

28

# 母乳是上天赐 给宝宝的甘霖



○作者 曲黎敏 长江文艺出版社

母乳喂养好处多，已经是一种社会共识。

一般来说，奶类的特性偏凉，牛奶更是如此，偏寒凉。牛奶与母乳的差异很大，我们最好还是坚持母乳喂养。

母乳与小儿的体质相合，母乳喂养既对婴儿有益，又能很好地增强产妇的再生能力，使产妇的伤口以及身体恢复得更快一些。

当然，母乳喂养是个体力活，母亲会很累，尤其是在婴儿头几个月的时候，其胃功能还在发育中，一次吃不了太多，每隔两三个小时就需要哺乳一次，一次耗时长达半小时，到了夜里母亲就更辛苦了，既困又乏，还要不断地起来给孩子喂奶，真的很不容易。但这没有办法，为了孩子有个好身体，妈妈们只有克服。当爸爸的此阶段也要辛苦点，多照料产妇，别把喂孩子这事都扔给产妇一个人做，起码要在心理上给产妇以支持，孩子是你们爱的结晶，是你们终身的纽带，父母都有责任让孩子茁壮成长。

母乳喂养的女性有个很深的体会，喂完奶后，会有心都空了的感觉，然后随着吃饭睡眠，乳汁开始不断分泌，乳房开始不断膨胀。

这是因为乳汁由血转化的，而血又靠胃消化吸收食物而来。中医认为，人体的胃是生气生血的场所，胃经正是循行在乳房的正中线上，所以胃是否正常工作，胃经是否通畅，直接关系到乳汁的质量与多少。

哺乳期的妈妈要多吃主食。《黄帝内经》说：五谷为养，五畜为益，五菜为充，五果为助。对人的元气、气血作用最大的是五谷，而非其他。五谷主要指：小米、小麦（面）、大米、黍和菽（豆类）。很多坐月子期间的年轻妈妈为了减肥，不吃主食，这就会造成乳汁质量的下降，甚至乳汁分泌不够，导致孩子吃不好、吃不饱。所以明白了道理，我们就知道如何顺应自然法则，顺应人体的规律，吃好饭，喂养好孩子。

哺乳期的女性最怕没有乳汁，对于乳汁不下的问题，早在唐代，药王孙思邈就开出了可下奶的食疗方——花生猪蹄汤。

孙思邈的食疗方是：将洗好的花生和猪蹄一同下锅炖，放少许酒，炖熟后喝汤可催奶。花生和猪蹄都是补血的食物，酒能通经脉，所以此方的效果极好，自古流传，直到今天，也在民间广泛使用。不过大家注意，酒不要放多了，多了的话会随着乳汁进入小孩子的体内，容易引起孩子腹胀。

鲫鱼汤、老母鸡汤和豌豆汤，也是自古流传下来的催奶汤，它们的催乳效果都很好，坐月子期间的女性可调换着喝，有的女性不爱喝鲫鱼汤，觉得腥，那就喝花生猪蹄汤或老母鸡汤。总之，为了孩子，要进补。

哺乳并非在任何时候都可进行，那么母亲在什么情况下要暂停哺乳呢？

一般来说，在母亲大喜或生气时，应暂停哺乳。中医讲：大喜伤心、伤阳，伤阳时哺乳会导致小孩子在神志上受伤；大怒伤阴，气会上壅，容易形成积气和腹胀。其中最重要的是两点：一是母亲的情绪会影响乳汁的质量；二是婴儿脾胃弱，一旦伤了脾胃，终身受罪。所以母亲在哺乳前要调整好情绪。

哺乳是一件很累心的事，所以母亲更不能忧郁，小宝宝在母亲的怀抱里得到的不仅仅是食物，更重要的是能听到母亲稳定的心跳，享受母亲的爱抚，感受母亲和蔼慈爱的目光……这样才能让孩子感到安全和幸福。

洛阳协和医院  
LOUYANG XIEHE HOSPITAL  
独家连载  
协和温馨产科  
顺产1350元 剖宫产2850元  
医院地址：洛阳市金谷园路72号  
联系电话：0379-65236818

歪打正着

22

在我把6万元贷款还了后，股市就开始下跌。股市的下跌丝毫没有动摇我炒股的信念和信心，我依然愚蠢地认为，股市的下跌只是正常的调整，等调整完之后，还会继续上行，我依然如故地在不断地换股。实际上，大盘在下跌过程中，最好的办法是就地卧倒，换股越勤，赔得越多。

进入2008年，股市虽然有波一波反弹，但是，随着反弹的结束，在短短的两个多月里，上证指数下跌1000多点。在这种下跌过程中，我又开始炒权证了。从2月下旬开始，我平均每天都有十几次的买卖。我就这么把自己关在租住的房子里，暗无天日地炒股。我平均每天都要缴纳上千元的手续费和印花税，而我自己却无法摆脱赔钱的命运。

2008年4月间，上证指数已经下跌到3000点左右，与2007年11月16日的6124点相比，股指在不到半年的时间里下跌了将近一半。这样的下跌引发了经济学界和证券分析人士的大讨论，有人认为，这样的调整是正常的，因为股市前期的涨幅过大，有大的涨幅，就应该有大的调整。有人则认为，股市在不到半年的时间里跌了3000多点，这样的下跌很不正常，应该引起管理层的重视，有人提议，降低印花税率……

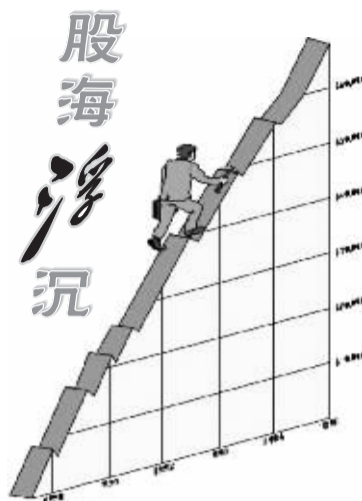
在这种争论声中，我和很多股民一样，等待着利好股市的政策出台。因此，我坚定不移地炒权证，那段时间，我不管炒什么权证，在下午临收盘时一定要全仓持有认购权证。因为我知道，一旦有利好政策出台，认购权证的涨幅肯定要比股票大。

4月23日下午，在收盘前20分钟，我准备全仓吃进马钢权证。马钢权证我是从2.2元左右拿到了8元左右卖出的，它给我带来了非常丰厚的利润。大盘下跌以来，它从8元左右一口气下跌到3.3元左右。我觉得马钢权证是我的幸运权证，所以，我毫不含糊地委托了马钢权证。

委托之后，我眼看着马钢权证的价格已经低于我委托的价格，但我的账户上却没有马钢权证的成交记录。我感到很奇怪，以为我的无线上网卡出现了问题。

于是，我关掉了账户，重新进入后却发现我的账户上出现了武钢认购权证的成交记录。

我再查我的委托记录，发现我委托的是武钢认购权证而非马钢认购权证。我当



○作者 舒洋

时还纳闷，我怎么会委托错呢？但是，随即又想，不管是马钢还是武钢，我买的都是认购权证，谁知道哪个会更强？

这天晚上，《新闻联播》播发了5分钟左右关于股市的新闻，其中最重要的一条是，从4月24日起，证券印花税从3‰下调至1‰。

看到这则新闻时，我兴奋得蹦了起来。下调印花税率，在股市不断下跌的情况下无疑是给股市打了一支强心针。

2008年4月24日那天，我起得很早。其实，我兴奋得一个晚上都没有睡踏实，到黎明时才睡着了一会。刚睡着，就梦见了大盘井喷式上涨的行情，整个股市呈现着一片喜气洋洋的景象，而我买的武钢权证竟然涨停了。我看着盘面异常气愤，竟然把我气醒了。

起来后，我打开电脑，仔仔细细地看了所有的财经新闻，我断定，今天大盘必涨无疑。

终于熬到了股市开盘的时间。开盘时，上证指数高开了260多点，高开幅度为将近8%。我所持有的武钢权证高开了15%左右，我激动得手都在发抖。

开盘后不到10分钟，武钢权证以34%的涨幅封在了涨停板上，我的资金从15万元左右一下子涨到了20多万元。我看马钢权证时，马钢权证的涨幅还不到15%，我庆幸自己昨天鬼使神差地错把马钢权证买成了武钢权证。这真是歪打正着。

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，共用构成洛阳日报报业集团网络。
- 权威网上新闻发布中心，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、拍大奖、交朋友、上网校、论坛灌水、律师咨询……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《读客》免费下载，一书在手，风调雨顺，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：0379-65236818