

06

消化不良性腹泻,自制酸奶可调理

偏方治病因人而异



症状:消化不良性腹泻,伴腹胀肠鸣。

偏方:自制酸奶给宝宝食用。将鲜牛奶小火煮沸后冷却,去掉上面结的那层奶油(脂肪),这样反复煮几次进行脱脂,基本不会再有奶油了。买市场上信得过的老酸奶,与35℃至40℃脱脂的鲜牛奶按1:10的比例混合拌匀,放入酸奶机中发酵,过一段时间即可食用。

许多家长因长期喂养婴儿不当,导致宝宝常患消化不良性腹泻,结果是孩子不舒服,家长也着急,还不知道原因出在哪儿。

有一次,一个年轻母亲抱着一岁半的宝宝过来看病,说孩子反复拉肚子,“妈咪爱”(注:妈咪爱是市面销售的一种消化药,即枯草杆菌、肠球菌二联活菌颗粒)吃了不少,但效果不明显,她又不肯轻易给孩子喂西药,就只好到中医院来看看。

我仔细了解孩子的症状后,得知其除了腹泻,还有呕吐、腹胀、肠鸣等症状。我先开了检查单,对孩子的大便进行化验,发现大肠杆菌培养为阴性,并不是肠道感染,主要原因是消化不良。既然这孩子之前用“妈咪爱”没有明显效果,那么我建议这位妈妈给宝宝以酸奶治疗为主,再辅以莱菔子饼外敷促消化。

自从有了酸奶机,现在家庭自制酸奶简直成了潮流。虽说简单易行,可宝宝喝的酸奶应与大人喝的有所区别。尤其是消化不良的宝宝,主要原因大多是因为对乳糖不耐受,所以家长在做酸奶时,必须先进行脱脂。具体方法如下:将鲜牛

奶小火煮沸后冷却,去掉上面结的那层奶油(脂肪),这样脱脂五六次,基本不会再有奶油了。到市场上买信得过的老酸奶当引子,与脱脂后的35℃至40℃的温鲜牛奶按1:10比例拌匀,放入酸奶机中,按说明书上的说明通电放置一段时间,即可食用。

家长可根据小孩的饮食基础和病情,灵活掌握酸奶的用量,不要勉强让孩子进食,逐步改善宝宝的肠道功能。刚开始可以一顿喂一半酸奶和一半鲜奶,慢慢过渡到一份酸奶两份鲜奶,最后只喂鲜奶。

我曾经把这个方法介绍给许多患有消化不良性腹泻宝宝的家长,发现它对1岁至2岁的宝宝效果最好。注意,1岁以下的宝宝最好不要喝酸奶,以免影响孩子肠道菌群的建立。

酸奶能帮助宝宝消化,主要是因为其中的乳酸能使蛋白质分子变小,有利于婴幼儿消化吸收。同时,可使肠道内酸度增高,从而抑制腐败细菌的繁殖,并防止蛋白质发酵,减轻胃肠胀气,助消化和止腹泻。酸奶含有较优质蛋白质,可纠正机体长期缺乏蛋白质而导致的营养不

良现象,并能纠正消化酶紊乱,改善消化功能。经几次脱脂的牛奶,脂肪含量很低,符合腹泻时限制脂肪的要求,对因喂养不当而导致的单纯性腹泻患儿,疗效显著。

这位妈妈听完我的方法,脸上露出难色,问我可不可以买现成的酸奶给宝宝喝?我说最好自己制作,这样更安全,如果实在不想做,可以买价格较贵的羊奶粉或专门针对乳糖不耐受的低乳糖配方奶,试着给孩子喂,看看效果。如果不想做莱菔子饼助消化,也要慎用消化药物,可以给孩子吃点促进消化不伤脾胃的食物,比如给孩子喝点米汤,适当口服一些淡盐水。另外,治疗期间小孩的食物应少糖、少油、少膳食纤维,细软易消化。

如果不是胃肠感染或其他疾病引起,小儿腹泻多半是喂养的问题。比如宝宝对吃的配方奶不适应,就要及时更换一种试试,或者吃羊奶的配方奶,采用少食多餐的方式等。食用母乳的孩子,虽然也有消化不良的现象,但毕竟为数较少,所以还是建议妈妈们尽量用母乳喂养。

(《很老很老的老偏方 小孩小病一扫光》柴小妹 著)

28 密室玄机 (1)

「悬疑女王」演绎国宝争夺战



屋内气氛一下变得微妙起来,刘谨瑜泛白的眼睛甚是骇人,如果不是双手撑在桌子上,他或许早已倒下去了。

韩方在旁边很纳闷儿,正欲问时,却看到刘谨瑜猛地站了起来,说:“快,我们到密室去看看!”

“密室?”此时林箬也回过头来,与韩方对望一眼,眼神里全是疑问。

说话间,刘谨瑜已经摸索着离开了,他凌乱的头发贴在脸颊上,从侧面看去,显得很苍老、无助。

韩方有些不忍。不管在刘谨瑜身上发生过什么,现在他的儿子死

了,儿媳妇也死于非命,连家里的老仆人赵妈也惨遭毒手,这对于一个垂暮老人来说,该是多么大的打击啊!刘谨瑜在走出房门的那一刻,转头朝屋内“看”了一下,听到轻微的呼吸声——阿宇或许是惊吓过度,或许是哭累了,此时睡得正酣。

看到刘谨瑜的神态,韩方会意,对徒弟低语:“玉成,你就在这里照料阿宇,他醒后看不到大人,会害怕的。”

“是,师傅。”玉成朝屋内看看,不情愿地应了一声。

“不许懈怠,看好孩子,有事找你算账!”看徒弟不情愿的样子,韩方朝他使了个眼色。

“师傅,您还信不过我吗?放心吧,保准没事。”玉成拍着胸脯打包票,韩方等人则出了后院。

玉成转身回了屋子,干坐了一会儿,不禁呵欠连天,便倒在了床上。玉成沾枕头就睡,一会儿就响起了震耳欲聋的呼噜声。

到了前院,刘谨瑜突然长长呼了一口气,流下了两行热泪。韩方一转头,见林箬一双冷峻的眼睛正看过来,四目相对,似乎包含了太多内容,对于这个武功高强、沉默寡言的女子,韩方一直有些捉摸不透,她的身世、来历,自己均一无所知。不过,她毕竟是袁大公子派过来的,很多事情还要和她一起商量。

“林姑娘,屋内……”韩方欲言

又止。他不是担心林箬,而是担心旁边的刘谨瑜,如果此时再提丁氏,说不定会让他更加伤心,今夜他承受了太多,真不应该在他的伤口上再撒把盐。

韩方说话犹豫,林箬却是冰雪聪明,她眼睑垂下,吐出一句话:“我去办。”说话的同时,林箬已经“飞”了出去,入室抱起堂屋地上的半截尸体,又捡起旁边恐怖的血头颅。

虽然林箬杀人眨眼,但此事她眼神里也有些寒意。丁氏长长的头发粘在了断口处,暗红的血液把她洁白的脸颊染得面目全非,显得极其狰狞。眼睛暴突,似乎死不瞑目,正恶狠狠地盯着林箬。

林箬伸出手臂,缓缓将她的眼睛合上,并轻轻皱了皱眉头,随后来到院外。

丁氏死得极惨,韩方不敢看第二眼。他朝林箬指指旁边的侧房,那是供奉刘云轩的灵堂,里边正好有个朱漆棺材,可以先把丁氏放到里边,等处理完了,再把她们主仆二人一起下葬。所有这些,他们二人全是用眼神交流,林箬会意,迈步向侧房而去。

韩方回头,发现身旁的刘谨瑜面色忧伤,望着林箬所去的方向,两行热泪缓缓而下。韩方一怔,自始至终他和林箬没有半句交流,这老头怎么会知道?正疑惑的时候,刘谨瑜擦擦眼角的泪水,叹气:“或许

这就是命啊!”

“刘老爷子,您怎么啦?”韩方有些纳闷儿。

刚才的悲伤转瞬即逝,刘谨瑜脸上阴云密布,转头盯着韩方,缓缓地说:“我虽然看不到,但我耳朵没聋,鼻子通窍,我闻到了血腥味,甚至看到了儿媳那双死不瞑目的眼睛!”说这话的时候,刘谨瑜发出了恶狠狠的声音,这令韩方有些不自在,正不知如何是好的时候,刘谨瑜抬脚向前走去。

韩方怕他摔倒,上前轻轻握住了刘谨瑜的手,这才发现他手掌心里全是老茧,或许跟做砚台有关吧。

进了房间,地上的血迹已经凝固,呈现出暗红色,茶壶、茶杯翻倒在地,透着凌乱和破败,幸好刘谨瑜看不到,否则心里会更加难受……两人来到了南面墙壁。

这里有个暗红色柜子,打开一看,里边放好了春夏秋冬各种衣物,摆放得整整齐齐。韩方纳闷儿,这堂屋里怎么会放有衣柜?刘谨瑜伸出手向里探去,摸索了好一阵子,他脸上终于起了变化,紧接着,这扇柜门竟然徐徐打开了,惊得旁边的韩方目瞪口呆。

柜子门被打开后,韩方探头向里望去,黑洞洞的什么也看不清。

(摘自《龙砚——绝命追踪83天》澹台镜 著)