

27

健康坐月子—— 产妇身体养护法



○作者 曲黎敏 长江文艺出版社

关于坐月子，有很多老规矩，比如，产妇坐月子期间不能碰凉水，不能见风，不能洗澡，不能吃生冷食物等，这些并非都是中国传统文化的糟粕，是有一定医学道理的。

现在，有些年轻的妈妈耐不住性子，坐月子没两天就不戴帽子、不系围巾，跑出去逛街购物会朋友了。她们的情绪可以理解，好不容易熬过了十月怀胎的辛苦，就想放松一下，但这样的做法十分不妥。关于寒邪人骨得月子病的医理我们在上文已经讲过，古时没有计划生育，生二胎或三胎的时候还有机会治上次坐月子落下的病，可现在我们国家实行计划生育，不能生二胎了，女人一生只坐一次月子，一旦落下月子病，连治的机会都没有了。所以，产妇更要坐好月子，谨防月子病。

1.洗澡也需要智慧

月子期间，有的人信奉西医的所谓杀菌理论，认为必须保持身体的高度洁净，于是天天洗澡，结果落下了月子病。还有的人走另一个极端，借中医之口，说女人产后一个月都不能洗澡，一洗就得病。

我的建议是：人不要走极端，产妇坐月子期间是不能天天洗澡的，但也不至于一个月一次都不洗，那也不卫生，脏得都没法喂孩子了。我们可以少洗，洗澡要做一些准备。

首先，洗澡一定要注意水温，不要太凉，要用温热的水洗澡。尤其是夏天，千万不要贪凉，不要用凉水洗。其次，洗后要及时用毛巾擦干身子和头发，要在浴室里就穿好衣服鞋袜再出

去，避免出浴室时招风受寒，招来不必要的病痛。

2.“捂月子”别捂出病来

有的人坐月子时，为了不受寒，把屋子封得很严实，不但窗户关得很紧，而且连窗缝也都密密实地地糊好，门上还加个布帘子，俗称“捂月子”。

为什么要“捂月子”呢？因为妇人生产时伤了血，筋脉空疏，容易招风寒，稍不注意，就可能遗患终生。

这么做就有些过了，如果月子期间一直如此，势必造成屋内的空气不流通，空气会变得污浊不堪，对产妇和婴儿的健康都不利。

我的建议是：在风和日丽的日子里，可以适当开窗透气，产妇和孩子先换到没开窗户的屋子里呆一会儿，等窗户关后再回到这个房间，这样产妇和婴儿能够呼吸到新鲜空气，对身心健康有帮助。

3.空调是产妇和孩子的杀手

月子期间，最好不要吹空调。夏天把空调的温度设得很低，一方面寒邪会侵入人体，形成顽固性头痛和骨节疼；另一方面还会对婴儿的肺造成严重损害。因为肺主皮毛，婴儿代谢快，出汗多，寒热交激，极易形成湿疹。

除了空调，冷饮也是产妇的大忌。产妇不要吃冷饮，太伤害胃肠。中医讲，胃是将食物变成血的主要脏器，而母乳又是由血液转化而来，所以伤胃就是伤母亲的乳汁，那靠什么给孩子哺乳？除了冷饮，一切从冰箱里直接拿出来的东西都不要直接入口，放一放，等到变回常温了再吃。

4.寒性的水果蔬菜不能吃

产妇不能吃辛辣温燥的食物，这与哺乳有关联。婴儿为纯阳之体，又是稚阳，哺乳期内，如果产妇吃了辛辣温燥的食物，产下的乳汁会对孩子有害。

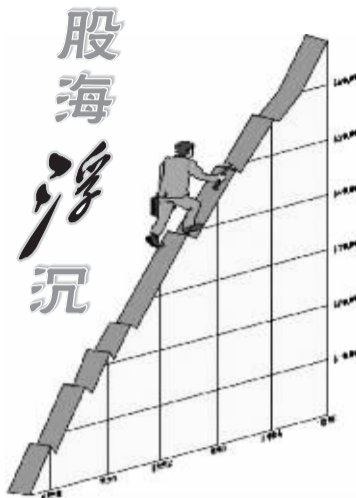
产妇吃水果蔬菜也要特别注意，不要吃寒性的水果（如西瓜等）、蔬菜。寒性的水果会伤肺和胃。产妇可以吃多吃温热性的水果，比如桃子、龙眼、荔枝等，这类水果可以祛寒补虚。产妇还可以吃平性的水果，比如苹果、柠檬等，这类水果既容易消化，也能开胃健脾。

总之，产后人容易得病，但也是人祛除痼疾的大好时机，所以小心调养，就可以终身受益。



妻逼离婚

21



○作者 舒洋

我故作生气地对妻子说：“我骗你干什么啊，跟你说我已经把贷款还了，你为什么不相信我呢？”

妻子一脸严肃地说：“只有我看了你的股票账户，我才知道你说的是真的还是假的。”我没有作声，在心里暗暗叫苦，知道这件事儿不好收场了。

妻子说：“你既然把股票卖了，贷款还了，为什么不敢让我看你的账户？”

我看她那么较真，勉强地笑着说：“我明天就把股票卖了，马上还款怎么样？”

她绷着脸说：“你为什么耍我？你太让我失望了。10天前，我是怎么跟你说的，我说，你在10天之内不把贷款还了，我们就离婚。现在看来，你把股票看得比家庭和婚姻都重要，你宁可选择离婚，都不愿意把股票卖了去还贷款。”

我乞求她：“我明天就办好好不好，我说到做到。”妻子用颤抖的声音说：“晚了，我忍你也不是一天两天了，我们离婚吧！”

我态度坚决地说：“我不离婚。”她泪流满面地说：“离婚我没有别的要求，你股市上现在有20多万元吧，股市上的钱和房子的价钱差不多，我想，股市上的钱归你，房子留给我和儿子，儿子我来养。我知道你喜欢孩子，你随时都可以回来看他。”“我说过了，我明天就还贷款，你为什么还要这样？”

“我不想和你吵，你也别劝我了。”她说完，背着包拉着儿子要去她父亲家，我挡在门口不让她走。我知道，她这一走，也许我们的婚姻真的就完了。她边挣脱边说：“你让开，我过两天把离婚协议书拿来，等签了字……”

妻子伤心得说不下去了，儿子抬头问我：“爸爸，你为什么欺负妈妈？”我摸着儿子的头说：“爸爸没有欺负妈妈。”“那你为什么挡着妈妈不让她走，我们去姥爷家，过两天就回来了嘛！”

看着妻子带着儿子出门后，我脑子里一片空白，眼里充满了泪水。我无法用语言描述我当时的失落、绝望、悔恨的心情。

第二天，我把贷款买的那些股票全部卖了，准备把6万元的贷款还了。可卖了股票的钱当天取不出来，我就给妻子打电话，我说我把股票卖了，明天就能把贷款还了，贷款6万元挣了8000多块钱。

妻子说：“还不还贷款都是你的事，与我没有关系了。我要告诉你的是，你尽快找房子去。”说完，就挂了电话。我再打她的手机，她就不接了。

三天后的晚上，妻子回来了，她一回家就问我：“房子找好了吗？”“非要离婚吗？”我问。她说“是”，然后，从包里拿出一式两份的离婚

协议书，她已经在离婚协议书上签了字，她把协议书放在茶几上说：“你看看，还有什么要补充的吗？”

我没有看离婚协议书，我只是默默地抽着烟。她说：“你哪天把房子找好了，给我打个电话，我带儿子先回我爸那里去。”她说着，又要带儿子走。

我彻底绝望了，她不吵闹，但她那可怕的冷漠足以说明一切。我知道，她是铁了心要离婚的，于是，我站起来说：“你和儿子不要走了，我走。”我说完，收拾了笔记本就准备走了。临出门时，我对妻子说：“等过两天我把衣服拿走了，就把钥匙给你留下。”出了家门，我站在窗下踮着脚看儿子，儿子从阳台那边过来时，在家连喊了几声爸爸，然后问他妈：“妈，我爸爸呢？”

妻子说：“你爸上班去了。”

“晚上还上班？”儿子很不解的样子。妻子说：“你爸以后每天晚上都上班，就不回来住了。”“哎呀，那谁陪我玩呢？”“妈妈陪你玩，周六、周日的时候爸爸就陪你玩。”听着妻子和儿子的对话，我心如刀绞，泪水早已模糊了双眼。那天晚上，我不知道我是怎么走出我生活了十几年的小区，我漫无目的地在街上走了一夜。走不动了，我坐在路灯下歇歇，走到天亮时，我发现我已经从东郊走到了西郊……

尽管我不同意离婚，也没有在离婚协议书上签字，但妻子坚决的态度使我不得不从家里搬出来。让我唯一感到欣慰的是，我不管什么时间去见儿子，妻子从不阻拦，只是告诫我要看好孩子，不要再发生儿子“丢失”的事情。于是，几乎每个周末，我都和儿子在一起。

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

●权威新闻网上新闻发布中心，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、找买卖、交朋友、上网校、读报看报、法律咨询……以本地化特色丰富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，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

地址：洛阳高新区开元大道报业大厦22层 咨询热线：0379-65233618

访问量洛阳第一
影响力洛阳第一