

18 胎教之法——
慎起居,谨房事



○作者 曲黎敏 长江文艺出版社

现在的胎教有误区,家长们以为胎教的内容就是听音乐、跟孩子说话什么的,这其实只是胎教的一小部分内容。中国古代的胎教是一套全方位的综合方法,还包括饮食起居、房事、心理辅导等多个方面,下面我们具体讲讲。

慎起居——行走坐卧皆有道

起居指的就是行走坐卧,即从白天到夜晚,孕妇该如何站立、行走、做事、睡觉等。

行:不要走险路。孕妇走路一定要当心,尤其是前三个月和最后两个月。避免走有危险的路,遇到雨雪天气,地面湿滑,尤其要当心。上班离家远的话,该打车就打车,该让老公送让老公送,谁让咱现在已不是一个人了呢?孕妇一定要知道,现在不比谈恋爱时可以随便疯疯癫癫了,现在最需要的是稳重。

鞋子最好穿舒适的、有防滑底的,绝对不能为了美再穿高跟鞋了,那样一是容易摔倒,二是对骨盆不利。我们不要看电视里那些女明星挺着大肚子还穿高跟鞋走红地毯、参加派对,那样看上去光鲜靓丽,不过是作秀,不能学。孕妈妈一切要以胎儿为前提,自己爱美的事要往后排排了。

坐:孕妇坐椅子要注意,一定要往里坐、端坐,别坐太靠边了,那样容易滑倒或摔倒,造成流产。母亲的所有生活习惯都会间接影响到孩子,母亲坐得端正,将来孩子出生后也会守规矩。另外,冬天天冷时,如果公

交车或办公室的椅子太凉,孕妇最好随身带个小棉垫子,以免寒气入侵。

站:孕妇站立的时候也要两脚站稳,不要单脚站立;拿高处的东西时尤其要小心,你使劲抬手拿东西的话,气一往上走,抻拉了经脉,就容易导致流产。这是一个基本的生活常识,但现在太多的孕妇不小心,对此置若罔闻,最后出了问题,抱憾终生。

卧:中国古代强调孕妇要睡宽大舒适的床。现代西医认为,孕妇的睡眠姿势最好采取右侧卧位,这样可以少压迫心脏。我的个人经验是,孕妇最好睡硬板床,至少别睡太软的床,否则翻身会很费劲,容易影响睡眠。

孕妇睡眠充足很重要,只有休息好了,新陈代谢等才能正常,才能给宝宝提供一个很好的生长环境。怀孕初期,身体好的妇女很爱睡觉,睡眠好的孕妇,其胎儿就发育得快又好;身体弱的妇女睡眠就不稳定了,因为体内的胎儿要摄取足够的营养,当母亲把营养都供给胎儿后,自己的气血就会严重不足,气血不足也就无力消化食物,所以这类孕妇常会有呕吐的毛病,而且“胃不和则卧不安”,睡眠也会出问题。这时首先要安定心神,能睡就睡会儿,能吃就吃点儿,吃什么不必太刻意。如果呕吐折腾得厉害,那么建议找个好中医,吃点中药调调也可以。

谨房事——管好自己的情欲

孕期在性生活方面要特别谨慎,中国古人就不建议孕期行房。

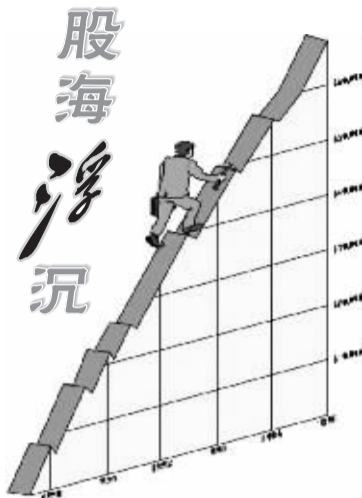
对于胎儿来说,一方面它的生长需要一个安静和洁净的环境,而准妈妈们的性生活必然会导致心跳加速、气血翻涌,这直接破坏了安定的环境,使胎儿没有安全感,影响其生长发育;另一方面,精子的湿热会使小孩子出生后易出现痘、疹、疥、疮之类的皮肤病。

我想哪个家长也不愿看到自己的孩子不健康。人要学会克制自己的情欲,动物都能做到这些,人为什么就不能做到呢?

洛阳协和医院
协和温馨产科
胎产:1350元 剖宫产:2850元
医院地址:洛阳市金谷园3572号
电话:0379-65233688

不断补仓

12



○作者 舒洋

我一直想通过拼命写作来忘掉股市,可是,不管怎么努力,我依然不能忘记在股市赔钱这一事实。股票像一个毒瘤长在了我的心上,这个毒瘤时不时地就会发作,让我心痛,让我痛苦。

这年年底,我给自己买了笔记本电脑和相机后,把6万元稿费全部打入股市,用来补仓。

我的补仓行为使我的家庭矛盾不断升级。而股市的不断下跌更激发了我强烈的逆反心理,我下定决心,只要有钱,我还要补仓,我就不信股市会一直这么跌下去,永不反弹。为了能不断补仓,我只好拼命写稿赚钱。妻子说,你一边挣钱,一边赔钱,真不知道你是怎么想的。

2003年5月,儿子出生后,我辞去了一份工作,把三份工作变成了两份。儿子的出生使我的生活变得更加紧张和忙乱,我只有把写作的时间全部放在晚上。

2003年年底,我又把5万元稿费打入股市。那时,上证指数已经从2245点跌到1300点左右,这样幅度的下跌,反弹应该是一触即发,更何况,国家还不时出台一些对股市利好的政策,经济界知名人士以及部分全国人大代表、政协委员也在不断呼吁要关注金融市场的健康发展。在这样的舆论氛围下,股市应该有所表现。可是我错了,股市并没有出现像样的反弹。

由于股市的不断下跌,我的家庭矛盾也在变相激化。2004年8月,我赌气离开西安,到武汉新办的一家周报去工作。那个周报是一家知名的杂志社主办的,采编人员平均工资8000元左右,定位是以各类深度报道为主。深度报道是我的长项,因此,我在那家周报如鱼得水。可是,令人遗憾的是,那家周报仅办了3个月就停办了。

报纸停办后,杂志社的领导把我留在杂志社做编辑记者,工资待遇并不比在报社的时候差。可是,儿子却越来越成了我的心病。

我在武汉时,每个月只能借出差之名回一次家,平时只能通过QQ视频看看儿子。每次回家,儿子都寸步不离地跟着我,每次走时,儿子都会搂着我的脖子痛哭流涕。妻子说,我每次走后,儿子都会有两三天不说话,她还说,因为我不在家,儿子总是显得很胆怯。

我知道,孩子的成长是离不开父母呵护的,离不开母爱,也离不开父爱。而我和儿子每个月在一起的时间不到5天,长此以往,对孩子性格的形成及成长极为不利。因此,在妻子的劝说下,我提出只要她答应

再给股市打钱补仓,我就回西安。没想到,妻子竟同意了我的要求。

2005年4月29日,在“五一”长假前最后一个交易日收盘后,证监会发布了《关于上市公司股权分置改革试点有关问题的通知》,明确提出,按照“统一组织、分散决策”的工作思路和“试点先行、协调推进、分步解决”的操作步骤,正式启动股权分置改革试点。

这一消息的发布,对股市来讲应该是一个重大利好。可是,各界人士对股权分置改革有不同看法,有人认为这与国有股减持没什么区别,有人则认为这对股市有深远的意义,是解决中国股市历史遗留问题的唯一办法。在这些不同意见的争论声中,本不稳定的股市不仅没有上涨,还继续震荡下跌。到2005年6月6日,上证指数已跌破了1000点,最低时为998.23点,创下了8年来的新低。

股市的不断下跌引起了管理层的高度重视。2005年8月23日,中国证监会、国资委、财政部等股权分置改革领导小组成员单位联合发布《关于上市公司股权分置改革的指导意见》;9月4日,中国证监会发布《上市公司股权分置改革管理办法》;9月9日,国务院国资委发布《关于上市公司股权分置改革国有股权管理有关问题的通知》;9月25日,股改领导小组组织三个工作组赴上市公司相对集中的上海、广东、深圳、山东、江苏、浙江等9省市现场办公;11月10日,一场规模浩大、规格极高的“股权分置改革工作座谈会”在京举行……

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,拍大案,交朋友,上网就,洛阳网,洛阳网,洛阳网……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,为您提供广告宣传的新平台
- 洛阳网第一本新闻电子杂志《读者》免费下载,一手在手,凤尚随行,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:洛阳涧西区开元大道报业大厦22层 咨询热线:0379-65233688