

古人认为吃肉容易过早激起性欲

完

育儿心经

婴幼儿护理3:头凉、心胸凉、下体凉

1、头凉

前几天,一位妈妈找我诉苦,说她总跟婆婆为孩子戴不戴帽子闹矛盾,经常是她刚给宝宝戴上,转眼婆婆趁她不注意就悄悄取下了,而当她一察觉到这个状况,又赌气地给孩子重新戴上。就这样你来我往,打起了一场没有硝烟的战争。说起婴幼儿该不该戴帽子,还真是一门学问呢!

古人有句话:“头凉不生疾。”意思是头部要凉,不能过热,否则容易生病。这是为什么呢?中医认为,人头顶的百会穴(将我们的两耳捋过来,顺着两只耳尖向上走,在头顶的交汇处为百会穴)是人体督脉、肝经、膀胱经相合的穴位,人体的阳气全都汇聚在这里。因为是人体的阳气最足的部位,即诸阳之汇,所以头部喜凉恶热。

一般情况下,小孩子如果总是戴很厚的帽子,不仅起不到保健的作用,反而有可能产生很多疾病。

中医最讲究辩证,强调根据具体情况适度掌握分寸。头凉并不意味着任何时候都不戴帽子。像婴幼儿,因为囟门未合,头顶就不能着风,过去的家长会从小手绢的四个角分别系成结,然后给小孩戴上,这样既不会过热也保护了囟门。如果是在严寒的冬季,小宝宝出门时一定要戴帽子御寒,不过帽子的厚薄由家长灵活把握,有两个参考指标:一是气温,二是孩子的体质。有的孩子耐寒,对保暖的要求可能就低些,而且现在物品非常丰富,各种不同材质和厚度的帽子上市上都有销售,父母要细心观察孩子,适时调整增减宝宝的衣物鞋帽。

2、心胸凉

说到婴幼儿心胸要凉,《古今图书

集成医部全录》里有这样一段话:“心属丙火,若外受客热,内接心火,则内外俱热也。其证轻则口干舌燥,腮红面赤,重则啼叫惊跳。”意思是心本来就属火,如果穿着过厚,捂得太多,内外俱热,容易导致小孩轻则口干舌燥,腮红面赤,重则啼哭不止,惊跳连连。

要做到心胸凉,孩子的衣着就不要过于厚重,而且不要太紧。晚上睡觉时,被子也不要盖得过厚,以免压迫孩子的胸部,影响正常的呼吸与心脏功能。

3、下体凉

现代社会,关于婴幼儿大小便的护理,相当多的父母选择纸尿裤。他们认为尿布很麻烦,总要频繁清洗,还会把室内空气熏得臭烘烘的,而纸尿裤方便卫生,脏了就扔,还不必半夜起来换尿布,小孩睡得好,大人也省心。

中医则持相反观点,认为长期使用纸尿裤对孩子有害无益。尤其是下体不能太热,因为孩子在十六岁以前气血旺,阴却有所不足,而下体主阴,要养好阴,下体需保持寒凉,如果过于温暖会暗耗阴气。尤其是小男孩,不能热着小鸡鸡。因为阴茎属阳,睾丸属阴,男孩儿下体如果太暖,阴气就会慢慢消退,影响将来的生殖能力。

现在普遍使用的纸尿裤,虽都极力做到干爽透气,但实际上仍很湿热难受。现代社会竞争激烈,生活节奏快,父母如果确实没时间,可以采取折中的办法,白天用尿布,晚上穿纸尿裤,总之就是能用就不用,将损害降到最低。用纸尿裤还要注意一点,先把小屁屁洗净,擦干以后再穿。早上起床后,立即取下纸尿裤,而后再清洗一遍小屁屁,这样不仅小孩子感觉舒服,还可以预防尿布疹。

管好嘴和腿,告别小儿肥胖症

生活中,我们身边的小胖墩越来越多了。近年来,儿童肥胖已成为普

遍现象。

大部分家长对儿童过度肥胖缺乏警惕,他们往往认为孩子还是胖点儿好,还说“总比什么都不吃,变成‘豆芽菜’要好吧!”有的父母还常常以孩子“壮实”为自豪,并且以此为资本向亲朋好友夸耀。

其实在小儿肥胖的表象下,潜伏着巨大的隐忧。糖尿病、脂肪肝、高血压等原本是成人高发的疾病,在儿童中的发病率越来越多,西医认为其直接原因就是肥胖。其实,所有疾患的真正原因是孩子的元气变虚弱了,元气虚弱导致脾肾肺等功能下降,从而出现肥胖、少儿糖尿病、脂肪肝、高血压等。

单纯的小儿肥胖,一般都与营养不均衡和缺乏锻炼这两个因素有关。针对这两个要点,找到对应的方法,我们就能帮助孩子塑造健康的体型和体质。

1、均衡营养

传统文化不提倡小孩儿吃肉,古人认为吃肉容易过早激起性欲,而且小孩儿脾胃虚弱,肉类食物不易消化吸收。

家长普遍认为肉类营养价值高,在婴幼儿时期就培养、纵容孩子吃肉,导致近些年中国家庭的餐桌出现了一道独特的风景,大部分小孩儿无肉不欢,蔬菜压根儿就不碰。

家长可逐渐通过恰当的方式,调整孩子的饮食结构,达到均衡营养。平时,可以将蔬菜和肉一起烹煮,以肉的香味作为引子,提升孩子对蔬菜的兴趣,或者尽量把蔬菜做得美味可口,又或者干脆控制孩子的食肉量。

2、零食不要太多

孩子们大都偏爱油炸膨化类食品,像薯片、虾条、方便面等,这类食品脂肪和热量都很高,容易导致小儿肥胖。

零食过多的小孩通常不吃或少吃正餐,一是正餐不如零食有诱惑

力,二是小孩儿吃零食都已经吃饱了。没有了正常的一日三餐,小孩儿吸收不到水谷精微,长此以往,生长发育都会受到极大影响。

有些天然绿色零食,是孩子成长所需要的,像蔬果类、坚果类,家长可以有意识地引导孩子多吃此类食品,作为对正餐营养的有力补充。对坚果类零食,家长要小心看护,不要让孩子边玩耍边吃,否则容易堵塞食道,产生危险。

3、冷饮要控制

冷饮也是肥胖的诱因。一是冷饮大半是甜品,糖分高,易致肥胖;二是很多冷饮属奶制品,或含巧克力,高脂肪、高热量,易致肥胖;三是冷饮性寒,寒入脾胃,导致脾胃湿寒,中医认为,这些寒湿淤滞于体内,容易造成肥胖。

孩子脾胃虚,嘴巴馋,天性喜欢尝百味,但他们还小不懂事,做家长的不能眼睁睁地看着冷饮把孩子身体给毁了。家长千万不要纵容孩子吃冷饮,让孩子从小就养成少吃甚至不吃冷饮的习惯,帮孩子积精聚气,给孩子一个健康的身体和光明的未来。

4、让运动伴随孩子的成长

近年来,我国的小胖墩,即“沙发小土豆”日渐增多。一旦发现孩子沉迷于电视电脑,家长要及时阻止,重要的一点是以身作则。俗话说“身教重于言传”,父母自身做到少看电视,不打网络游戏,不在网上闲逛,即使因工作之需而使用电脑,也可以跟孩子讲明白,这样,孩子的习性受到良性熏陶和引导,就会逐渐远离一些无聊的消遣。

家长有意识地培养孩子锻炼的习惯。晚饭后,带孩子出门转转,比如慢走,即使运动量不大,能够活动筋骨,也很好。周末或节假日,家长可安排时间陪孩子打打球、游游泳。小孩儿生机旺盛,在成长的过程中,伴随着适当的运动和锻炼,减肥并不难。



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

关于婴幼儿养护,明代医家万全说:“要想小儿安,三分饥与寒。”就是小孩不能吃得饱、穿得太暖。但除了要“忍三分寒”,古人还提倡一个原则,即背暖、肚暖、足暖。

我带领打假队伍去清剿假烟窝点

6

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,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

娇娘答应了我她去她所工作的假烟作坊上班。在那里,我亲眼目睹了整个假烟的生产过程。

地老鼠手中玩弄着匕首,匕首在他的手中像皮筋一样绕着圆圈,他斜睨着我:“青山常在,绿水长流,我们有缘,又见面了。小子,还记得我吗?”

我跑前两步,一把操起长凳,抡圆了砸向跟在身后的地老鼠。地老鼠大惊失色,叫声哎呀,扭身就跑。另一个青年也急忙逃遁。小巷黯淡的灯光照着他们四条短腿,四条短腿争先恐后地移动着。我故意大声喊着:“老子今天砸死你们。”他们惊惶万状,呀呀叫着,像两只躲避利刀的猪崽。

那天晚上,我离开了假烟窝点,此后,我再也没有走进过那家位于居民楼五层的假烟窝点。我知道我的行踪已经暴露,这座城中村的假烟商人都来自闽南同一个村庄,地老鼠会将我的一切告诉他们,他们会防范我,我的安全已经受到了威胁。

第二天,我找到了区烟草公司,他们说,他们已经知道了这座城中村里有着一堆假烟窝点,他们很快就会行动。

几天后,我接到了一个传呼,是区政府办公室的,他们让我当天下午去区政府开会。会议是在区政府的会议室举行的,椭圆形的会议桌边,坐满了一个个中年男人,他们有的抽着香烟,有的翻看资料,每个人都显得很安静从容,又成竹在胸。

暮然来到这间会议室,我仿佛又回到了那些年在政府工作的日子,经过这两年曲折艰苦的流浪生活后,我才觉得公务员生活实在太幸福了,没有生活压力,没有工作竞争,重复着单调的程序,却有稳定的薪水,而且旱涝保收。然而,我放弃了这一切,我选择了一条最艰难的路。现在,我遍体鳞伤,血流如注,可我还在大呼酣畅,至死不退。

那次会议有区政府的多个部门参加,烟草局、打假办、交通局、工商局、公安局、交警大队、城管局、街道

办等等,还有这座城市几家报社的记者。这些记者就是我以前写过的时政记者,他们在前一天的夜晚,就会接到部门的会议通知,第二天和部门一起参加行动。行动结束后,他们一手拿着红包,一手拿着通稿,回到报社,把通稿捏巴捏巴,就变成了一篇新闻稿件。这就是所谓的跑线记者。

坐在椭圆形桌面弧形位置上,与我相对的是一个胖胖的中年男子,他宣布当晚就开始清剿假烟窝点。后来我才知道他是这个区的副区长。至今,我还能记得副区长在那次会议上的一句话,他说:“我工作多年,都买不起一辆小轿车,这些假烟商一月就能买一辆轿车,抓,全部抓起来,不抓不足以平民愤。”

那天晚上,数百个来自不同单位的人在城中村附近的一座小学里集合,十多辆中巴车停靠在道路两旁。学校门口围着很多中老年妇女,她们用警惕的眼神望着这些穿着不同颜色不同式样制服的人,然后低下头去窃窃私语。我走到校门口,这些被挡在校门口铁栅栏门外的妇女们用闽南腔的普通话问我:“今晚这么多人干什么?”我笑着说:“今晚去扫黄啊,卖淫的全部抓。”

一群人走出了小学校,分别上了各种各样标着不同字样的执法车辆,只把我一个人丢在了学校门口,我不知道该何去何从。正在这时候,一辆越野车停在了我的身边,车窗摇下来,是副区长。他说:“来,上我的车。”这辆越野车是单位的车。

副区长态度和蔼可亲,我至今还记得他在车上说给我的一句话:“一会行动的时候,你跟我,他们就不敢动你。”这句话让我感动得差点流下眼泪。

副区长的车子刚刚在村口停下来,车子两边就站满了几十个身穿制服的人。透过玻璃窗,我看到那个钉

鞋佬偷眼望着这些人和这些印着执法字样的车子,从口袋里掏出了手机,手指在手机上指指点点,我对副区长说:“这个钉鞋佬是眼线。”副区长马上指示两个将钉鞋佬的手机收缴了。钉鞋佬大义凛然地站起身,激动得满脸通红,他义正词严地说:“你们是国民党。”

人们没有理他,大家排成两行队伍沿着城中村逼仄的小巷向里走去。我看到就在队伍前面十几米的台阶上,几个中年妇女惊慌失措地站起身来,扭动着肥大的屁股向坡上跑去,边跑边用闽南话大声喊着什么,声音透着恐惧,像突然被蝎子蜇了脚后跟。两边的店铺争先恐后地拉下卷帘门,一片杂乱的铁片铝片相撞声。卷帘门歪歪斜斜地关闭后,往日坐在店铺里悠闲喝着功夫茶的男男女女,此刻像慌乱的麻雀一样,四散逃离。

副区长那天晚上是打击假烟窝点行动的总指挥,他手持对讲机,遥控联系三路打假人马,砖头一样功率强大的对讲机握在他厚重的手中,显得举重若轻。

那天晚上,我是以“神秘嘉宾”的身份参加那场清剿假烟行动的。我在把副区长带到了指定地点后,就趁着夜色偷偷溜走了。

那路行动小组来到了一幢楼房门前,这幢楼房的五层就是我卧底打工的假烟窝点。然而,此刻整幢大楼一片黑暗,铁栅栏门上悬挂着一把巨大的铁锁。突然,远处响起一声尖利的呼啸,城中村的灯光突然全部熄灭了,四周一片黑暗,伸手不见五指。行动小组事先已经考虑到了这个突变,他们一起掏亮了手电筒,突然,黑暗中哨声大作,无数砖块和石子从四面八方砸向手电光亮,有人呻吟着倒下了,有人大声疾呼,接着,手电光线一致对外,照见很多男人仓皇逃窜的矮小背影。

我听见副区长在黑暗中大声吆

喝:“公安的,枪上膛,谁敢扔砖头就鸣枪。”行动小组迅速摆出了阵型,最外面的是手持盾牌的城管,接着是公安,最里面的是烟草和工商、交通等部门。砖头没有扔,可是却有石子,有人躲在黑暗中,可能是树下,可能是对面的楼层里,可能是草丛中,偷偷用弹弓发射石子,不断有人中弹,不断有人发出呻吟声,有警察对空放了两枪,石子终于吓跑了。

铁栅栏门终于被启开了,行动小组立即登上五楼,又有十几个城管和警察站在门口,防止有人暗中混上楼去。我在楼下看到五楼的窗口有手电光在晃动,接着,有人扛着假烟下楼来,我数了数,一共有20箱。

我长出了一口气。此前,我一直在想着,这么多人参加这次打假,如果扑了空,我会感到良心受到谴责。

那天晚上没有在现场抓住一个假烟商人,我怀疑是街道办的人通风报信了,或者是城中村村的保安事先知道了消息,让假烟商人藏匿起来。那天晚上停驶在城中村的车辆也很少,在有限的车辆里也没有检查到一箱假烟,这很不正常。

第二天,全城的报纸都报道了前一天晚上的假烟清剿活动,但所有的稿件都只有四五百字,都内容相同,都来自于烟草系统的通稿。假烟是怎么制造的?制造假烟的都是些什么人?这些才是读者最为关心的,然而这些稿件只字未提。这些拿着红包的部门“御用记者”压根就不想探究下去。他们的懒惰给我提供了可乘之机。

我觉得我比他们的水平要高好几个档次,只是命运让他们坐在写字楼里做了记者,让我骑着自行车奔走在太阳下做了发行员。我觉得我应该主动出击,世间有很多千里马,却只有一个伯乐,当伯乐没有看到千里马的时候,千里马应该叫几声引起伯乐的注意。