

29

告别产后抑郁症—— 产妇心灵养护法



○作者 曲黎敏 长江文艺出版社

产后抑郁症是现在产妇的一种多发病。产后抑郁症的原因很多,比如,孩子的诞生让女性成功晋升为母亲,新型的家庭关系由此确立,而在抚育孩子的过程中,各种问题和矛盾接踵而来,让年轻的妈妈心力交瘁。此外,怀孕导致的臃肿肥胖、黄褐斑等,都会打击个人的自信心。还有,由于元气虚弱、肾气虚弱,女性容易变得内心焦虑、情绪低落。

对于医治产后抑郁症,我提几个方法:

1.好胃口方有好心情

在本书的第一章里我们曾经讲过,生命孕育的前提是父精母血。其实怀孕期间,母血也很重要。俗话说,“一个孩子三桶血”,整个孕期就是一个耗血的过程,加上生孩子又会流不少血,所以女性产后通常气血虚弱。气血虚弱就是元气虚弱的表现。

所以,对于坐月子期间的女性而言,不得抑郁症的首要方法就是要多吃主食。人的元气是与生俱来的,只有吃饭和睡觉才能适当补充一点元气,而补充元气的最好食物就是五谷杂粮,所以此时女性绝对不要为了减肥而节食或不吃主食,那势必就会造成元气的亏损,导致产后抑郁症的产生。

2.培元气可固肾精

肾精不足会造成心火不敛。

《黄帝内经》对因肾精不足造成的忧郁症的症状描述为:“目如无所见,心如悬,若饥状,气不足则善恐,心惕恍如人将捕之。”意思是说:这样的人

眼睛发直,没有神,心总像悬在半空那样突突地跳,还常有饥饿感,但又吃不下东西,伴有心慌、恐惧,总觉得后面有人在追自己。

中医的治疗原则一般都是先调生理,后调心理。这与西医很不相同。西方人一般出现情志类的疾病后都先去找心理医生;中医则认为,一定要先解决人的身体问题,身体强壮了,然后五脏的神明才能清晰不乱,情志病才能好转。所以,我们是先调身体,后调心理。

3.重智慧高于重容貌

怀孕时,女性为了孩子要使劲儿吃,而有的人自身吸收能力很强,结果是孩子不胖自己却长了很多肉,生产之后,女性的元气又偏虚弱,气血虚更容易导致肥胖。还有的女性产后脸上易生黄褐斑。

一身的赘肉、满脸的黄褐斑,这些都给爱美的女性带来了严重的心理压力,摧残着个人的自信心。她们此时往往容易精神恐惧,自我否定,怨声载道,患上产后忧郁症。

现在的女性自立自主,所以对自己的要求也就水涨船高,结果是自寻烦恼的事越来越多。我个人认为:做了母亲后,女性的心态应该更加平和,都有这么一个大宝贝了,人生何求?古人说生产可开智慧,女性朋友应该通过十个月的孕期和分娩,领悟到人生很多的新追求,生活的真谛,汲取新的智慧;而不要太关注自己,去充分地享受生活以及孩子所带来的天伦之乐吧!

就恢复形体来说,可找高明的按摩师帮助把盆骨复位,但最好别在月子里乱拉伸,可在坐完月子后再着手进行。要避免哺乳期间绑腹带,腹带会造成气血不畅,影响乳汁分泌。

至于黄褐斑的问题,有很多女性去美容院祛斑,大多数祛斑效果不明显。这是因为治标不治本,仅仅在表面涂抹药膏效用并不大。脸上长黄褐斑的地方一般循行的是小肠经,心与小肠相表里,所以真正想治好黄褐斑,重点要做的是调适心情,解决了内心的焦虑问题,黄褐斑才能真正治愈。



救市呼声

29

武钢权证的歪打正着,把我4个多月来的损失一下子全弥补上了。我当天就把已经涨停的武钢权证卖了,又先后买入涨幅不大的马钢、中兴等几只认购权证。

那几天,我频繁地买卖着权证,我相信,上证指数在4月24日以9.29%、上涨302点的涨幅收盘的情况下,股指还会惯性上涨,只要股指不断上涨,权证就有上涨的空间。然而,这次上涨只持续了一个礼拜左右,又开始下跌了。我完全低估了这次下跌,也高估了印花税法下调这一政策利好。

当上证指数再次下跌到3000点左右,关于股市的各种讨论又开始了。有人说,上证指数一旦跌破3000点,就意味着牛市结束,开始步入熊市,而有人则说,3000点是牛熊分界线,即使破了3000点也无大碍。

股指并没有因为大家的讨论而放慢下跌的步伐,当大家公认的牛熊分界线3000点被跌破时,关于股市的讨论又有了新的内容。经济学家和股评家开始认为,股指不断下跌的内在动因和罪魁祸首是大小非解禁。

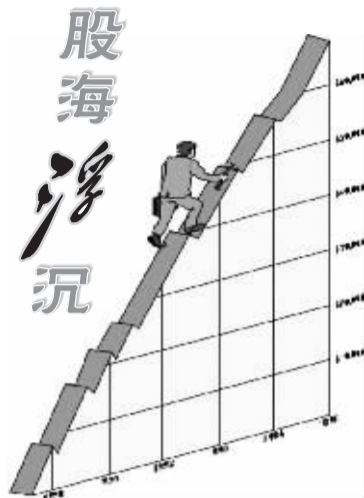
什么是大小非解禁?小,即小部分,非,即限售。小非,即小部分禁止上市流通的股票,占总股本5%以内。反之叫大非,即大规模的限售流通股,占总股本5%以上。解禁,即解除禁止,是非流通股已获得上市流通的权利。小非解禁,就是部分限售股票解除禁止,允许上市流通。

大小非解禁是股权分置改革的一部分,当初股权分置改革时,限制了一些上市公司的部分股票上市流通的日期。也就是说,有许多公司的部分股票暂时是不能上市流通的。这就是非流通股,也叫限售股。

如今,大小非解禁必然会对证券市场形成冲击。因为,不管是大非还是小非,他们解禁上市流通的那部分股票,其面值大部分都是1元,而流通股价格为几元、几十元不等,他们就是以现有最低价格出售,也会获得几倍、甚至几十倍的利润。因此,大小非解禁对股市的冲击是毋庸置疑的,也是势在必行的。

但是,作为一般股民,只知道大小非解禁对股市是利空,但很少有人知其所以然,就连在股市上泡了快10年的我,当时对大小非解禁也没有足够的认识。

2008年9月16日,当上证指数跌破2000点时,各种关于救市的声音越来越强烈。9月18日,上证指数一度下跌到1802.33



○作者 舒洋

点。在短短的10个月时间里,上证指数从6124点跌到了1800点,有人说,这样的跌幅,在世界金融市场都是极为罕见的。

2008年9月18日晚上,新华社刊发消息:经国务院批准,财政部决定从2008年9月19日起,对证券交易印花税法政策进行调整,由现行双边征收改为单边征收,税率保持1%。第二天,深沪股市双双强势反弹,有几百只股票以涨停开盘。我当时把涨停的云海金属抛售后,当即买入中兴认购权证。那时,我的资金只剩下了11万元左右,我希望能够通过权证的炒作再创佳绩。

可是,股市仅仅反弹了几天,又开始下跌了。这次下跌,很多人都认为是因为受金融危机影响。

2008年11月28日,上证指数跌到了1664.93点,这个指数的点位出现时,我的资金只剩下了不到8万元。

我总结一下自己在2008年股市里的成绩:我的资金从年初的20多万变成了年末的5万多元,这是我炒股以来年度跌幅最大的一年。这一年里,我共交易了385次,成交额超过了4000万元。这是一般散户连想都不敢想的交易量,更不要说相信了。如果我不是下载了我的交易记录,连我自己都不敢相信。

一年股市开市的时间不到260天,而我交易次数竟然达到了385次,成交4000多万元,所上缴的手续费、印花税法已经远远超出我年末时的股票市值。

副刊

电话:65233688

洛阳网 — 洛阳人的网上家园

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,共用物流洛阳日报社图文传播网络
- 权威网站新闻发布中心,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、办大事,交朋友、上网校、论经济、读历史——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,为您打造广告宣传的新平台
- 洛阳第一家新闻电子杂志《读者》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:0379-65233618