

调好脾和肺
孩子不生病

孩子咳嗽是肺功能“软弱”

中医认为,肺除了呼吸,还有宣发和肃降的功能。孩子咳嗽就跟肺的宣发功能不足有关。在生活中为什么有些孩子的咳嗽老治不好,而有些孩子喝了两三服中药就搞定了?原因就在于肺的宣发和肃降功能有的强大,有的不强大。

什么是宣发?中医认为,肺像一个灌溉机器,宣发就相当于伸到草坪里的一根根喷水管,用喷出来的水滋润草坪。相当于人的肺能将津液散布到全

05

如何保养好孩子的脾和肺 (下)

身各个部位,让全身都得到滋润。还有,比如肺里有浊气,身体就会通过宣发把它排出去。

很多患有干燥综合征的朋友之所以要调肺,就是因为其肺的宣发功能受损,体内的津液输送不到相应的位置。

什么是肃降呢?肃降就是指肺吸入清气往下沉。往下沉的动力是哪儿来的?很大程度上取决于肺。凡是热的就往上走,凉的就往下走。

因此,我们给孩子治疗咳嗽的时候,就要找出咳嗽各个阶段的特点来治疗,知道什么时候要帮着肺气往上走,什么时候帮着肺气往下走,如果处理反了就麻烦了。

少让孩子喝冷饮

很多大人有不良的生活习惯,比如熬夜到很晚才睡,天热的时候吃冰糕、喝冷饮等。并且把这种习惯也带给了孩子,直接导致了孩子水湿重的毛病。

古代时没有冰箱,人们如果想要喝凉的水,就要挖个深地窖储冰——可以说只有皇上才有这个条件。但现在冰箱普及,很多人贪食冷饮,如果孩子喝冷饮太多,就会把脾胃给伤了,造成体内的湿气越来越重。有的家长甚至在冬天都要喝冰啤酒,喝冰啤酒也会伤脾胃。这些喜欢冬天喝冷饮的人,把舌头伸出来一看,舌体边有齿痕,舌苔很多,舌体肥大,舌苔上面的唾液特别明显,这就是水湿

重的舌象。

经常喝凉啤酒的人大多有慢性腹泻的毛病,这其实就是脾肾阳虚的表现。我们学习中医其实就是在学习一种生活的智慧,像喝冷饮,家长们在孩子小的时候就应该教导他们不要这么做。当然,自己更不能做。

让孩子多晒太阳,少吹空调

很多家长不喜欢孩子出汗,觉得腻腻的不干净。其实,出汗正是孩子身体气血运行、排出湿气的途径。现在的孩子大多数时间都待在室内,很少有大量出汗的机会,这样不利于水湿的排出。所以家长们在平时要多让孩子参加户外活动。

夏天,很多人把家里空调的温度调得很低,这样孩子体内的阳气很容易被伤到。要知道,我们的身体会随着季节的变化而产生变化。到了夏天,人体毛孔张开,肺气会推动津液往外走,它的表现就是冒汗。这个时候如果吹着空调,汗出不来,喝的水没有地方排了,就会把肺的阳气给伤了。而肺又主水,其结果是没办法运化水了,这样体内的水湿就重了。所以,有小孩的家庭夏天千万别长时间开空调。

孩子大量喝水心脏易出问题

现在有些家长让孩子喝很多水,

认为这样有利于排毒,其实这是一种错误的观念。水要喝得适量,并不是越多越好。

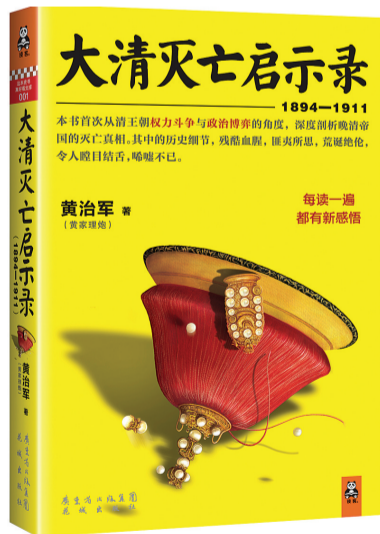
一天,有一位朋友的孩子心脏出了问题,请我到她家里去看看。我一问才知道,朋友一天让孩子喝9大杯水,而且是在运动量很少的冬天,这肯定是不对的。

喝水量的多少是要分季节的,在热天和冷天,孩子身体的需水量是不一样的。天热的时候,汗出得多,所以给孩子多喝水没问题。但如果天冷了,毛孔开始慢慢收敛,水分本来就很难被蒸发掉,孩子没出多少汗,喝那么多水干吗?水从哪儿出去?孩子的肺、脾、肾有那么强的运化功能吗?

大人身体好,元阳足,可以多喝点水。小孩的运化能力相对较弱,喝那么多水就是在跟身体作对了。当孩子体内的水湿严重时,会蒙蔽其心阳。因此,孩子大量饮水会导致心脏出现问题。

当然,孩子还是要补充足够的水。如果饮水量不足,会出现上火的症状,影响其身体健康。这里要告诉大家的是,孩子的本能反应很关键,当他需要水的时候,你给他水,他就会喝;当他不需要的时候,他会拒绝。因此,家长不要按照自己的意愿,强行让孩子喝水,适当饮水即可。

(摘自《让孩子不发烧不咳嗽不积食》作者 罗大伦 罗玲)



利益算计
权力斗争

按照日本宪法的规定,天皇的权力是至高无上的,而且也没有什么制约。跟西方君主立宪制中“君权民授”不同,它的本质是“民权君授”,也就是说西方君主(国王或者总统)的权力是民众通过议会授予并制约的,而睦仁是将天皇的很大一部分权力下放给了普通民众。这样的体制,用一句话来概括就是“开明的专制”。

15

明治维新的核心内容

与此同时,日本虽然“脱亚入欧”,但没有完全西化。他们穿上了西服,但和服仍然受到民众的欢迎。在正式场合行握手礼,在一般场合行鞠躬礼。更重要的是,尽管废除了武士,但也保留了日本传统文化的核心——武士道精神。这种精神对后来的日本产生了很大的影响。

对于睦仁来说,他的权力原本就是被幕府占有的,幕府还不给他吃饱饭。现在他过上好日子了,没有必要死握着权力不放,因此就把一部分权力分了出去。睦仁将原来的封建君权改为君主立宪,普通国民对政治的参与度更高,大家切身感受到,所谓政治就是大多数人的利益,而政府就是这个利益的代言人。为了自己的利益,每个人都会为国家提建议、出力气。当政府做得好时,民众会真心支持;当政府出现差错时,民众会积极监督;当政府遇到困难时,民众也会砸锅卖铁、变卖家产支持政府。总之,它成功地将政府的利益和民众的利益捆绑在了一起。

日本人由此更加强了“国家”的概念,虽然国土面积只有巴掌大,又穷得吃不上肉,但“大日本帝国”的观念开始逐渐深入每一个人的内心。这就是

利益捆绑带来的好处,当一个政府真的代表了大部分人的根本利益时,不用什么“忠君爱国”的宣传,大家也会尽全力支持它。

而通过开放舆论监督,让知识分子享受到自由,他们可以随便骂骂政府和其他人,也可以随便被其他人骂骂,在这样长期的骂战中,他们磨砺了自己,提高了骂的水平和其他水平,然后全社会人员的思想理论水平也提高了。

总之,这是一种既可以维护政权利益,又可以换来全民效忠的好方法,它顺应时代潮流,在体制上和精神层面上解放了这个国家,更是一种让大家安心勤劳致富,然后自己多收税的好方法。这实在是一笔很划算的买卖。

这就是“明治维新”的核心内容。通过政治体制改革,它给日本的社会和经济发展带来了很多的正能量,但它在本质上,还是为了加强睦仁的集权的。而在政治体制改革之外,通过另外的一项工作,睦仁的权力不仅得到进一步加强,也让日本这个奇怪的国家变得更加奇怪,最主要的就是军队改革。

前面我们提到,在废除武士阶层时,日本颁布了征兵令,实施全民皆兵

的义务兵役制,这使得日本的兵力大为增强,但这不是奇怪之处,奇怪的是对这支军队的管理。

经过多次兵制改革,日本军队中征兵、养兵等属于行政的部分(军政)归政府管,而派兵、调兵、作战等属于命令的部分(军令)归另外一个机构——参谋本部管。所谓参谋本部,也就是总参谋部。古代的参谋就是那些摇摇鹅毛扇子的人,负责给大将提建议,具体该怎么打,还得将领拿主意。但在日本,这是一个很重要的部门,它是独立于政府之外的。

也就是说,政府只管招兵和养兵,至于这些兵要干什么,准备如何干,政府无权过问。在军队里,指挥士兵的是军官,而指挥军官的就是参谋。参谋归上一级参谋管,上一级参谋又归再上一级参谋管,直到最后的参谋本部。

那么,参谋本部又归谁管?它归天皇睦仁管。

有人说这也没什么奇怪的,实际上就是睦仁通过参谋集团来控制军队,这跟我国宋朝的皇帝通过文臣驾驭武将差不多。问题是日本的这些参谋并不是什么文臣,而是一群特殊的军人。

(摘自《大清灭亡启示录(1894—1911)》作者 黄治军)