

美國華人體驗中式“坐月子”

《華盛頓郵報》網站1月刊文稱，婦女坐月子最早可以追溯到公元960年，對分娩後的女性在飲食起居方面進行一系列限制，為的是讓“虛弱之軀”復原。在美國出生、成長並畢業於哈佛大學陳曾熙公共衛生學院的萊斯利生後，體驗了中國式“坐月子”。文章摘編如下：

姨媽得知我懷上第四個孩子後，懇求我遵守中國“坐月子”的習俗。

“坐月子”之所以存在一些爭議，是因為有各種各樣的說法。比如，在洗頭、淋浴、刷牙、使用空調以及出門等方面的禁忌都源自這樣一種認識，即生孩子造成血液的大量流失。根據中醫的說法，血承載着氣，也就是你的“生命力”，是身體一切機能的動力之源。血虧則氣虧，這樣一來，身體就會呈現陰(寒)的狀態。如果陰(寒)陽(熱)失衡，人就會生病。

對於在美國出生、成長並畢業於哈佛大學陳曾熙公共衛生學院的我而言，不能不對“坐月子”的根據進行一番考證——我發現了完全不同的結果。一方面，我發現漫長的恢復期會提高母親們與健康相關的生活質量，也讓他們與子女的聯繫更加緊密。但是在2014年對中國女性的一份研究發現，在長達一個月的時間里減少活動對肌肉和心血管健康都會產生負面影響，而且增加了產後抑鬱症的可能性。

另一項研究發現，雖然“坐月子”有助於一些女性恢復孕前的體重，但這似乎也導致了高

膽固醇和高血糖，並讓人因被困在家里而產生“極度憂鬱”的感覺。

科學家達成共識的唯一點是，“坐月子”在東亞和東南亞國家以及來自這些國家的移民當中很流行，專業的醫務工作者應該瞭解這種習俗，從而為踐行這種文化理念的人提供適當的建議。

我猜想中國的有錢人願意花2.7萬元住進專門的月子中心一定是有理由的。在美國，一些朋友花費大約7000美元住月子中心，花3000美元請一個月的月嫂，或者花2000到4000美元訂一個月的月子餐。

所以當我的第四個孩子出生後，姨媽在加州一家月子服務中心給我訂了月子餐作為賀禮。這家服務中心承諾提供“有利于產後恢復的美味便捷的餐食”。

我和新出生的孩子從醫院回家的當天，一個足以給我3歲孩子當遊戲屋的大盒子送

到了家。這個94磅重的盒子里有7個冷藏袋，每個里面裝的是事先做好的這一周中每天的食物，包括早餐(粥、雞蛋)、午餐(魚湯、用像人參這樣的“陽性”食物做的主菜、蔬菜、米飯)、晚飯(用豬蹄或者像豬肝這樣的內

臟做的湯、芝蔴油、蔬菜、米飯)、兩份甜點和中藥飲品。分量足夠我們全家人享用；我們只需用微波爐加熱一下即可。

安妮·李是布里格姆婦科醫院的兒科醫生，她和我一樣，是在美國出生的華人，也是四個孩子的母親。而且，和我一樣的是，她在分娩時還在回郵件，在原本該休產假時依然工作，並且一直沒有聽從親戚讓她“坐月子”的建議。

不過，和我不一樣的是，她生四個孩子期間，她的母親都在身邊幫忙。母親熬的雞湯和粥以及對寶寶的護理讓她很受用，不過豬蹄仍是她不能接受的。李說，美食和母親的幫助“讓我獲得了亟需的休息和精力，從而能更好地護理新生兒，並以健康的體魄回歸家庭和工作崗位”。

她還指出，東西方文化對於女性產後有着相同的習俗，都強調營養和休息，並避免暴露在有可能造成感染的環境中。

她說：“不過另一方面，有些傳統或許沒有明確的好處，甚至有可能帶來傷害。服用中藥補品的做法不在食品和藥物管理局的監管範圍內，而且對於藥物的有效成分和對乳汁以及新生兒的影響，目前尚無法獲得相關信息。”

回過頭來看，我和丈夫後悔沒有在生之前的幾個孩子時嘗試“坐月子”。至少我們可以得到休息並享受美食。單是月子餐就讓這次產後的經歷比之前幾次要輕鬆快樂得多。我們不用因為誰去做飯或者吃什麼這樣的事情而起爭執，這讓我們可以關注家里每一個人的健康與快樂。

如今，在孩子三四個月後，我可以更加清楚地看到坐月子所帶來的長遠收益。當寶寶啼哭或者需要換尿片時，我沒有精疲力竭得只想讓丈夫代勞。我無法證明這是“坐月子”的功勞，不過我還發現，寶寶似乎生來就有很好的性格：她的快樂感染着周圍的人。最棒的是，作為一個身心放鬆的母親，我終於有幸成為先把我的孩子逗樂的那個人——而不是將這份快樂拱手讓給我的丈夫。



人生百年

此二十年為金

人生百年，僅5個二十年而已。第一個二十年，求學為主；第二個二十年，事業為主；第三個二十年，是人生最為忙碌而艱難的時期，單位、家庭、老人、子女、社會、工作，無不需要兼顧。唯有第四個二十年才是無憂無慮，無牽無絆，享受人生的黃金時代。

享受人生的三大條件為金錢、時間與健康。對大多數人而言，第一個二十年缺乏的是金錢，第二、第三個二十年缺少的是時間，第五個二十年則健康成問題。惟獨第四個二十年中三大條件齊備，是享受人生的最好窗口期，但僅短短的二十年左右，稍縱即逝，只有抓緊。

然而，在這個年齡段的人，並非都能享受人生，還有不少人過得很不如意，這是缺少了另一重要條件：良好的心態。他們中有的懷念着過去的權位，有的習慣了長期的勞累，有的忙碌着當前的瑣事，有的憂慮于未來的日子——總而言之，心態放不開，不會享受眼前的黃金階段；沒權了還想去攬權，退休了再要去返聘，沒事的還要去找事，杞人還可去憂天。前述三大條件是受客觀限制的，而心態則是主觀控制的。沒人可幫你，惟有自己調整。

60—80歲，是人生第四個二十年，也是人生百年中唯一的黃金時代，是任何年齡段無可比擬的。你想想，20歲歲的小青年，他能品出龍井與毛尖的區別嗎？他能嘔出茅台與二鍋頭的區別嗎？他能嘗出川菜與湘菜的區別嗎？他能聽出京胡與二胡的區別嗎？

60歲以後，再也用不着頭懸樑椎刺骨，熬紅雙眼，只為通過高考那座獨木橋；再也不用似伍子胥一夜愁白頭，只為那可

憐可悲的晉陞晉級；再也不用為伊消得人憔悴；再也不用懷抱冰火，心中煎熬；再也不怕利與義的衝突、靈與肉的相搏。跳出三界外，不在五行中！

60歲以後，我喜歡：一杯龍井在握，獨坐黃昏後。屋檐下，聽晚歸的雀鳥，輕言細語，結伴歸巢，啾啾啾啾，呢呢喃喃，那份溫馨和從容，讓人羨慕、嫉妒、愛。



60歲以後，我喜歡：漫步在林下泉邊，聽颯颯秋風，聽淙淙泉水，聽陣陣松濤，合奏着生命交響曲。潔淨空靈中演譯着大自然的雄渾力量，把生命的頑強在天地間漫延。

60歲以後，我喜歡：散步在荷塘邊田埂上。深秋的田野，空曠無人，土地沒有了莊稼的覆蓋，還原于原始的粗曠、坦蕩，似一幅油畫，令人遐思。荷塘中，枯瘦的荷梗，聳立在一泓秋水里，枯黑的荷葉，靜靜地躺在水面，幾隻雀鳥跳躍在水面上、荷梗間，啾啾覓食。好一幅八大山人的水墨丹青《墨荷圖》，畫筆瘦勁簡淡。

60歲以後，我喜歡：夕陽西下時，獨立

大江邊。看大江東去，千帆過盡。一種絢爛過後的恬靜，一種安然、一種溫暖油然而生。芸芸衆生，或富貴，或貧窮。每個人生命里都有屬於自己的巔峰，最終都會在60歲以後跌落、歸零。

60歲以後，我喜歡：夕陽中把盞漸醉的意境。凝眸飛瀉流丹的晚霞，呼吸着隨風而至的甜甜的桂香。一杯老酒獨酌，淺嘗、深醉，把盞人生，品味生命。杯中乾坤只是一份簡單，一份糊塗。管它明天、後天，隨喜、隨嘆且隨緣。

人生的第四個二十年是這麼愜意，這麼隨性，你能說它不是人生的黃金時代嗎？當然，這黃金時代必須建立在生活自理的基礎上。

其實，我們從搖籃到墳墓也不過是一條道路而已，當我們壽終正寢之前，是一直行走在這條路上的。途中自然有許多辛勞，許多坎坷，然而歷盡辛苦方知甜，跨越阻礙坦途。何妨，一路的風光和同路的旅人，都是極有情趣的，是值得我們跋涉在這條路上細細鑒賞的；何況，除了這條道，我們也沒有別的路徑可走，沒有其他目標可選。

只是一路上有許多同路的親人、朋友走得似乎着急了些，使我們還在行走的人或多或少有些傷感和不捨。不過，快也罷，慢也罷，我們終歸是要走完這條路的。最怕的是，走着走着走不動了，長期臥病在床，連累家人，連累子孫，連累朋友，連累醫護人員也跟着受累。自己的人格、尊嚴也含羞而棄。這是老年人最大的問題。其實，老了，該捨就捨，包括生命。

60歲以後，我且行且珍惜，珍惜我愛的和愛我的親人、朋友，珍惜黃金時代的二十年，充分享受這金光閃爍的7000多天。



晚年七寶

- | | | |
|--|--|--|
| 家有老伴第一寶，白頭到老貼心襖。少年夫妻老來伴，呼喚一聲馬上到。粗茶淡飯不嫌棄，知冷知熱離不了。 | 兒有不如自己有，等到最後才可交。 | 唱歌跳舞去旅遊，老了更要湊熱鬧。開拓眼界長知識，讀書閱人無窮妙。 |
| 家有老高第二寶，遮風擋雨不能少。父母家是子女家，子女家非父母巢。偶爾住住也還行，長期吃住可不好。 | 老來健康第四寶，革命本錢最重要。身體才是真財富，自我照顧有依靠。每天鍛煉把步跑，心情舒暢壽自高。 | 耳順眼順脾氣好，這是老年第七寶。老少幾代同堂聚，少作評論少嘮叨。兒孫自有兒孫福，順其自然心少操。 |
| 家有老底第三寶，過好生活少不了。自己花錢別太逼，省吃儉用沒必要。 | 老來同學第五寶，一定要把同學找。聚會喝酒常活動，喝茶聊天寂寞拋。網絡微信常交流，情誼使得夕陽好。老來快樂第六寶，每天都要笑一笑。 | 老年有了這七寶，生活順暢不煩惱。心情舒暢身體好，有滋有味夕陽笑。各位朋友要記牢，比那神仙還逍遙。 |

寶寶跟大人一樣，耳朵的聆聽腺也會有分泌物，俗稱“耳屎”。寶寶分泌耳屎可能堵塞外耳道，也會影響衛生，甚至會讓寶寶不自覺得亂撓耳朵。可由於寶寶外耳道小，耳朵皮膚嬌嫩，媽媽們都不知道該怎么幫寶寶清理耳朵了。

可你或許不知道，經常給寶寶掏耳屎其實對寶寶健康有害的。小寶寶的外耳道還沒有發育成熟，而且外耳道由於大多呈扁平縫隙狀，不容易操作，加上耳內皮膚很嬌嫩，經常掏耳屎很容易造成一些不良後果：輕者掏傷耳內皮膚而引起炎症、生瘡長瘡，嚴重的可能會把鼓膜捅破，導致寶寶聽力損傷！

雖然寶寶的耳屎是新陳代謝的廢物，可對寶寶身體來說也有想不到的好處——

它能清潔耳道，可以粘附進入外耳道的灰塵，以及局部皮膚代謝產生的脫落細胞，將耳道打掃乾淨。

它能保護耳膜和鼓膜，阻止異物侵入耳朵；它能保護聽力，減低聲波的衝擊，保護鼓膜，進而保護聽力；

它還能殺菌，耳屎富含脂肪酸，有輕度的殺菌作用。

一般而言，寶寶的耳屎不要隨意清除，它會在孩子說話、吃飯、打呵欠時，隨着下頷運動，藉助皮膚上汗毛的推動作用，自動被排出。

當然，保持外耳道清潔是防止耳屎堵塞的首要條件。如果寶寶嚷嚷說“耳朵癢”，還用小手抓撓，又或者“油耳”的寶寶外耳道被沾滿了

寶寶耳朵到底能不能掏呢？

耳屎，媽媽們還是要給寶寶清潔清潔哦！

1、如果感覺外耳道發癢，可用棉籤沾醫用酒精輕輕擦拭，這樣不但止癢而且有消毒防止感染的作用。

2、如果寶寶耳朵的耳屎用肉眼能看見，而且不是很硬，可以用柔軟的紙巾卷起來，慢慢的伸到寶寶的耳朵里面轉一轉，能把耳屎轉出來。

3、如果寶寶的耳屎比較硬，要用兒童專用的細棉棒掏一掏外面的耳屎。但掏之前要把棉棒沾一點香油，先輕輕的抹到耳道里，以軟化耳屎，然後輕輕的轉動棉棒，把耳屎掏出來。

當然，我們都知道寶寶未必乖乖配合你的清潔工作，他可能會亂動，那么最好挑寶寶熟睡的時候最佳，否則寶寶醒着會哭鬧着不讓掏，家

長不要硬給寶寶掏，很容易發生危險。

還有幾點要注意的是：較大塊的耳屎，或寶寶不合作，可先滴幾天特製的耳屎水（一般點3天，每天4-5次，每次3-4滴）待那耳屎泡軟，粉碎後，再用生理鹽水沖洗即可。為安全起見，不建議用耳屎鉤或用鈍匙掏，即使是特製的最好也不要使用。

給寶寶掏耳朵時，注意一定不要掏的太深，會損傷寶寶的耳道的。很深的耳屎其實沒有多大影響，沒有實足的把握，不要隨便給寶寶掏耳朵。

給孩子掏耳朵可能帶來的壞處

1、或可導致聽力下降
媽咪們愛乾淨是常有的事，寶貝身上到處



都要干乾淨淨的，就連小傢伙們的小耳朵也不放過。經常見到有些媽咪拿着棉棒或是耳勺給孩子掏耳朵。有關兒童健康專家就提醒媽咪們，給孩子掏耳朵隨時都有可能掏出聽力下降來。

因為孩子的耳朵很脆弱，聽力正處在發育之中，如果不小心碰到聽小骨或是耳膜，都有可能導致孩子聽力下降。對孩子的健康成長造成不可挽回的損失。建議家長不要隨意給孩子去掏耳朵，孩子耳道內有一點小灰塵和物質是很正常的事情，不要去掏，怕掏出問題來。

2、或引起孩子中耳炎

給孩子掏耳朵，分分鐘都有可能導致孩子中耳炎，尤其是有些媽咪們在給孩子掏耳朵前還要給孩子用水洗一洗耳朵，在有水進入耳朵的情況之下再用物體掏一掏，孩子的耳道被細菌感染引起中耳炎的機率是非常之大的。

孩子患上了中耳炎痛苦不堪，家長看在眼里，急在心里，後悔都來不及。有些家長總是不知道孩子為什麼會患上這麼奇怪的病情，卻不知道是自己不懂得照顧和護理的原因。

3、外耳道感染的問題

父母給孩子掏耳朵可能一次兩次都沒有問題，但誰能擔保第三次、第四次沒有問題呢！有些孩子出現外耳道感染問題就是因為父母經常給孩子掏耳朵的原因所致，長時間掏導致孩子的耳道風險增加，也就容易出現感染，對孩子的健康成長不利。家長最好是不要給孩子掏耳朵，對孩子的聽力不好。