位一定要保暖。

1.背暖

背暖首先要养护好小儿的肺俞穴。肺为娇脏,在《逐月养胎》一节中我们知道,足月的胎儿几乎所有的器官都已准备就绪,只有肺需要在出生后完善功能。也就是说,新出生的小孩,肺气最弱,需要好好养护。

中医里非常强调后背的养生。一方面是因为后背为阳,太阳寒水主之,所以后背很容易受寒。此外,古语有“背者胸中之腑”的说法,五脏的很多经脉都集中在后背上,人的后背有许多成对的神经。所以,五脏的所有问题几乎都在后背上有所反应,观察后背的健康状况有助于判断五脏是否病变。同时,养护好后背也有利于五脏的功能运行。

具体到婴幼儿的养护,我们可以给小孩儿穿个小背心,这样既不至于太热,又暖背,还守了三分寒的原则。

2.肚暖

为什么要保持肚暖呢?因为肚子是脾胃之所,而小孩子的脾胃先天就比较弱,只有胃暖才能够消化积食。如果不小心腹部受寒,孩子会肚子痛,严重的还可能拉肚子。而脾胃功能一受到损伤,就不能有效地把营养物质输布全身,不利于婴幼儿的健康成长,所以保持肚暖就是保护脾胃。

肚暖是婴幼儿保健的重要一环,睡觉时给孩子围上肚兜是保持肚暖的好方法。这样既能维护孩子胃肠道的功能,促进对食物的消化吸收,又能防止因肚子受凉而引起的腹痛、腹泻等症状。

3.足暖

中医有这样一句话,叫做“寒从足下生,温足保太平”。这话是很有道理的。

人脚面的经脉从里向外分别为:脾经、肝经、肾经、胃经、胆经和膀胱经,达六条之多,而这六条经脉上的穴位又相当多,像脚心的涌泉穴就是肾经的主穴。可以说,人的脚是阴阳经交会之处,属于神经末梢,对外界的寒邪最为敏感。如果脚部受凉,与足部反射区相对应的内脏就会感到不适。只有脚部暖和了,全身才能抵御寒冷。

婴幼儿体质弱,抵抗力差,小脚丫尤其要保持温暖。家长一定要给小孩儿穿上小布袜和小鞋子,以保护经脉和内脏。小孩一般好动,脚易出汗,所以鞋内还应放上吸湿性较好的鞋垫。如果晚上能坚持给孩子用热水泡脚,就更好了。泡脚是一种最基本的养生方法,成人也应该坚持。足部保健好处多多,如果我们一个礼拜能做一次足疗,对身体善莫大焉。

我见到了假烟的整个生产流程

5

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]

城中村也有便衣在打假,但都失败了。而无意中,我救了一个在假烟作坊打工的女孩,并且我让这个女孩帮我问问,能否也带我到假烟作坊去打工。

娇娘答应了我去她所工作的假烟作坊上班。那座假烟作坊隐身在一幢五层楼房的顶层,只有在夜间,我们才能进入。

整幢楼房,一楼开着一间小店铺,每天下午,假烟作坊的老板就会坐在店铺里,一直坐到快到黎明的时候,才会关门歇业。假烟作坊老板不会住在这里,狡兔三窟,他居住在对面一幢楼房里。假烟作坊只有五名工人,除了娇娘和我,还有三名女孩,她们都是老板的女儿和亲戚。她们也都住在对面的楼房里。那幢外表朴素的楼房,里面装饰豪华,高档家电,应有尽有。

这间假烟作坊所完成的,是最后的包装过程,就是将散支假烟与过滤嘴连接起来,装在盒子里,封口,加膜,装箱。每天晚上,当有假烟贩子来到城中村,就有搬运的人从城中村某一个临街的店铺里,偷偷摸摸地来到这间假烟作坊,将整箱的假烟装在一个巨大的黑色塑料包装袋里,扛在肩膀上,偷偷摸摸地送到临街店铺里。等候在那里的假烟贩子付过钱后,又将假烟搬到高档轿车的后备箱里,装着假烟的箱子外面通常写的是“一次性筷子”“康师傅方便面”等字样,即使在拉运途中遇到检查,一般也能蒙混过关。

假烟作坊生产什么假烟,是根据假烟贩子的需要。如果假烟贩子说,最近中华烟很好卖,这间作坊就生产中华牌香烟;如果红梅烟很好卖,假烟作坊则生产红梅假烟。

我和娇娘的工作是将这些连接好的假烟装进烟盒里。一种香烟对应一种烟盒,烟盒也有上百种,而且都印刷精美。娇娘的技术很熟练,她在烟堆中随手一抓,刚好就是20根,然后,撮起手指,将假烟塞进烟盒中,刚好就是一盒烟,整个过程的完成,她只需要几秒钟。

可是,那些散支香烟是从哪里来的呢?它们又是用什么制作的呢?

在那间假烟作坊里,我手脚粗笨,每次工作的时候,不是不小心将烟盒撕碎了。我不愿意给他们工作,替他们害人,我这样做,都是故意的。

然而,我已经进来了,他们就不敢随便解雇我,他们担心我出去后会举报他们。然而,粗笨的我依然不能适应这份作坊里的工作,他们只能给我调换工作。他们让我做搬运工。

城中村有几辆黑车,长途大巴车。这些大巴白天不知道停在什么地方,而每天夜晚8点左右,就停在了村口。半小时后,就离开了城中村,开往福建那座县城的某一个小镇。这个城中村的假烟商人几乎都来自那个小镇。

第一次坐这样的黑车去闽南,还有娇娘陪着。黑车上有几十个座位,早就坐满了。车厢里一路都是静悄悄的,很少有人说话。有人在看着窗外想心思,有人在闭着眼睛打瞌睡。这辆黑车是去闽南小镇拉散支香烟的。

我偷偷地问娇娘:“为什么要这样麻烦?为什么不把香烟装箱后再拉到我们这座城市?或者把烟丝拉到我们这座城市再加工包装?”

娇娘说,如果真像我说的这样,那么就会被连窝端。假烟的每个生产环节都分开了,就是为了逃避打击。一个窝点被端了,其余的窝点还在开工,损失并不大。而且,执法人员收缴到的,只是一些假烟,假烟商家早就闻风逃脱。现代通讯给他们提供了异常便捷的信息,执法人员一在村口出现,他们就溜走了。而且,这些家族式的假烟商家异常凶狠,如果执法人员身穿便衣,人数稀少,他们就会大打出手。而执法人员联合清剿,则又会被他们发觉。

那次,我才见到了假烟的原材料。在那些村庄里,家家户户灯火通明,男女老少齐上阵,他们都在趁着夜色加工假烟。娇娘带我走进了一个独立的院子里,一辆切割机在轰隆隆作响,两个男子光着上身忙碌着,他

们从墙角抱来一捆捆柴草一样的东西,放进切割机里。我走近辨认,看到了这些柴草一样的东西,是番薯叶和芭蕉叶。这种东西一文不值,在南方村外的大路边,一上午可以收集到一车番薯叶和芭蕉叶。而这车番薯叶和芭蕉叶,可以制作成多少盒假烟,收入多少钱啊?

为了让假烟具有烟味,这个地方盛产烟叶,假烟商家们给这些粉碎了的番薯叶和芭蕉叶中加入烟叶,这些烟叶质量很差,有的发霉变质,散发臭味;有的已经腐烂,流着黑水,他们把这些东西搅拌在一起,这就成了制作假烟的原材料。

抽烟的人都知道,判断香烟质量好坏的标准是烟丝的颜色,高档香烟的烟丝发黄发亮,劣质香烟的烟丝则是黑色。假烟商家一般制作的都是价格昂贵的高档香烟,那就需要颜色发黄的烟丝。要让这些腐烂变质的树叶变成黄色,也难不住这些黑心商人们,他们用硫磺。

院子的角落有一间小房子,门窗紧闭,而门口堆放着这些粉碎了的番薯叶芭蕉叶。趁着没有人注意,我偷偷地来到了小房子门口,从门缝望进去,里面一片漆黑。但是,门缝散发着袅袅烟雾,这种浑浊的黄色烟雾让我阵阵恶心,几乎要晕过去。那些腐烂树叶被倒进小房子里,再拉出来后,就被硫磺熏成了黄色。而硫磺对人体具有极大的危害,严重的会致癌。

我们在那个村庄停留了一天,那一天,我看到这个村庄和我所在城市的城中村一样,白天悄无声息,夜晚热火朝天。每家假烟工厂都会趁着夜色悄悄开工。

烟丝的加工还没有结束。小房间里的硫磺气味散尽后,一名男子拎着半桶浑浊液体走进去,将这些液体均匀地喷洒在这些焦黄的烟丝上。娇娘告诉我说,这些深色的浑浊液体是工

业香精。

工业香精对人体危害巨大,它和硫磺一样,具有极强的致癌作用。广大烟民们只知道有假烟,却不知道买到假烟,就等于买到毒药。吸食假烟,就等于吸食毒药。

假烟商人的收入有多高?娇娘说,他们一月就能买一辆本田,半年买一辆奥迪,一年买一辆奔驰。

现在,这个县的假烟商人遍及全国各个沿海省份。娇娘还说,这些假烟商人因为有钱,手眼通天。一些拉运假烟的车辆在路上被拦住,接受检查,假烟商人打了电话,不出半个小时,假烟车辆就会被放行。假烟利润实在太丰厚了,假烟商人们不惜用巨款砸中那些执法机关中的腐败分子。

我从娇娘这里了解到了很多假烟商人的故事。娇娘说,有的假烟商人几年间攫取了巨额利润后,就放弃了这种黑暗生意,转而投资另外的高利润阳光产业,比如房地产,比如医药制造,还有人投资矿山,毕竟这些行业都披着合法的外衣。

我在想,如此大规模的家族式的假烟作坊,早已经是公开的秘密,为什么就没有被彻底查封?为什么总是在查封过后,他们又死灰复燃?是不是对假烟商贩惩处不力?

一位执法人员后来告诉我说,他们所能做到的,只是将假烟销毁。而对于制假商人,因为查封的假烟数量太少,只能批评教育一番,然后放走。放走后,假烟商人换个地方,故技重演。假烟屡禁不止,就是因为处罚太轻。

我是第二天晚上从闽南那个村庄回到城中村的,回来的时候已经是天亮。又过了两天,我又要坐着长途大巴去闽南村庄拉货。那天晚上,我刚刚走上大巴,坐在车厢最后一排的空座位上,突然一个人走过来了,手中拿着一把匕首。我惊愕地抬起头来,看到那是地老鼠。