

16

避免流产：保胎秘笈



作者 曲黎敏 长江文艺出版社

传统医学认为“小产甚于大产”。小产是什么意思呢？妊娠12周以内，胚胎自然殒堕者，中医称为“堕胎”，妊娠12周~28周，胎儿已成形而自然殒堕者，中医称为“小产”。中国传统医学对小产十分重视，有很多相关论述。

中医认为，小产是由于身体阴损或阳损，即气血亏损所致。中医讲究辨证施治，在医理上将小产的原因大致分为以下几种：

1. 奇数月易流产

小产一般在怀孕后的第三、第五、第七个月容易发生。古人认为，三、五、七都是奇数，奇数属阳，而阳主动，所以流产的可能性就会相对大一些。

如果是怀孕三个月以后流产，等到下一次怀孕，在同样的时间容易再次流产。西医简单称之为习惯性流产，并没有给出原因。不给出原因，如何能确保下次不出现同样的问题呢？

中医的辨证就在于爱寻根究底，它会具体分析流产的原因。比如，如果是五个月时流产，就很有可能是脾经的问题，那么第一次流产后，调理重点就要放在调脾经上。通过中药或其他方法，使脾经的功能强大起来，下次就不容易出现同样的问题了。假如是第七个月流产，就很有可能是肺经的问题，身体的调理重点就应该放在肺经上。

所以，我建议有流产经历的女性朋友最好找个中医看看，帮助分析病因，以便对症下药，调理好身体，迎接下一个健康宝宝的到来。

2. 气血不足，导致小产

母亲先天禀赋不足、气血虚弱容易导致小产。

明代医学家张景岳认为：气虚则提摄不固，血虚则灌溉不周，所以多致小产。怀孕时如果腹部流血，则是气虚血虚，母子不安。所以在临床上，我们就要仔细分辨，孕妇究竟是气虚导致收摄不住，还是血虚导致胚胎不发育。然后根据具体情况，或补血，或补气，将母亲的身体调养好，这样才能生出一个健康的宝宝。

3. 不良生活习惯导致小产

纵欲、劳恐、恼怒等不良生活习惯或情绪，容易导致小产。现在有些女孩太过任性，一旦怀孕，情绪变化更大，因为一点小事就大闹特闹，这些不良情绪会导致身体产生有毒物质，侵害胎儿。

4. 外伤和不健康的食品导致小产

外伤容易导致小产。不少孕妇都是因为腹部受到碰撞，或是挺腰挂高物引发了流产。所以孕妇要时刻注意保护肚子，比如看到公共汽车上人太多就不要往上挤了，可以等下一趟，迟到事小，孩子事大。

保胎其实很简单，不用吃什么补药，孕妇要记住以下四点：

安睡勿劳。孕妇一定要保障睡眠，不要过度劳累。睡眠是养阴血的好办法，阴血足了，阳气才能运化；过度劳累会使胎盘的血液供应不足，胎儿的发育就会受到影响。

靠食物补气血。孕妇要补气血，但千万不要以为补气血就是吃补品，孕妇要做的是好好吃饭，靠食物来补气血。古人认为，保胎的最佳食品是猪肚，此外还有猪肺、鲫鱼、白菜、海参、菠菜、莲心、莲藕、山药等。到了妊娠六七个月以后，可以多吃一点麻油，麻油能帮助孕妇解毒。临产前，腐竹也可以多吃一点，古人认为腐竹最能帮助生产，使生产更顺利，减少痛苦，有滑胎的作用。

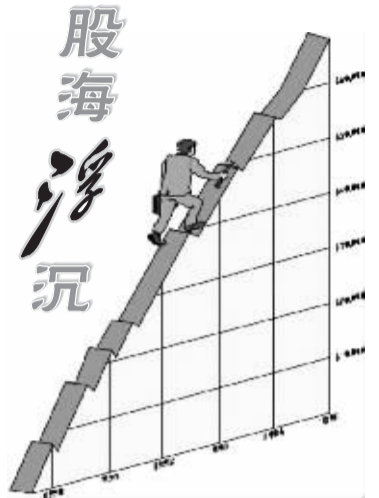
防腰痛。腰痛极有可能导致堕胎。如果孕妇出现腰痛，一定要及时加以护理，尽快去正规医院进行调养。

调情志。为什么现代人养尊处优，吃得又很好，反而小产的很多呢？其实原因很简单，现代人思虑太重了。所以，孕妇一定要学会调节情绪，老公及家人也都要多体谅孕妇的难处，悉心护理，一家人和睦睦地一起迎接小宝宝的诞生。



老张之死

10



作者 舒洋

我匆匆忙忙地去为老张买降压药，前后不到20分钟，等我把降压药买回来的时候，看见老张趴在电脑桌上，电脑屏幕上显示的股票已经跌停了。

我喊他，他不理，我用手拍他的肩膀，他也没反应。我有一种不祥的预感，恐惧不安地去扶他，他却一下子滑到桌子底下，我几乎失声地大喊：“救命！”

我的喊叫使中户室的所有客户全围了过来。不知是谁帮我把老张从桌子底下拉了出来，当我们把老张平放在地上时，发现他已经没有了呼吸。

证券交易所的领导等120急救车来后，和我一起把老张送到医院。但是，老张已经停止呼吸，医生无力回天。实施抢救的医生说，老张可能因为心肌梗死而死亡。

交易所根据老张的股东资料，和我一起找到了老张的家。老张的爱人得知这一噩耗，当即就晕了过去……

老张猝死于股市的第二天早上，我刚起床，两个警察就找到我家了。妻子看到两个警察找我，不禁吓了一跳，不知道出了什么事情。警察询问了老张猝死的有关情况，我把老张让我给他买降压药的经过讲了一遍后，警察说，老张的家人要求调查老张的死因，交易所就让他们找我了解情况。

两个警察走后，妻子问我：“老张是谁？”我说，他是我在中户室的邻座，昨天猝死在中户室了。

妻子看了我半天，说：“我就说你昨天晚上回来怎么怪怪的。我跟你讲，你不要再去股市了。你看看，炒股把人炒成什么样子了？把身体炒垮了、炒没了，要钱有什么用？”

我坐在沙发上抽烟，没有吭声。妻子又说：“我跟你说话你听见没有？”

我还是没有吭声。她说：“我知道咱在股市上赔的钱不少了，我知道你的压力很大，现在整个股市行情不好，也不能全怪你。我不怨你，但是希望你能听听我的劝，不要再去股市了。有什么东西比生命更可贵？我只希望你健健康康，钱赔了，我们可以再挣。更何况，我们持有的股票并没有卖，它总有涨上来的时候。留得青山在，何愁没柴烧？”

妻子的话让我听了很感动，我说，我去交易所的中户室把我的东西拿回来，我不去股市了。妻子看着我笑了。因为炒股，我和妻子总是隔三岔五地闹别扭，我已经很久没有看见她笑了。我觉得很对不起妻子。

然而，在去中户室收拾东西时，我发现中户室的股民每个人脸上都洋溢着兴奋的神色，所有电脑屏幕上显示的都是红色，这使我意识到国家一定是出台了什么重大利好消息了。

我打开电脑，看到大盘在强劲反弹，所有的股票都在上涨。我想，股市的强劲反弹总是有理由的。于是，我打开互联网查看财经新闻，才知道新华社发了一则消息，内容如下：“据新华社电，中国证监会新闻发言人2001年11月22日表示，考虑到有关具体操作办法尚需进一步研究，中国证监会经报告国务院，决定在具体操作办法出台前，停止执行《减持国有股筹集社会保障资金管理暂行办法》第五条关于‘国家拥有股份的股份有限公司向公共投资者首次发行和增发股票时，均应按融资额的10%出售国有股’的规定。中国证监会新闻发言人说，国有股减持的目的是为

广大人民筹集社会保障资金，同时也有利于改善上市公司的股权结构。这是一项探索性的工作，也是一项长期的任务，需要不断地完善。中国证监会将会同有关部门在广泛征求各方面意见的基础上，研究制定具体操作办法，稳步推进这项工作。”

这则消息的发布，对下跌了5个多月的中国股市来说无疑是一个暂时性的利好。这条利好消息发布的时间正好是在老张猝死的当天晚上。我看着老张空荡荡的座位，心想如果这个消息早发布一天，也许老张就不会死了。

尽管证监会发布了稳定股市利好的消息，我还是收拾了自己的东西，悄然离开了中户室。

在当了不到半年的专业股民后，我觉得我像劳教释放人员刚从监狱出来一样，难以适应正常的生活了。

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版

●权威的网络新闻发布中心，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、找买卖、交朋友、上网校、读报看报、法律咨询……以本地化的丰富内容和实用功能满足您的上网需求

●每天20万人的访问流量，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，网商随行，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：洛阳高新区开元大道报业大厦22层 咨询热线：0379-65233618