

15 给儿女的最好礼物

一瓶冰可乐, 迅速止鼻血



杨澜 朱冰 著

杨澜眼中的时代真相

安娜·林德说：“记者们总是问我同一个问题：在有两个孩子的情况下，你是怎么做好外交部长的？我的男同事们从来不需要回答这个问题。我认为今天的女性不再需要在事业与家庭间作任何选择。我们可以二者兼顾。同时，我坚持让自己的男同事休‘产假’，回家给孩子换尿布！”

母亲节那天，丈夫和两个儿子一起给她做了美味的煎鱼三明治，还送给她很多张画，多到墙上都挂不下了。说起这些，安娜的脸上浮现出满足的笑容。

就在我采访安娜半年后，她在一家购物商场里被一名男子用匕首刺杀了。经查，凶手患有精神分裂症，最后被免于刑责。听到这个消息，我惊愕不已，首先想到的是两个男孩成了没妈的孩子。

很多能干的女人都不愿被人称为“铁娘子”或“女强人”，因为其中含有某种不近人情的意味。但陈至立不这么看，她说：“铁娘子如果是指言谈举止，那可能带有贬义，但如果是针对事情的处理和决断，那我认为男女领导人一样都要敢于负责，敢于拿主意。”

作为中国的职业女性，陈至立也有过疲于奔命的日子。结婚生子之后，她的丈夫在军队里工作，婆婆还在上班，她不得不一下班就往家里跑，生火做饭，哄孩子睡觉后再读书、看文献。稍有闲暇，她还跟邻居学包粽子。有时加班回家晚了，看到孩子坐在椅子上睡着了，

她就心疼得不得了，感觉自己没有尽到照顾他们的责任。但孩子们也在这样的环境里学会了照顾自己，跟母亲的情感非常亲密。

我有时候想，孩子们究竟需要什么样的母亲？是成天把孩子搂在怀里的那种，还是忙碌而快乐的那种？可以肯定的是，当有些母亲辞去工作，只陪孩子读书，还整天提醒孩子“看看我为你作出多大牺牲”时，孩子心里并不一定领情。

其实，孩子不在乎自己的父母有多成功，也不一定喜欢形影不离的妈妈，父母能给孩子的美好礼物一是无保留的爱和接受，二是父母自己能够快乐地生活。

美国前国务卿奥尔布莱特曾对我说：“每一位在职母亲的名字中都有一个字叫 guilty（负疚）。”她1959年毕业于美国威斯利女子大学，毕业3天后就结婚了。那时，女子上大学的目的就是能成为更有教养的妻子和母亲。到她45岁离婚时，她几乎从未尝试过独立生活。

离婚迫使她从头开始自己的事业。因为同时工作和学习，她前前后后花了13年时间，拿下了哥伦比亚大学的硕士和博士学位，动力之一就是给3个女儿当表率。当她毕业时，她不再是家庭主妇玛德琳，而是奥尔布莱特博士。女儿们站在她身后，见证她宣誓就职的一刻，让她充满了一位母亲可以享受的骄傲。

美国女性活动家贝蒂·弗里丹在她的著作《第二阶段》中曾经阐述道：过去女性要争取自己的权利，需要被认真对待，往往会采取掩盖自己的女性特征，在穿着和举止上模仿男人的方法；今天，更多的女性认同自己的性别特征并引以为豪，她们在外部世界争取平等权利的同时，也在追求根植家庭的安全感和幸福感，这正是女性解放的第二阶段。

从2008年至2010年，名列《财富》杂志“最具影响力商界女性”榜首的是百事公司的董事长兼首席执行官卢英德，她是一位23岁时才移民美国的印度裔女性。当她被耶鲁大学录取为研究生时，父母都认为她疯了。不过，最终卢英德还是说服了家人支持她追求梦想。

症状：流鼻血

偏方：紧捏住鼻梁上部硬骨两侧的凹陷处，喝一口冰冻饮料，用力将冰冻饮料瓶紧贴于前额。

先讲一个与流鼻血有关的故事。有一个人站在马路上，仰着头，目不转睛地望着天空。过路的人都很好奇，也跟着他往天上看，没多久，就围了一大堆人。直到引来了交警，人们才想起最早仰头的那个人，一问之下才知道他因为突然流鼻血，为了止血，才一直仰着头。

虽然这只是个笑话，却反映了一种实际情况：人们遇到鼻子出血，第一反应就是仰起头，以为这样可以使血液回流，延缓出血的速度。这虽然不是个好办法，却也能止住流血。科学地讲，这个方法其实是错误的，因为后仰并不能止血，只是让血液改变方向流向咽喉而已。

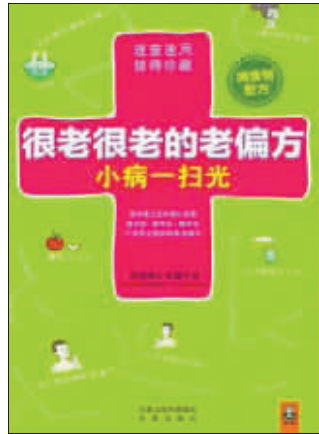
有一年，我和朋友驾车去郊游，他带了小孩同去。在路上，孩子打了个喷嚏后，突然开始流鼻血。朋友让孩子仰起头，我见了连忙制止。等朋友在路边停好车后，我立刻用拇指和食指紧捏住孩子鼻梁上部硬骨两侧的凹陷处，一边安慰着哭哭啼啼的小孩，一边让朋友去车上取一瓶冰可乐（由于车内有空调，那瓶饮料一直凉冰冰的），给孩子喝上一口，告诉他不要咽下，含在口里即可。随后，我把冰凉的瓶子紧贴在孩子的前额，持续给他冷刺激。如此处理，没过几分钟，孩子的鼻血就不再流了；又等了几分钟，血已止住了。

完事后，朋友说他以前鼻子出血的时候，都是后仰头，还用纸巾塞住鼻子，一般要很久才能完全止住，为什么我这次给孩子止住鼻血却只用了几分钟？

其实，出鼻血后人出于本能反应，会马上把头往后仰，不过这样做没有太大的意义，只是为了不让血从鼻孔流出来，然后等着血小板凝结，自动止血。在这个过程中，鼻子流出的血只是流到鼻腔后方，进入咽喉，甚至可能会被咽进食管里。所以流鼻血的时候，科学的做法是把头向前倾，让血自动从鼻孔里流出来。

我告诉他，小孩子鼻子出血有90%以上都是发生在鼻子里面一个叫做“立特氏区”的部位。小孩这个

医学博士 朱晓平 著



部位的黏膜很薄，有丰富的血管，当秋冬空气干燥的时候，薄薄的黏膜上就容易长痂。这时候如果打个喷嚏，会加速气流的冲击，有可能把痂冲掉，连带着损伤下面的血管而致出血。

刚才我紧捏住孩子鼻梁上部硬骨两侧的凹陷处，其实就是为了压迫这个位置下面的立特氏区，直接进行压迫止血。至于把冰凉的可乐瓶紧贴前额，同时让孩子含一口冰可乐，目的就是进行冷刺激。

我们都知道，血管遇到寒冷后，肯定会收缩，所以在这个冷刺激下，立特氏区的血管就会收缩，血就能一下止住了。

如果家里有条件，最好先准备一大碗冰水，然后拿个小手帕，卷成细条状并浸泡在冰水里，再塞进出血的鼻孔里，越深越紧越好，其目的是直接压迫出血点，刺激局部的血管并使之收缩。同时将鼻子整个浸泡在冰水里，加强冷刺激。如果鼻子出血量很大，直接把鼻腔浸泡在冰水里就可以了。以上止血方法不但适用于儿童，成人也同样能用。

如果在秋冬干燥的季节里经常流鼻血，就需要采取预防措施了。有个方法也很简单：倒一碗水，浸没鼻腔进行吸气、呼气，把水吸入鼻腔即可，或者直接用手指蘸些水送进鼻腔。除了天气干燥外，反复鼻出血还可能与缺乏维生素C和维生素K有关，老年人出鼻血则与动脉硬化、血管变得脆弱有关，这时候就要有针对性地做好防治了。

巧用偏方治百病

副刊

电话：65233688

洛阳网 www.lyd.com.cn

买车看车，上洛阳网汽车频道，信息真实，最具参考价值