

按揉脐部可帮助小孩通便

3



柴小妹 著
浙江大学出版社友情提供

【内容简介】

本书作者柴小妹是医学博士,现就职于广东省中医院。从医十余年来,柴小妹对小孩肠胃、感冒、五官、皮肤等常见疾病的诊治积累了丰富的临床经验。本书所辑,是作者多年精心收集的最古老、最齐全、最安全巧治小孩小病的经典老偏方。

【上期回顾】

小孩夜间哭闹是一种常见病,临床上因热扰心神而烦躁哭闹的孩子最为多见,但也有不少是因为受突惊恐而引起的。

健康养生

小孩吐奶不用怕,按按小肚子即可

症状:婴幼儿吐奶,量多频繁

偏方:喂奶半小时后,以婴儿肚脐为中心,四指并拢,按顺时针方向轻轻按摩婴儿腹部,用力要适中,幅度不能太大。按摩5~10分钟,每隔4~6小时按摩一次,坚持数周,吐奶现象减少后可相应减少按摩次数。此方适合因脾胃虚弱引起吐奶的小孩,如急性疾病引起的吐奶、呕吐现象,应采取其他方法或送院治疗。

甘小姐是我以前的病人,最近她喜添一位小千金,一家人都喜欢得不行,给孩子吃的、用的都是千挑万选,但小宝宝却似乎“不领情”,不管是吃母乳还是吃奶粉,给她喂奶后没多久就把奶吐得差不多了,于是只能一点一点地喂,给她喂一顿奶,往往要折腾几个小时。

家里的老人喜欢看中医,看到孩子这样,说还是找中医调理一下比较好,甘小姐就带着孩子来找我看病。

我给孩子做了一些体表检查后,又问了一些平时的症状,了解到她还是能喝奶的,大小便也基本正常,应该不属于肠道病变导致的吐奶。从中医的角度来看,应属于小儿脾虚,无法下纳。婴幼儿的肠胃功能发育尚未完善,胃的入口——贲门的收缩功能比较弱,而且宝宝的胃在腹腔内是处于水平位置的,很容易因为喂奶的姿势不正确吸入大量空气,在喝完奶后就容易因为打嗝、嗝气等原因出现吐奶或溢奶。

吐奶的情况常出现在四个月的

内的婴幼儿,四个月后婴幼儿的肠胃功能逐渐完善,吐奶就比较少出现了。甘小姐的孩子才两个月大,如果用药物来调理的话,怕孩子的肠胃不容易接受,另外也比较麻烦,所以就建议甘小姐给孩子做腹部按摩。可能因为孩子太小,我看她比较迟疑,就告诉她,小儿按摩是经过长时间验证的中医治疗方法,通过按摩刺激小儿身体相关的穴位和部位,就可以达到缓解病情、改善体质的效果。

这种小儿腹部按摩的方法也很简单,以婴儿的肚脐为中心,四指并拢,按顺时针的方向轻轻按摩,用力要适中,幅度不能太大,按摩最佳时机选择在宝宝两次吃奶之间,不宜在吃奶后立即按摩,以免加重呕吐,按摩5~10分钟,每隔4~6小时按摩一次,坚持数周,吐奶现象减少后可相应减少按摩次数。

初学按摩的人容易犯摩擦皮肤的错误,其实用力的要点是向下,而不是向周围,手指和皮肤是不形成摩擦的,按摩完毕后,以皮肤不出现发红的现象为好。

我给甘小姐示范了几次,她很快就掌握了方法,我又告诉她,这种按摩腹部的方法适合因为脾虚引起吐奶的情况,也适合小兒出现便秘、上火的症状,如果有腹泻的时候,可以采取逆时针的方向来按摩,可以起到止泻的效果。

不过,如果是因为肠胃炎等急性疾病引起的呕吐、腹泻等症状,就不能只靠按摩来治疗了,必须要采取药物治疗和相应的处理,所以及时带孩子去医院看病才是好的选择。

便秘直哭闹,赶紧揉肚脐

症状:小儿功能性便秘

偏方:让孩子平卧,保持室温适宜,解开衣服露出脐部,用右手掌心按孩子的脐部,手法由轻柔到渐渐用力做揉脐动作。外热食滞导致的实证便秘按顺时针方向揉,阴虚、无力导致的虚证便秘往返揉。每次揉脐约200周,每日一次,三天为一个疗程。治疗期间不用润肠通便药物。前一阵搬来了新邻居,家里有一个四岁左右的小孩,活泼可爱,我每天遇到都要逗他玩。这天下班回来,看到这个小不点儿在走廊上号啕大哭,妈妈正在一旁训斥。一问才知道,小家伙最近经常便秘,家里人很担心,给他喝蜂蜜水、吃香蕉,效果不明显。妈妈每天逼他大便,实在便不出就用开塞露,把他给惹烦了。

这么小的孩子,便秘怎么能经常用开塞露呢?这只会使孩子产生依赖,一旦没有这种强烈刺激,孩子就排不了便,久而久之,反而加重便秘,甚至还会影响肛门括约肌的正常收缩。

我给小孩检查了一下,发现孩子舌红、苔白厚、手心热,又从孩子妈妈口中得知,孩子除了大便量少干燥、难于排出外,另外还有食欲减退等症状,知道这些我心里就有谱了。

我叫孩子先进房,在床上躺下来,给孩子掀开衣服,露出肚脐部位,用右手掌心按顺时针方向给孩子按揉脐部,手法由轻柔渐渐用力,重复做揉脐动作。我告诉孩子妈妈,就像这样给他揉,一次200下。

孩子的妈妈耐心地揉了近100

下,孩子的肚子里有轻微的响声,我叫她继续揉。还没到200下,孩子就喊着要“便便”了。孩子妈妈赶紧把孩子抱到厕所,可是拉出了几颗硬便后,又没动静了。我让孩子的妈妈别急,嘱咐她坚持这个方法,每日一次,三天为一个疗程,治疗期间不用其他润肠通便的药物。此外,要多让孩子吃青菜水果,多给孩子喝白开水,每天早上起床马上喝一杯温水。

第二天我下班回来不久,邻居孩子的妈妈来敲门道谢,说听了我的嘱咐,一大早就来给孩子喝杯温水,然后又给他按摩了200下,果然,中午孩子就拉出来了。我让她再坚持几天,以后遇到这种情况,就用这种办法,平时也要注意一下孩子的饮食。

那么揉脐为什么会让孩子通便呢?这是因为大人的手掌比较大,在给孩子腹部按摩的过程中,不仅按揉到了神阙穴,同时也按揉了双侧的天枢穴。神阙穴具有温阳散寒、补益气血、健脾和胃、消食导滞的作用;而天枢是大肠的募穴(注:募穴指的是脏腑之气汇集于胸腹部的一组特定穴位),主要起到调理肠胃、行气消胀、消食导滞的作用;这两个穴位相配按摩,能起到导滞通便、调理气机的功效。

使用按揉法还要注意一点,就是要掌握按揉的方向,实证则要往返揉,可千万不要搞反了。

最后,还要提醒一点,小儿便秘分为功能性便秘和器质性便秘,如果孩子长期便秘没有改善,就有可能为器质性的,一定要去医院确诊,以免耽误病情。

金庸避谈他与电影明星夏梦的关系

7



傅国涌 著
浙江人民出版社友情提供

【内容简介】

有人说他是“文坛侠圣”,有人称他为香港“良知的灯塔”,也有人认为他一钱不值。其实,媒体和大众眼中的金庸都是神坛之上的金庸。而本书是一部以平视眼光写下的《金庸传》,作者以客观、理性的尺度,依据大量详实可信的史料,写出了一个人,一个出类拔萃的武侠小说家,一个报业巨子,一个备受争议的社会活动家。本书首次利用第一手档案,挖掘出不少鲜为人知的珍贵资料,矫正了有关金庸生平的一些讹误。

【上期回顾】

1957年,金庸辞职离开《大公报》,此时的他虽然因为武侠小说获得了一定的名声和收入,但却从未想过做一位职业作家。

人物传记

金庸离开《大公报》前,就编过《绝代佳人》《不要离开我》《兰花花》《欢喜冤家》等电影剧本,《绝代佳人》《兰花花》先后被长城电影公司拍成了电影,其中,《绝代佳人》由影星夏梦主演窃符救赵的赵姬,在内地公映,1957年获得文化部的优秀影片荣誉奖,金庸也获得一枚编剧金奖章。

从1953年到1958年,金庸以“林欢”的笔名在《长城画报》上发表过至少五十篇谈电影的文章,以理论性的居多。1955年除夕,金庸参加电影界的联欢晚会,大家正在舞池中跳舞跳得很高兴时,苏秦忽然大声问金庸:“你跳的是‘百花错拳’么?”附近的人都哈哈大笑起来,因为他们知道“书剑”中的陈家洛会使一套“百花错拳”,每一拳打出来都是错的。

所以金庸离开《大公报》后进入长城电影公司,转做电影编剧,伏笔其实早已埋下。

“长城”是香港当年最大的电影公司之一,拍过不少有名的电影,也捧红了不少明星,如夏梦、陈思思、傅奇、石慧等。初入“长城”,金庸主要是写电影剧本,希望在电影圈中闯出一条路来。他在“长城”的月薪不过是二百八十元,但每写一个剧本,不管是否被采用,都可拿到三千元稿费,这个收入无疑是诱人的。他一边以“金庸”的笔名继续写武侠小说,一边用“林欢”的笔名编了不少剧本,如《小鸽子姑娘》《有女怀春》《三恋》《午夜琴声》等,有些没有拍成电影。

金庸的剧本大多属于纯娱乐性质,喜剧化的成分较重,追求生活情趣,迎合普通市民的口味,缺乏深刻

的内容,但他也为此花了无数心思。让他兴奋的是,还有机会亲自导演。他根据《傲慢与偏见》改编的《有女怀春》,1958年由他和名导程步高合作导演,傅奇、陈思思扮演男女主角。1959年,他又与胡小峰合作导演了另一部电影《王老虎抢亲》,夏梦、李嫻等主演。但他从来没有独立导演过一部影片,这是他短暂电影生涯中的一个遗憾。

不过,能结识电影明星夏梦多少弥补了一些他的遗憾。“西施怎样美丽,谁也没见过,我想她应该像夏梦才名不虚传。”在金庸眼中,夏梦是最美丽的女人。金庸对她的精神迷恋,成为当年香港“才子佳人界”的一段佳话。

当时,夏梦是当红明星,香港电影圈大名鼎鼎的“美人”,是票房的保证,在《长城画报》举办的十大明星选举中名列第一,号称“长城大公主”。

夏梦本名杨濛,祖籍苏州,1932年生于上海一个知识分子家庭,父母都爱好京剧,从小受到家庭熏陶,京剧、越剧都能朗朗上口。1947年她随家人南下香港,就读于玛利诺女书院,1949年在文艺联欢会上,演出英语舞台剧《圣女贞德》时,她主演贞德,获得极大的成功。人们夸她:“人漂亮,戏又演得精彩。”她喜唱京剧,是一名出色的花旦。1950年她18岁那年和同学毛妹(导演袁仰安的女儿)到长城电影公司参观,受到赏识,由此进入“长城”,迅速在银幕上放出光彩来。她的扮相宜古宜今,是公认的会演戏、有学养又美丽的女演员。不过,早在金庸进入“长城”前,夏梦就于1954年9月3日与林葆诚结婚了。

有记者问罗孚:金庸暗恋夏梦是否是真的?罗孚确定地回答:“是真的。”记者又问他金庸有没有追过夏梦,罗孚回答:“说是追过夏梦。”

1975年与金庸认识的沈西城为此问过金庸的多位老朋友,倪匡、许国是其中两个。沈还问过导演李翰祥——他跟金庸在“长城”也算是半个同事,李半开玩笑地说:“金庸追女明星有啥稀奇?我不是也追过的吗?穷就不能泡妞吗?”“那么金庸泡到了吗?”“当然泡到了,短瘾好过无瘾呀!”

再问许国,许国比较“老狐狸”,答:“好像是。”敬上老酒一大杯,许酒后吐真言:“好像追过陈思思,唔!又好像是夏梦。”

再问倪匡,倪匡比较老实:“好像追过夏梦……”

金庸对这件事,一直都没有提起。但在他的小说里,不难看到夏梦的影子。“神雕”里的小龙女、《天龙八部》里的王语嫣,无论一颦一笑,都跟夏梦相似。

与金庸有交往的台湾女作家三毛曾说:“金庸小说的特殊之处,就在于其写出了一个人类至今仍捉摸不透、既可让人入天堂又可让人入地狱的‘情’字。而了解金庸与夏梦的这一段情,就不会读懂他在小说中‘情缘’的描写。”

金庸对情感生活向来讳莫如深,这件事也没有听到过他本人的任何说法,但他的老朋友、老同事都隐隐约约,没有否认,该不是空穴来风,内情只有他最清楚。他离开“长城”、自办《明报》后,对夏梦的关注也是异乎寻常。1959年6月8日,《明报》初创不久,就在二版的副刊刊登了《夏梦练舞》(署名“黄蓉”)和夏

梦的签名照片,说她每天练双剑对双鞭,把“美”与“勇”相结合。

1962年秋天,夏梦有一次长时间去欧洲旅行,《明报》不仅追踪报道她的旅行踪迹,而且还在显著位置腾出版面为夏梦开辟专栏,刊登她旅行中的来信。《明报》为一个女明星开旅行专栏还是第一次,以后似乎也未见。夏梦的消息不时出现在《明报》头版的“伶星专栏”,事无巨细,如《夏梦穿百镑衣》《夏梦买马,乱石投林,美容秘诀,敬远脂粉》……

1967年9月,夏梦在拍了四十二部影片之后,结束十七年的影坛生涯,告别香港,随丈夫移民加拿大。9月27日,《明报》在头版头条位置刊登“本报特稿”,独家报道《夏梦已往加拿大》,还异乎寻常地专门刊登了一篇诗意盎然的送行社评《夏梦的春梦》。

夏梦出国后,《明报》依然关注她的一举一动。

1968年1月31日,头条专讯报道夏梦在美国怀孕,将在美国生产,一家大小在华盛顿定居。一年后,1969年2月17日,《明报》头版头条报道《客居长寂寞,欲作还巢燕,夏梦将返港拍片》。次日又在报头边上刊出一则简短的独家消息《夏梦先头部队林葆诚已抵港》。

1978年,夏梦组建了青鸟电影公司,投拍第一部电影,由许鞍华执导,电影片名《投奔怒海》就是夏梦特地请金庸改出来的。倪匡曾说:“他这一生对电影最大的贡献,只怕是把原来叫《船民》的一部电影,定名为《投奔怒海》。”《投奔怒海》如今已成为某种行动的专门名词了,影响无比深远。”