

19

## 孩子的健康来自胎教

改炒权证

13



○作者 曲黎敏 长江文艺出版社

## 薄滋味——清淡永远是最好的饮食习惯

薄滋味的意思是吃东西不要过浓、过咸，清淡的口味最养脾胃。实际上不仅孕妇应该吃得清淡，大家平时都应该吃得清淡些。现在很多人嗜咸嗜辣，都是元气虚弱的表现，也就是西医常说的“亚健康”。有这方面问题的人要注意了，这是病。

薄滋味还包括一个要点：不要太热，也不要太凉，同时还不要过饱。食过冷过热的东西都会伤脾胃。孕妇还要忌花椒，因为花椒性太热，容易伤胎；也不要吃生冷的东西，生冷的食物容易造成经脉不通，导致难产。

下面给孕妇提供几个安胎的食疗方：

1.鲤鱼粥。锅中放水先煮一尾鲤鱼，然后将鲤鱼拿走，用鱼汤煮糯米、葱茎和豆豉。煮熟后食用，可安胎。

2.阿胶粥。阿胶30克捣成末，备用；先煮糯米粥，快熟时加入阿胶末，搅匀温食，可治疗胎动不安。

3.鲤鱼枣粥。鲤鱼一尾，大枣六枚（掰开），同煮，加少许盐。喝汁，可治疗胎儿不长。

## 悦音声——诗歌是古人馈赠给孕妇的最好礼物

为什么要读诗歌呢？因为诗歌平缓而优美，有很好的节奏感。人是“感于善则善，感于恶则恶”。怀孕过程中，要多接触善，多被善感动，这些都会影响你的心情，进入你的血脉。那些恐怖片、言情片就别看了，这类片子不是让你精神紧张，就是太

过煽情，让你情绪激动。人的心情紧张或激动都会影响血脉，导致经脉不通畅，对胎儿只有坏处，没有好处。

所以，孕妇们可以让老公经常抽时间给自己读读诗歌，假若老公没空，自己读读也挺好。当然，也不要多读，一天读几首就可以了。有人说自己一定要多看书，这样孩子很早就可以学会认字，这是不懂无为之道。事事不要过于强求，也不要异想天开，一句话，“尽人事，知天命”，这就可以了。

## 只说好事，不说坏事

我自己在怀孕期间，发现目前很多讲怀孕问题的书都是西医的，而这些西医的书不管千变万化，都有一个问题，就是成天到晚地吓唬你。比如谈到吃药就危言耸听，把这事说得很严重，仿佛只要怀孕期间吃过药，自己所生的孩子就必然是畸形。在怀孕的第一个月，很多人是知道自己已有身孕的，感冒时吃了点药，等知道后就吓坏了，怕这个药会对孩子有巨大的副作用，成天犹豫纠结，以泪洗面，有的甚至还导致流产。

当时我看到这些书的内容时，也被吓得胆战心惊，后来干脆把这些西医的书全扔掉了，只看中医的书。

“只说好事，不说坏事”，这是中国传统胎教的一个核心。有那么多美好的事情可以谈论，为啥总要说那些闹心的事呢？我觉得，作为一个优秀的孕妇，要有屏蔽“垃圾话”的本领，好话咱听着，哈哈一乐；坏话左耳朵进去，右耳朵出来，毫发无损。大大咧咧，没心没肺，这才是一个孕妇的良好状态。

## 母亲平静，孩子性情和顺

怀胎十月，孩子天天呆在母亲的肚子里，母子之间的感应作用是极其强烈的。因此，母亲的性情就极其重要了。母亲在怀孕期间身心所处的氛围是否宁静和谐，直接影响孩子后天的性格是否平和与孝顺。母亲要养好自己的性情，古人认为有两个要点：一是“不视恶色”，就是不要看不好的东西，因为五脏六腑的精气全聚于目，眼睛看多了不好的东西，五脏六腑都会受影响；二是“不听淫声”，意思就是不听那些嘈杂的声音，不听不健康的音乐，让自己尽量阳光一些。



那段时间，我每天打开电脑的第一件事就是看财经新闻。我发现，股权分置改革已经受到管理层前所未有的重视，这种重视程度是否意味着几年来的熊市即将结束？

2005年11月，我从武汉回到西安，对股市绝望、沉寂的心随着股改的启动又开始蠢蠢欲动了。我相信，中国股市会随着股权分置改革的启动而发生历史性的转变。于是，我又往股市打进了8万元。打进8万元时，我在股市上已经投入了40多万元，而我当时的股票市值才15万元。也就是说，在5年多的时间里，我在股市上的损失超过了25万。25万元，当时在西安可以买一套100多平方米的房子了。

从武汉回来的那段时间，我每天有10个小时在电脑前泡着。每日收盘后，我就开始研究财经新闻，研究股票的各种指标和走势。我对股票的痴迷影响到了两岁多的儿子，他竟然也喜欢上了股票。只要打开电脑，他就会准确无误地打开炒股软件。

我像魔一样沉溺在股市的行为又一次激发了家庭矛盾，妻子不止一次地说，我炒股非把家炒散不可。我郑重其事地对她承诺：我一定会在一年时间里把股市上的所有损失捞回来。

我在家里呆了不到一个月，2005年12月初的一天，西安一家周报的总编打电话约我，说想让我去他那里做新闻主编。我考虑再三，还是去了那家周报。我之所以答应去那家周报，是因为周报的工作并不忙，我有时间去炒股。

自从我去那家周报之后，股市开始了真正意义上的上涨。面对不断上涨的股市，我不断地换股，可让我气愤的是，我买的股票，持有十天半月就是不涨，只要我卖了，它就会疯涨。我觉得股市好像专门跟我作对一样。

从2005年12月初到2006年3月初的4个月时间里，上证股指从1074点涨到了1308点。在这200多点的反弹区间里，很多股票都出现了50%左右的上涨，而我的股票市值非但没有上涨，反而有所下跌。

股市在经过短暂的调整后，又开始一路爬升。“五一”过后，上证指数已经到了1680点左右。这时，我觉得股市可能出现大级别的调整，在不到半年的时间里，股指上涨了600多点，因此，发誓不动权证的我为了弥补损失，开始涉足权证。

权证是指基础证券发行人或其以外的第三人发行的，约定持有人在规定期限内或特定到期日，



○作者 舒洋

有权按约定价格向发行人购买或出售标的证券，或以现金结算方式收取结算差价的有价证券。

权证分为欧式权证、美式权证和百慕大式权证三种。所谓“欧式权证”，就是只有到了到期日才能行权的权证；

“美式权证”就是在到期日之前随时可以行权的权证；“百慕大式权证”就是持有人在设定的几个日子或约定的到期日有权买卖标的证券。权证可以分为认购权证和认沽权证，认购权证属于期权当中的“看涨期权”，认沽权证属于“看跌期权”。就是说，认购权证随着股票的上涨而上涨，而认沽权证是在股票下跌的情况下才上涨的。

权证的最大特点是随时可以买卖，不像股票，当天买了第二天才能卖，权证每天都可以无限制地买卖。权证的风险和收益都是令人震惊的，往往十几分钟就可能涨百分之二三十，也可能在十几分钟跌百分之二三十。2005年8月，宝钢认购权证上市时曾被爆炒，这种爆炒使人们看到了权证的赚钱效应。

炒权证是我迄今为止经历的最为惊心动魄的场面，也使我承受了任何人都无法想象的折磨和痛苦。2006年3月，我开始炒权证。开始我炒的全是认沽权证，认沽权证是随着相应股票的下跌而上涨的。那时，我愚蠢地认为股市可能会出现回调，只要股市回调下跌，认沽权证肯定会上涨，因此我选择了认沽权证。

我炒的第一个认沽权证，是在2006年3月10日买入的沪场JTP1。当时我把手上的股票卖出一半，抽出资金买了沪场认沽权证。

## 副刊

电话：65233688

洛阳网——洛阳人的网上家园  
www.lyd.com.cn

●洛阳市网民量最大：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大传播网络。  
●权威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、找信息、查地图、找工作、办大事、交朋友、上驾校、学驾驶……以本地化的内容和实用功能满足您的上网需求。  
●每天20万人次的访问量，传递动感多媒体方式，为您打造广告宣传的新平台。  
●洛阳第一季新闻电子杂志《豫报》免费下载，一册在手，风尚随行，让“阅读”成为“便捷”的享受。  
●Wap网站 (<http://wap.lyd.com.cn>) 用手机直连上网，随时随地、轻松掌握最新资讯。

地址：洛阳新区开元大道丽景门大厦22层 咨询电话：0379-65233688

洛阳市第一季新闻  
电子杂志《豫报》