

10

逐月养胎：妊娠一月，养好身体和情志



作者 曲黎敏 长江文艺出版社

西晋时期的王叔和有一本名著叫《脉经》。在这本书中就强调妇人怀孕的十个月中，每个月有一条经脉在养胎过程中起最重要的作用。在妊娠第一个月时，足厥阴肝脉的作用最突出。我们都会有一个常识，女子怀孕后，往往喜欢吃点带酸味的食物。很多人平时是不喜欢吃酸味食物的，这时也变得爱吃了，甚至有的女性离开了酸味就寝食难安。很多人会说“酸儿辣女”，说喜欢吃酸的就怀的是儿子。这其实没有什么道理，好多怀孕期间爱吃酸的女性最后生出来的却是女孩儿。

中医认为，怀孕的女子喜好吃酸，与肝经有关。肝主藏血，女子刚怀孕的时候，特别需要用血来滋养孩子，所以此时肝阴就会略有不足。五脏与五味相对应，肝在五味里对应的就是酸，所以就会出现怀孕后女子喜酸的现象。

对妊娠一个月的妇女来说，饮食上要“精酸酸美”。“精酸酸美”的意思首先是食物要做得很精致，色香味俱全，好引起孕妇的食欲，同时要易于消化吸收，不要人为地造成脾胃的负担；其次不要吃生冷的食物，比如日本料理、绿豆等寒性比较大的食物；再有就是“酸美”了，既然妊娠一月为肝经所养，那孕妇就多吃些酸味的美食，养好肝经，以便给肚子里的“胚芽”提供更多的血来滋养其茁壮成长。

现在西医比较强调妇女怀孕初期补充叶酸(一种B族维生素)，认为叶酸缺乏会导致胎儿神经管畸形。其实叶酸在绿叶蔬菜、水果中含量很丰富，比如油菜、甘蓝、小白菜、豆类、香蕉、

草莓、橙子等都是叶酸的优质来源，在动物的肝脏中也有大量叶酸，每天适量食用，再配合着吃些谷物，就是很好的养肝血的方法了。

大麦是怀孕第一个月的孕妇最应该吃的食物。因为大麦具有很强的生发之力，而“胚芽”的成长也属于生发阶段，所以此时吃大麦十分有益于孩子的成长。

面食是最常见的大麦食物。中国的土地辽阔，很多地区都有自己独特的吃面的方法。孕妇大可根据自己的喜好，选择各种面食来吃，既满足了食欲，还能促进孩子的成长，两全其美。

此时的孕妇尽量不要吃偏腥味的食物，比如鱼类、海鲜等。腥味对应的是肾。我们知道女子有妇科病的话，通常下体都有些腥臭味。腥味对小孩子的发育不好。小孩子生长在母体的下焦之中，此处血腥气较多，再吃腥，会加大对“胚芽”的刺激，影响其正常发育。

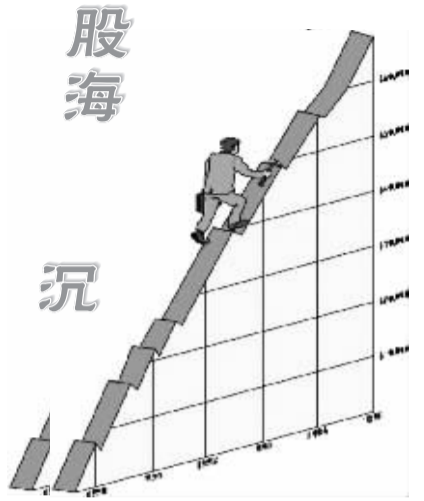
对于那些刚怀孕爱呕吐的孕妇来说，最好少吃高蛋白等营养高、难消化的食物，也要少吃肉类。其实这时不需要太补，小胚芽亏不着，一个女人二三十年积攒的东西足够他用了，太补反而调气血。但也有的妇女在怀孕期从头吐到生产，小宝宝的营养会有些跟不上，准妈妈的免疫力也会下降，尤其是头三个月，是细胞分化的关键期，准妈妈还是要休息好，尽量少吃多餐，注意营养的全面均衡。

妊娠一月，孕妇在生活情志上要做到两个要点：首先，不为力事。意思就是孕妇此时不要做过分用力的事情。肝在五脏里主筋，肝血足则手指灵活，能握能抓。在怀孕的第一个月，孕妇不可以太用力，太用力容易导致流产。

其次就是要静心。心情不静就调气血上头，下焦的气血就会不足，这样就会影响胎儿的生长，所以孕妇此阶段放松心情是核心。母亲的过分焦虑有可能造成一些无法挽回的损失，所以这时一定要控制自己的情绪，保证好睡眠，不去太嘈杂的地方，不上网，不看乱七八糟的书。

洛阳协和医院 治不孕不育 到协和医院

愤然辞职



作者 舒洋

在随后的几次操作，我在陈记者的“指导”下，又把炒伊利股份赚回来的2万元赔了进去。赔钱后，陈记者觉得很不好意思，说什么也不再给我推荐股票了。

我只有根据网上和证券报上推荐的股票开始操作，让我感到奇怪的是，那些当天被推荐的股票，有的涨得不错，但此后就会出现连续几天下跌。我就这么一会赚了，一会赔了地在股市里摸索。

在股市里的摸索耗费了我大量的时间和精力，我的工作明显受到了影响。有一次，我在编辑一篇稿件时，把一个重要领导人的名字弄错了，报社领导对此非常恼火，认为这是一起严重的政治错误，要严肃处理。

就这样，我被责令停职检查。我写了检查材料，在报社老总那里总是过不了关。一份检查，我反反复复写了5次，领导还是觉得写得不够深刻。我觉得报社领导故意刁难我，简直就是小题大做，我赌气不再写检查了，而领导认为我的态度不端正，竟然对停职检查的我三个多月不闻不问。我一气之下作出了至今都让我后悔的决定，辞职！

我虽说是辞职，但在同事的眼里，我是被报社开除，或者说是被报社逼走的。

不管是开除还是被逼走，都让我难以接受，都让我一直有一种无法释怀的耻辱感。这种耻辱感让我对股市痛恨不已。要不是因为我炒股，我绝对会是一名优秀的记者，绝对是一名优秀的特稿写手，我的稿费收入肯定不会少。

2000年9月底，我到了另一家我不喜欢的报社。按理说，那家报社的工资待遇远比我原来所在报社的待遇好，但我不就是不喜欢。我不喜欢那家报社的原因其实很简单，觉得那家报社报纸质量和记者的素质太差了。那家报社的一些记者为了完成任务所社撰的假新闻，在同行中闹出了很多笑话。

有一次，一个记者到外地采访，因为报料有误，记者为了弥补自己耽误的时间损失，就把一户农家的羊羔放到母猪的身后进行拍照，回到报社竟然写了一篇“猪生羊”的报道。还有一次，一个记者月末怕考评落入后三名，竟然写出了自来水龙头放出活鱼的报道……

我根本没有想到，我到那家我并不喜欢的报社后，竟然给有些人造成了威胁，这种威胁竟来自报社领导对我的赏识。

我到那家报社上班的第一天，特稿部主任就说：“你的名气很大，我们报社的领导曾把你的报道贴在评报栏里，还说为什么我们报社的记者就写不出这样的报道，你来了就好啊，一定能给我们部门争光的。”我说，我一定尽我最

大的努力做好报道，做好记者应作的一切。

特稿部主任说：“不过，我们部门目前坐的地方不够，你和组版编辑共用一张桌子和电脑，等你实习期满后，再给你申请桌子和电脑。”我当时听了这话后，心里很不舒服，但还是微笑着答应了。心想，谁让咱跳槽呢。

第二天上午，报社主管编采的副总到我所在的部门，坐在我组版编辑共用的那张桌子旁，说了很多我过去写的报道，希望我能把自己的经验给部门其他同志介绍一下，让大家共同提高。副总编走后，新闻部主任又来看我，同样说了很多欣赏我的话。随后，其他的部门的领导也纷纷来“看”我。

报社领导这样看重我，让我觉得很别扭，我不过是新来的一名记者，他们这样做，给人感觉我不是记者，反倒是领导了。再说了，每个人到我那里闲聊时，部门主任总是时不时地伸长脖子向我这里张望，那种张望的表情让我很不自在。

在报社三个月实习期间，从来不用笔名的我只有用笔名了，因为，我不愿意在我的名字前边打上“实习记者”这几个字。我也不想因为我的到来(实际上也不可能)而打破报社的规定。报社规定，所有新进的人都要通过3个月的试用期。

我在到那家报社时，曾对自己说，再不要在股市上浪费时间了，可是，我像着了魔一样，只要一天不去股票交易厅看看，就觉得心里空落落的不踏实。其实我知道，我看不看，股票都是一样地涨跌，但我就像一个染上毒瘾的人一样，忍不住总是抽时间去交易厅看看。

副刊

电话:65233688

洛阳网 — 洛阳人的网上家园 www.lyd.com.cn

- 洛阳网访问量最大、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阵...
●权威网络新闻发布中心，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、读报灌水、博客留言...
●每天20万人的访问量，独具特色的多媒体方式，为您提供广告宣传的新平台
●洛阳第一本新闻电子杂志《读者》免费下载，一手在手，风高雨骤，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

地址：洛阳涧西区开元大道报业大厦22层 客服热线：0379-65233688