

女子养血法



作者 曲黎敏 长江文艺出版社

女子怀孕之前要先把月经调好。月经准、血气足，是怀孕的前提。

女子以血为主，而血是从中焦脾胃而来，所以要想血多，全靠吃饭。那该如何吃呢？

1.五谷为养 同男子养精里我们讲到五谷养精一样，五谷也能养血。五谷指小米、大米、面、高粱米（黏米）和豆类。

小米在五谷里为上品，营养价值最高，也最补人。古代，女人刚生完小孩儿坐月子的时候，妈妈都会给女儿送小米粥喝，因为女人刚生完孩子，气血会受伤，小米是黄色，黄色入中焦，大补脾胃，补脾胃就能够养气血。

大米为凉性。俗语说“冬吃萝卜夏吃姜”，冬天的晚上，就着萝卜喝碗白米粥，清凉顺气，助消化，睡眠好，是养生大法。

面由小麦磨碾而成。小麦一般冬天播种，夏天收获，差不多经历了四季，可以说汲取了四季之气的精华。同时，面食有湿热之性，容易引人发胖，这也是很多女性不吃面食的原因。其实，我们吃了面食后多锻炼锻炼就不会发胖了。

五谷的第四种是高粱米或黏米。黏米有个特点，特别经饿。同时黏米也比较难消化，所以炸糕类的东西一定要在早上吃，中午和晚

上就别吃了。

最后是“菽”，也就是豆类。中国有一个节日叫“腊八”，每年这个时候家家户户都要喝腊八粥，各地配料虽有不同，但都少不了豆类，常用的有黄豆、赤小豆等。

自古中国老百姓就常年以吃五谷为主，而且是换着样地吃五谷，这都是因为只有五谷才最养精气神，最养气血。现在很多人因为工作忙，吃饭不规律，就喜欢吃复合维生素，认为这样可以补充身体能量，其实这些微量元素都是从五谷里提取之后化学合成的，我建议还不如直接吃五谷。

2.五畜为益 五畜指鸡、羊、狗、牛和猪。五畜为益。益是补益之意，就是说五畜基本上是为作为人体的补益存在的，而且五畜是补益精血的，若想怀孕，应该吃一些肉。

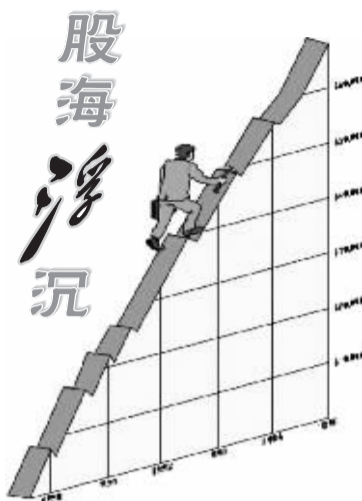
3.五菜为充 五菜为充，蔬菜类的东西是补充食品。菜还有一个特性，菜叫“蔬菜”，“蔬”乃疏通气机的意思。所以，我们吃菜时不可切得太细碎，菜的这种粗纤维可以帮助人疏通气机。想怀孕的女性可以吃适当的菜，帮助身体打通气机。

4.五果为助 五果为助，水果仅仅是一个帮忙者。当我们吃了很多东西以后，吃点水果滋润一下身体即可。水果的汁液是为了滋养里面的核，核是种子，果肉起的就是滋养核的作用。怀孕的女性可以多吃暖性的水果，比如桃子等。

总之，在中午以及中午之前，我们放心大胆地去吃主食。所谓“早晨要吃好，中午要吃饱”，这是因为中午是心经当令，下午一点到三点是小肠经当令，而小肠经主吸收，在这个时辰中小肠可以发挥运化功能，一边代谢一边吸收，而且是全方位地吸收。到了下午，人体会是一派阴霾之气，如果真的怕胖，可以适当地把主食酌情减一点，吃一些清淡的食物即可。

Advertisement for Luoyang Xiehe Hospital (洛阳协和医院) featuring a 'Family Exclusive' (独家连载) offer for obstetrics and gynecology services.

首次“割肉”



作者 舒洋

当精密股份跌破10元时，那位张先生开始埋怨我了：“你把我害死了，我听了你的买了这个破股票，已经赔了3万多元了，你那消息到底从哪儿来的？”

我说：“我也赔着呢！”

张先生一脸怨气地说：“你赔你活该，可你偏偏把我也拉进来了。我告诉你，这个股票形态完全走坏了，这个公司根本就不行，业绩也不好。我准备割肉走人，不拿这个破股票了！”

我第一次听说割肉，不知道他说的割肉指的是什么，于是，我小心翼翼地问：“啥叫割肉走人？”

张先生用眼睛瞪着我说：“你真不知道？”

我摇了摇头。

他说：“割肉就是买的股票没有赚钱，赔钱卖掉了。”我说：“你已经赔了3万多了，现在割肉走了不是很亏吗？”

张先生说：“赔了3万多，总比拿着继续赔钱强吧。”

“我想一直拿着，它总有涨的时候吧，总不能老跌啊！”

“它能涨个屁！你看看那狗日的走势，还要下跌呢，你要听我的就割肉走人，反正我不拿这个股票了。”

张先生在精密股份上赔了3万多元割肉后，我继续持有精密股份，可这个似乎和我作对的股票一直阴跌不止，直到跌破9元时，我再也熬不住了，终于下定决心，用“壮士割腕”的豪迈以8.9元全部卖掉。

我至今都记得我卖掉精密股份时的情景，我的手在剧烈地颤抖，我的心像被提到了嗓子眼一样，我觉得我卖掉的不是股票，简直就是自己用刀子在自己身上割肉。我那一刻才真正知道了“割肉”这个词是多么形象、多么残酷！

精密股份让我赔了近4万元，让我的13万元变成了不到9万元，我买车的希望在股市上变成了泡沫。

割肉后，精密股份还在下跌，一直下跌到7元左右才止跌。我庆幸自己在89元时成功脱逃。更让我庆幸的是，这只股票在几年后跌到0.8元左右后被作退市处理了。

初次割肉后我就在想，股市上有那么多人挣钱，为什么我赔钱？我开始关注与股市有关的新闻和各种财经报道，在关注这些的时候，我突然想起我们报社就有专门搞股评的记者。

我找到搞股市报道的陈记者给我推荐股票，陈记者很幽默地说：“你不好好写你的特别报道，炒什么股啊？炒股不但有风险，还分散精力。”

我说，我炒精密股份赔

了好几万块，不甘心。

陈记者说，股市上赔钱的事每时每刻都在发生，你看那么多股民，真正赚钱的不到1/3，赔钱的在1/3以上，持平的占1/3。所以，要想炒股，你首先得要有很强的心理承受能力，跌了不悲伤，赚了不狂喜。要掌握一个原则，只要是你看好的股票，一定要守。有人说炒股就像年轻女人守寡，你想想，年轻女人拖儿带女地守寡，那是多么艰辛啊，她不但要承受生活的艰辛，还要承受生理上的煎熬。炒股就和守寡一样，要能坚守住才行，要不你哪天割肉，明天割肉，最后就赔完了。

陈记者的话让我很矛盾，我说：“像精密股份那样，我继续守着，赔的钱不是更多吗？”

陈记者说：“我给你说的守股票就是要守那些行业前景好、业绩优良的股票。你对股市不懂，你不要想着炒短线，拿一只好点的股票，长期持有，收益肯定不错。炒股切记不要凭借小道消息朝三暮四地不停换股，‘换得勤，输金银’。”

陈记者的一番话让我明白了很多，在我的请求下，他给我推荐了一个股票，伊利股份。他说，乳业是一个朝阳行业，随着人们生活水平的不断提高，乳业将会有突飞猛进的发展，伊利股份有着得天独厚的优势，这只股票可以长期持有。

我听了陈记者的话，23.8元买入了伊利股份。一个多月后，我在28.9元卖出，赚了2万元左右，这使我对股市又充满了希望。

副刊

电话:65233688

看阳网 — 看阳人的网上家园 www.lyd.com.cn

- 洛阳市访问量最大、影响力最大的综合性地方门户网站，与《洛阳日报》、《洛阳晚报》全面互动，共同构成洛阳日报报业集团网络
● 权威性的网上新闻发布中心，网上资讯服务中心和网上对外宣传窗口，看新闻、搜信息、查地图、找工作、找大案、交朋友、上网校、论坛灌水、休闲娱乐……以本地化的丰富内容和实用功能满足您的上网需求
● 每天20万人的访问量，独具特色的多媒体方式，为您打造广告宣传的新平台
● 洛阳第一本新闻电子杂志《读者》免费下载，一手在手，风高随刊，让“阅读”成为“悦读”的享受
● Wap网站 (http://wap.lyd.com.cn) 用手机直接访问，随时随地，轻松掌握最新资讯

访问量洛阳第一 影响力洛阳第一