

山楂虽好,胃酸过多者却不宜多食

5

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】

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,忌食油腻、生冷、甜食,也不要看到孩子消瘦就乱给孩子滋补。

健康养生

小孩贪食肚子胀,山楂萝卜助消化

症状:积食,伴口臭、腹胀、大便干结

偏方:山楂25克、白萝卜50克切成片,一起煎一小碗汤,一次服下,一天两次,对小孩消化不良造成的积食有特效。

俗话说“儿童不知饥饱”,也就是说孩子只管吃好吃的,根本不管自己吃撑了没有。每年的节假日过后,来门诊看消化不良的孩子会明显增多。去年中秋节过后,就有位妈妈带着三岁的孩子来看病。这位妈妈说,孩子平时胃口很好,中秋节家里好吃的特别多,孩子一整天没停过嘴,吃了不少甜食,第二天孩子就不爱吃东西,肚子总是胀胀的,爱哭闹。妈妈看孩子一整天不吃饭,强迫孩子吃,还没吃完,孩子就吐了。这下可急坏孩子妈妈了,她赶紧带孩子来看病。

仔细询问后,得知孩子除了食欲不振外,还有手心热、口干、便秘等现象,再看孩子舌苔发黄,还能闻到呼出的口气中有酸腐味,基本可以断定这孩子是积食了。很多孩子由于年纪小,脾胃虚,节日吃太多零食很容易积食,或者叫积滞。积滞是指小儿内伤乳食、积而不化、气滞不行所形成的一种胃肠病症。以不思乳食,食而不化,腹部胀满,暖气酸腐,大便溏薄或秘结酸臭为特征,俗称“食积”“食滞”,以脾胃素虚的婴幼儿为多见,相当于现代医学的“婴幼儿消化不良症”。

小孩积食的原因很多,如喂养不当、饥饱不调、爱吃油甜冷的东

西,日久导致脾胃升降失调,形成积滞,出现腹胀、呕吐、便秘等。如果小儿饮食不规律,长期偏食,导致胃肠疲劳,消化液分泌失调,食欲不振,影响消化吸收。如果食物缺乏维生素B、纤维素、蛋白质等的刺激,交感神经兴奋增强,胃液分泌下降,胃肠蠕动缓慢,则会出现便秘,大便不能及时排出,引起自身中毒,出现恶心、呕吐、食欲减退等。

一般临床治疗这个病,许多医生都会给孩子开大黄的中药来攻积导滞,不过这位妈妈说,这孩子从小不爱吃药,稍微有点儿苦的东西,吃进去就会吐出来,谁都拿他没办法。既然如此,我建议她回去给孩子煮点山楂白萝卜水喝,具体做法:山楂25克、白萝卜50克切成片,一起煎一小碗汤,一次服下,一天两次。喝这个萝卜水,一定不能再为了让孩子爱喝,就加糖什么的。

我嘱咐孩子的妈妈,尽量让孩子吃些清淡的食物,比如粥类、蔬菜、水果等,少吃脂肪含量较多的食物等,以免加重病情。

过了几天,孩子的妈妈带孩子来复诊,说小孩最近几天排了很多大便,肚子也没那么胀了,也开始吃少量东西。她继续给孩子服用,第三天孩子就不再腹胀,有了食欲,大便也恢复正常了。

临走时,这位妈妈又问,既然山楂、白萝卜对消化这么有效,以后可不可以多给孩子吃,比如给孩子多吃点山楂片,山楂糕作为零食,好让孩子吃更多饭。我告诉她,有的东西适量吃是宝,吃多了就会出问题。山楂只消不补,脾胃虚弱、胃酸过多者不宜多食。

泡杯生姜热牛奶,小孩呕吐立即好

症状:小孩呕吐

偏方:①牛奶100克,放入生姜10克,一起煮熟,分两次服用。②鸡内金(鸡胗)10克,炒麦芽15克,水煎服。这个方子可治疗饮食所伤引起的呕吐。

去年冬天夜晚,一个住在乡下的远房亲戚丘大伯突然打电话过来,说他孙子晚上吐了几次了,由于家离医院较远,又是夜晚,想起我是医生,就打电话过来问,看有没有什么不用去医院的办法。

丘大伯说他这个孙子刚满三岁,平时胃口非常好,几乎什么东西都吃,食量也大。这次呕吐,家里搞不清是因为吃错东西,还是积食了。我问丘大伯,孩子腹部有没有着凉或吃了什么生冷的东西,丘大伯回答得模棱两可,看来是没有太留意。

病情不是很明确,我只能先推荐一个比较保险的方法,可以应急。我告诉丘大伯,先给孩子喝点生姜牛奶,准备牛奶100克,放生姜10克一起煮熟,分两次服用。

小孩外感犯胃、内伤饮食、蛔虫侵扰或惊吓等因素,都会使脾胃功能失调而引发呕吐。无论是什么原因引起的呕吐,其共同的病理变化都是属于胃气通降失和。牛奶味甘、性平、微寒,有补虚劳、益脾胃、生津润肠的功效。《本草纲目》中说,“牛奶治反胃热呕,补以劳损。”除有些人对乳糖不耐受外,对一般人来说,牛奶既营养又有益脾胃。

生姜则具有温中、止吐、止泻、解毒功效。常用于脾胃虚寒、食欲减

退、恶心呕吐、胃气不和引起的呕吐。研究发现,生姜能起到某些抗生素的作用,尤其对沙门氏菌效果明显。因此,牛奶与生姜共同治疗小儿呕吐,能起到良好的效果。

呕吐只是一种症状,可见于多种疾病,如消化功能紊乱、胃炎、急性阑尾炎、肠梗阻等,但一时也告诉不了丘大伯这么多,只能提醒他,一旦上述方子不见效,要及时带孩子去医院检查,搞清楚到底是什么病,才能准确治疗,别把孩子的病给耽误了。

丘大伯听了我的建议,马上给孩子煮生姜牛奶,喝下去不久,就没有再吐了,很快就进入了梦乡。第二天,他打电话给我,说当天他又给孩子喝了一点,结果孩子吃了早餐、午餐后都没再吐。我估计孩子这是胃寒引起的呕吐,嘱咐他注意孩子的肚子保暖,少吃生冷食物。

除了受凉胃寒,小孩饮食不节制,吃太多甜腻不消化的食物,也很容易损伤脾胃。脾气伤则不主运行,胃气伤则不主受纳,脾胃两伤,尤其是胃气受损,不能下行,势必上逆呕吐。对于这种寒吐,宜消积、降逆、止吐,健脾和胃,使脾气升,胃气降,则呕吐自消。还有胃积热邪,也会引起呕吐等症。

总之,胃寒了就想办法温补,胃热了就想办法清火。上述方子对于胃寒引起的呕吐腹泻比较有效,如果是胃热型呕吐,最好吃点清凉的东西,比如绿豆粥。积食引起的呕吐则要吃有助消化的食物,比如鸡内金粥。具体做法:鸡内金(鸡胗)10克,炒麦芽15克,水煎服。这个方子可治疗饮食所伤引起的呕吐。

金庸“倾家荡产”办起了《明报》

9

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】

金庸小说里面的招式,大多数是他自己想出来的,角色需要一个什么样的动作,他就在诗词、四书五经里找一个合适的词来做招式的名字。

人物传记

金庸的武侠小说只要开始连载,就必定会受到追捧。但当时香港盗版成风,他的武侠小说连载每天刊出千字,七天就有人盗印单行本,速度之快让原定结集出版的三育图书公司措手不及。就在这时,金庸和分别多年、正在经营印刷业务的老同学沈宝新意外重逢,沈建议,与其给别人盗印小册子发行,不如自己来印,自己发行、赚钱。他们决定合办一家刊载武侠小说的十日刊《野马》。

《野马》筹备期间,他们在九龙尖沙嘴弥敦道的文选大厦租了一个写字间,只放得下四张书桌。请了《长城画报》编辑潘粤生担任编辑。就在这时,报贩建议,与其办十日刊或半月刊,不如干脆办一份日报,天天出版,更容易赚钱。金庸犹豫了一番,决定办日报,但《野马》听着不太像报纸的名称。潘粤生提出“明”字,取“明辨是非”之意,他说也有聪明之意,经过一番推敲,决定取名《明报》,以“野马”为副刊。

《明报》最初由金庸出资三万港币,沈宝新出资两万港币。这五万港币三四个多月就花光了,金庸又投入五万港币,共出资八万港币。《大公报》老同事、广告部主任郭炜文曾出资一千五百元,占的股份很少,1961年《大公报》社长费彝民要郭退股,金庸连本带利都还给了郭。《明报》从此只有两个股东,金庸占八成,沈占两成。

1959年5月20日是金庸一生难忘的一天,这天《明报》正式创刊。创刊号标明:本港零售港币一毫,督印人沈宝新。他执笔的发刊词标榜“公正、善良、活泼、美丽”:

它是读者的报纸,因为我们办

报的目的不是要宣传什么,也不是为什么商品做广告,我们只是希望能办成一张精致的、生动的、健康的小小报纸,为那些喜爱精致、生动、健康事物的人所喜爱。我们决心要成为你一个甜蜜的知心的朋友,跟你说说故事,讲讲笑话,讨论一下问题,但有时候,也向你作一些温文的劝告。

《明报》第一天印了8000份,没有卖完,最低时跌到了6100份,发行了四个月才开始回升。金庸说,出《明报》主要是一种生意上的考虑,当时谁都觉得是一件冒险的事业,旧同事、老朋友在背后都说:“小查这次非倾家荡产不可!”金庸却想,反正没有多少家产,就是“倾家荡产”也没有什么大不了。

《明报》初时只是一份四开一小张的报纸,属于名副其实的“小报”,头版刊登社会性特稿,二版是副刊,也会登小说,三版是重头戏,连载金庸和其他人的武侠小说,四版是杂文、小品、漫画等,没有新闻。他选择办这样一份小报,或许与他初到香港时,发现港人的读报口味令人“又好笑又好气”有关。《大公报》同事马廷栋有一天吃饭时说起,有个香港人说:“贵报虽然有些地方不及人家,但有一次登了一条别报没有的新闻。”马受宠若惊,忙问什么新闻,对方说:“那次九龙发现一条一尺多长的蜈蚣,只有贵报上有。”

相隔十一年,也许金庸已淡忘此事,但港人的读报口味他是熟悉的,他有意无意地迎合他们。

1959年的香港尽管经济还算不上繁荣,但报业竞争已够激烈。单就日报来说,除了《大公报》,还有1948年9月创刊的《文汇报》、1952年10

月创刊的《香港商报》、1955年创办的《晶报》(原名《明星日报》,1957年改名)、1949年创刊的《香港时报》以及老牌的《工商日报》、1925年6月创刊的《华侨日报》、1938年8月创刊的《星岛日报》、1939年5月创刊的《成报》等,还有《南华早报》等。光是上世纪50年代新办的报纸就有85家,平均一年新办85家,但能坚持十年以上的凤毛麟角。

在报界默默耕耘了十多年的金庸有自己的考虑。《明报》创刊第一天,《神雕侠侣》开始连载,配有大幅插图。第五期起增加字数,每天由一千字扩充到一千二百字,第二天又增加了四百字。

9月27日,报纸上没有刊登“神雕”,编者就得解释,作者有病,暂停一天。第二天还是没有登,又要解释:“金庸先生不适,读者函电纷驰,小说明天见报,神雕迷请释念。”编者还说,这两天编辑部接到许多电话,还有读者亲自送来函件,或问病状,或问“神雕”今天可否刊出,昨天将消息告诉金庸,他在病中非常不安,但力不从心,未能成文,再停一天,今天无论如何可以写了,希望读者再耐心等待一天。可见这个连载对于《明报》的重要。

“神雕”接着在香港市民中风生水起的《射雕英雄传》往下写不是无意的,金庸的武侠小说在《新晚报》《香港商报》连载已拥有大批读者,许多人都为了看他的武侠小说而买《明报》。

《明报》能奇迹般地活下来,首先是他的武侠小说吸引了一批固定读者,说《明报》是他的武侠小说支撑起来的并不过分。

他的老友倪匡就说:“《明报》不

倒闭,全靠金庸的武侠小说。”金庸自己也不无得意地说过:“我们的小报,经半年时间便收支平衡,我的武侠小说可有一定读者啊!”当时还是中学生的沈西城,每天上学都会在报摊上买一份《明报》,上了巴士,如有空位坐下,便会打开登着“神雕”的版面,细细追读,每天干把字,不到五分钟便看完了,很不过瘾。他的同班同学课余时间不是踢足球就是谈金庸武侠小说的人物,他们最喜欢的人物是周伯通和洪七公,他们还给国文老师起了“老顽童”的绰号,没想到老师不以为忤,反而和他们一起讨论这个人。

然而,一张报纸不是单靠武侠小说就能办成的,《明报》的前景仍不明朗,为此金庸想尽了办法,把《明报》由纯副刊性的报纸变为重视港闻的报纸,副刊内容也不断充实再充实。“神雕”连载的两三年间,正是《明报》最艰苦的阶段。他说,几乎每一段故事之中,都有和几位同事共同辛劳的情景。

那些艰辛的日子,如同杨过等待小龙女的漫长岁月:

十六年之约终于到了——

跟着太阳缓缓落山,杨过的心也是跟着太阳不断向下低沉。当太阳的一半被山头遮住时,他大叫一声,急奔上峰。身在高处,只见太阳的圆脸重又完整,心中略略一宽,只要太阳不落山,三月初七这一天就算没错过。

可是虽然登上了最高的山峰,太阳最终还是落入了地下。峭立山巅,四顾苍茫,但觉寒气侵体,暮色逼人而来……

金庸说,写到杨过等不到小龙女而太阳下山时,他痛哭出声来。