



小孩食欲不佳,试试按摩脊背

4

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】

揉脐为什么会让孩子通便呢?这是因为大人的手掌比较大,在给小孩腹部按摩的过程中,不仅按揉到了神阙穴,同时也按揉了双侧的天枢穴。

健康养生

消化不良引腹泻,自制酸奶来调理

症状:消化不良性腹泻,伴腹胀肠鸣

偏方:自制酸奶给宝宝食用,具体制作方法见下文。

有一次,一位妈妈抱着一岁半的宝宝过来看病,说宝宝反复拉肚子,妈咪爱(注:妈咪爱是一味市面有售的消化药,即枯草杆菌、肠球菌二联活菌颗粒)不知道吃了多少,但效果不明显。

我仔细问了孩子的症状,除了腹泻外,还有呕吐、腹胀、肠鸣的症状。先开了检查单,发现大肠杆菌培养为阴性,并不是肠道感染,主要原因应该是消化不良。我建议这位妈妈给宝宝以酸奶治疗为主,再辅以莱菔子饼外敷促进消化。

自从有了酸奶机,现在家庭自制酸奶简直成了潮流。虽说简单易行,可宝宝喝的酸奶,和大人的有所不同。尤其是消化不良的宝宝,主要原因大多是因为对乳糖不耐受,所以做酸奶时,脱脂是比较重要的。具体方法如下:将鲜牛奶小火煮沸后冷却,去掉上面结的那层奶油(脂肪),这样脱脂五六次,基本上不会再有奶油了。买市面上信得过的老酸奶做引子,和脱脂后放到35℃~40℃的温热鲜牛奶按1:10比例拌匀,放入酸奶机中,按说明通电放置一段时间,即可食用。可根据小孩的饮食基础和病情,灵活掌握酸奶用量,多食者多给,少食者少给,不要勉强进食,逐步改善宝宝的肠道功能。比如刚开始,可以一顿喂一半酸

奶和一半鲜奶,慢慢过渡到一份酸奶两份鲜奶,最后直到全奶。

我曾经把这个方法介绍给许多消化不良性腹泻的婴儿,发现对1~2岁的宝宝疗效最好。注意,一岁以下的宝宝最好不要喝酸奶,以免影响孩子肠道菌群的建立。

酸奶能帮助宝宝消化,主要是因为其中的乳酸能使蛋白质分子变小,有利于婴幼儿消化吸收。同时,可使肠道内酸度增高,从而抑制腐败细菌的繁殖,并防止蛋白质发酵,减轻肠胀气,助消化和止腹泻。酸奶含有较优质蛋白质,可纠正机体长期缺乏蛋白质而导致的营养不良现象,并能纠正消化酶紊乱,改善消化功能。经几次脱脂的牛奶,脂肪含量极微,符合腹泻时限制脂肪的要求,对喂养不当而导致的单纯性腹泻患儿,疗效显著。

这位妈妈听完我的方法,问可不可以买现成的酸奶给宝宝喝,我叫她最好自己制作,如果实在不想做,可以买价格较贵的羊奶粉或专门针对乳糖不耐受的低乳糖配方奶,看看效果。如果不想做莱菔子饼助消化,也要慎用消化药物,可以给孩子吃点促进消化不伤脾胃的食物,比如喝点米汤,适口口服一些淡盐水。另,治疗期间小孩的食物应少糖、少油、少膳食纤维,细软易消化。

如果不是胃肠感染或其他疾病引起,小儿腹泻多半是喂养的原因。比如宝宝对吃的配方奶不适应,就要及时更换一种试试,或者吃羊奶的配方奶,采用少食多餐的方式等。食用母乳的孩子,虽然也有消化不良的现象,但毕竟为数较少,所以还是建议妈妈们尽量母乳喂养。

小孩厌食不用愁,捏捏脊背胃口好

症状:小孩厌食症

偏方:让孩子俯卧,用双手的食指和拇指,捏捏孩子脊柱皮肤肌肉(可在后背抹一点婴儿润肤油),一般捏三次,提一次,先从颈椎到尾椎,再由尾椎到颈椎,反复十次左右,直至皮肤潮红为止。手法要轻柔,每天捏一次。捏完后在脾腧穴上用拇指按压2分钟。7天为一个疗程,一般按摩两天可见效。

“吃多一口就带你出去玩!”“再不吃饭妈妈就不要你了!”经常听到家长端着饭碗,追着孩子,又是引诱又是威逼,可孩子就是不吃。去年夏天,我去亲戚家作客,吃饭的时候,表妹哄了孩子好久,孩子含着饭没有半点动静,光顾着玩。

表妹说自从孩子上了幼儿园后,就不爱吃饭。带孩子去看医生,医生说是厌食症。为了治这个病,她给孩子吃了各种健胃消食的药,起初有效,但一停药,孩子又不爱吃饭。听表妹说了后,我问孩子这种情况多久了,她说已经大半年了。

我告诉表妹,很多健胃消食的药比较寒凉,长期吃,对于脾胃虚弱的孩子有害,最好采用食疗或按摩的方法。我推荐她一个偏方——捏脊。首先,让孩子俯卧,在孩子的后背抹点婴儿油(防止擦伤),然后用双手的食指和拇指捏捏小儿脊柱皮肤肌肉。一般捏三次,提一次,先从颈椎到尾椎,再由尾椎到颈椎,反复十次左右,直至皮肤潮红为止。

注意,按摩的手法一定要轻柔,

不要让孩子感觉很痛,不愿意配合。每天晚上睡觉前,或者其他空闲时间,孩子空腹的时候捏一次。每次捏完之后,再在脾腧穴上用拇指按压2分钟。一般来说,这样按摩两天,就会感觉到孩子的食欲有所增进。

另外,我建议表妹给孩子吃点山药小米粥、白萝卜鲫鱼汤等有助消化的食物,脾胃调理好了,食欲自然会增加。表妹记下了我的方法,说回头一定听医生表姐的话,严格照办。第三天,她很高兴地打电话给我,说孩子终于有胃口吃饭了,我叫她再坚持按摩一个星期,巩固一下。

值得注意的是,家长别以为孩子食欲不好就是厌食症,乱给孩子吃药,结果食欲更差。医学上对宝宝厌食症的诊断有特定的标准,厌食时间三个月以上,厌食期间身高、体重未增加,才能定性为厌食症。小孩只是小病,甚至没病,就给孩子吃一堆药下去,结果真的搞出病来,这种例子真是见得太多了。

小儿厌食症的发生多由于喂养不当、情志失调、先天不足等原因,损伤脾胃正常的受纳功能,导致脾胃失和,运化失职。治疗小儿厌食症,着重健脾。预防小儿厌食症的发生,关键要掌握正确的喂养方法,饮食按时有度,忌食肥腻、生冷、甜食,也不要看到孩子消瘦就乱给孩子滋补。一旦发现有厌食不振,要及时查明原因,尽快治疗。对病后胃气刚刚回复的孩子,要逐步增加饮食。

还要注意孩子的情绪,不要动辄训斥,防止小孩惊恐恼怒,伤脾。遵照“胃以喜为补”的原则,先从小儿喜欢的食物着手,诱导开胃,待其食欲增进后,再按营养的需求供给。

金庸小说里的招式,多是他自己编的

8

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】

金庸离开《大公报》后进入长城电影公司转做电影编剧,暗恋当红电影明星夏梦,以她为原型写出了小龙女、王语嫣等经典人物。

人物传记

1957年元旦以来,《射雕英雄传》一直在《香港商报》连载,偶尔金庸生病才会停下,比如1959年4月18日,编者告白,“金庸先生因病,‘射雕’暂停两天”,4月20日恢复。1975年12月,金庸在“射雕”修订版《后记》中曾说:

回想十多年前《香港商报》副刊编辑李少威兄对这篇《射雕》的爱护和鼓励的殷殷情意,而他今日已不在人世,不能让我将这修订本的第一册书亲手送给他,再想到他那亲切的笑容和微带口吃的谈吐,心头甚感酸楚。

“射雕”中的人物个性单纯,郭靖质朴厚重、黄蓉机智狡黠,读者容易印象深刻。这是中国传统小说和戏剧的特征,但不免缺乏人物内心世界的复杂性。大概由于人物性格的单纯而情节热闹,所以“射雕”比较得到欢迎,曾拍过粤语电影,在泰国上演过潮州剧的连台本戏,目前香港在拍电视剧,曾译成了暹罗文、越南文、马来文(印尼),他人冒名演绎的小说如《江南七侠》《九指神丐》等种类也颇不少。

他的叙述虽然语意平淡,却可以想见《射雕英雄传》大受欢迎的程度,不但风行香港,而且波及东南亚。每天的报纸一出来,很多人会首先翻到副刊去看他的连载。市井街谈巷议的话题,多半与小说中的人物、情节有关。人们一路追看下去,看过一遍不过瘾,又看第二遍、第三遍,看过连载,又看每“回”一本的小册子,还要看最后结集出版的单行本。

曼谷每一家中文报纸都转载他的作品,并在报馆门口贴出前一日和当日连载的作品。当时各报每

天往来于香港至曼谷的班机送来香港的报纸再转载,但到了小说的紧要关头,有的报馆为了抢先,不再坐等班机到来,而利用地下电台的设备,通过电报来发表香港当天作品的内容,以满足读者迫不及待的渴望。“用电报来拍发武侠小说,这在报业史上恐怕是破天荒的举动”,可见他的作品受欢迎的程度。

在郭靖身上依稀可以看到金庸自己的影子,他说:“写郭靖时,我对文学还了解不深,较多地体现自己心目中的理想人格。如果说有自己的影子的话,那可能指我的性格反应比较慢,却有毅力,锲而不舍,在困难面前不退。我这个人比较喜欢下苦功夫,不求速成。”

他笔下的武功当然出于他的想象,但是细心的人还是发现了这些武功的源头,在形的方面,主要取自舞蹈,在神的方面则来自哲学思想,特别是道家思想。黄蓉的武功基本上就是舞蹈,“兰花拂穴手”这个名字就有舞蹈的姿态,“落英神剑掌”的身法如同落花。

金庸说,小说里面的招式,大多数是他自己想出来的,看看当时角色需要一个什么样的动作,就在成语或者诗词、四书五经里面,找一个合适的词来做那个招式的名字。有时候找不到适合的,就自己作四个字配上去。招式的名字必须形象化,因为中国武术的一般招式总是形象化的,根据那个名字,大致可以把动作想象出来。

1959年2月9日,金庸的第四部武侠小说《雪山飞狐》开始在《新晚报》连载。

故事本身不过是一个俗套,江湖恩怨、武功高低、藏宝图等,但在

这部不算长的作品中,他引入了一些新的写作手法,比如完全采取倒叙的方式,改写为暗写。比如将说故事与戏剧的方式结合起来,借“一天”来表现一百多年,小说交代,这一天是乾隆四十五年(1780年)三月十五日,距离李自成兵败九宫山已一百三十几年。《雪山飞狐》的真正主角其实不是胡斐,而是胡一刀。胡一刀、苗人凤的故事出自众人之口,有人说这是学日本电影《罗生门》三个人讲同一件事,但讲法不同。他却说是从《天方夜谭》讲故事的方式受到的启发,对同一件事不同的人有不同的讲述,再加上了一些戏剧的成分。

法国作家大仲马的《基督山伯爵》是金庸最喜爱的小说之一,不管有意或者无意,他的小说受到《基督山伯爵》等西方文学作品的影响,不仅表现在刻画、描写人物等小说技巧、方法上,更主要的是精神、气质上的影响。按照中国传统观念,杀父之仇不共戴天,父仇子报,以牙还牙,以血还血,乃是天经地义的。这一简单的复仇模式早已内化为民族潜意识,为芸芸众生所普遍接受,更是中国文学作品长久阐述的主题之一。

而《基督山伯爵》表现的善恶观念,对复仇的处理,直接影响了《雪山飞狐》对人物命运的安排、性格的塑造。

《雪山飞狐》还受到日本推理小说的影响。懂中文的日本记者本池读过此书,有一次与金庸见面,话题就一直围绕着其中的情节,尤其侧重里面的推理桥段。金庸不否认这是武侠加推理,他说自己十分欣赏日本推理小说家松本清张。

到1959年6月18日,《雪山飞狐》共连载了129天。小说最后没有肯定的结局,留下了一个永远的悬念——胡斐这一刀到底劈下去还是不劈呢,让读者自行构想。

当时,金庸离开了《大公报》,与老同事的来往还是很多,在周榆瑞家的宴会上,他和羊孚、梁羽生谈起这个结局,他们都觉得比较新奇,虽然并非赞同。1960年10月5日,《新晚报》十周年,他写了《〈雪山飞狐〉有没有写完》一文,他说,写这个结尾,他想到了西方中世纪著名的故事,公主、宫女和武士、饿狮,想到了美国作家马克·吐温的小说《中世纪的传奇》。

1959年,金庸的电影生涯也走到了尽头。当初进“长城”,他以为电影圈会比较自由一些,和报馆不一样,想不到也是一样——

自始至终我觉得干电影这行拘束很大,特别是在“长城”公司,他们的摄制方针和我个人的意见很不相投,比如他们很注重思想教育,当然,我不是否定他们,但自己的艺术创作意图因此不易发挥。后来,我所编写的剧本好几个不获通过,兴趣自然大减,兼且到了五九年,公司对电影制作的方针越趋严格,有时整年间也拍不到一两部戏。总括来说,干电影时工作未见顺利,自己又没有能力搞电影公司,相反地,办小型的报纸,需款不多,但给我发挥的机会则较大,故转而办报。

他在另一场合也说过,自己在长城电影公司工作时间不长,“他们对于戏剧的限制非常严,编个剧本要这审查、那研究,工作很受限,那不是个适当的创造环境,我没有待下去”。