

名中医徐细维建议想生二孩的女性 提前半年调养身体进行子宫保健

记者 高婷婷



上周五,童女士兴冲冲地给徐细维医师发来了一个微信红包,感谢在她的指导调养下,病情已大有好转。

徐细维从医五十余年,专于中医内科、妇科,现在山川大药房坐堂问诊。自从二孩政策实行后,每天都有想生二孩的夫妻到山川大药房找徐细维,请她帮忙调补身体准备生二孩。

二孩政策放开后,找徐细维调养身体准备生二孩的女性越来越多。徐细维从孕

前保健角度,总结出三种女性常见的问题:一、饮食起居不规律,因偏食引起脾胃不和而造成气血生化不足,营养的消化吸收较差;二、日常工作压力大,生活节奏快,造成过度紧张和情绪波动,引起肝气郁结,疏泄异常,影响女性正常生理功能;三、人流导致湿热下注,引起输卵管不通,盆腔炎症,造成子宫输卵管的生理活动异常。

徐细维说,准备怀孕的女性,需提前半年至一年用中医中药进行子宫保健。她建议从以下三个方面调养:一、养血健脾,从受孕到育胎,胎宫内气血充盈,脾胃为气血生化之源,后天之本,用中医中药养血健脾,有健脾胃促运化的作用,以便营养摄入和贮备,为胎儿健康成长提供肥沃的土壤;二、疏肝理气。中医有“女子以肝为本”之说,肝与肾的

健康,是女性受孕、育胎的主要保证;三、对于盆腔炎症、输卵管不通等问题,用中药活血化瘀,清化湿热,能使气息升降出入顺畅,有直接调理作用。

徐细维2001年从市中医院退休。上世纪八十年代初,徐细维曾到省中医院进修,跟随名中医妇科专家裘笑梅学习,从裘笑梅老师那里学到了28个老方。徐细维在几十年的临床实践中,总结出许多有效的药方,为不少病人免除手术之苦。

徐细维将行医生涯中所见所学整理成多篇学术论文,十余篇先后在全国级杂志上发表,十余篇在省级以上中医学术会议上交流,其中三篇分别获得科技优秀奖论文一、二、三等奖。



良二千石

郑晓锋

—

直到张京兆的奏章流传开来,人们才隐约猜到,那群鸟的神秘出现,大概并不是偶然。

更有脑筋转得快的人发现,那群怪鸟若果真如奏章中所言是鸛雀的话,算起来还和张京兆是同乡,老家都在山西。

很快,长安坊间出现了这样的段子,说最近张京兆迷上了养鸟,在家里大的小的花的素的养了好几群,每天早晚还亲自喂食。只是喂食时,张京兆表情有些怪异,好像使劲憋着不让自己笑出声来,而嘴里则含糊不清地念叨着什么。

后来有人听清了,张京兆每洒出一把黍米,都会低骂一句:鸟人!

段子讲到这里,说的和听的都会会心一笑,眼角却不由自主地越过重重叠叠的屋脊檐角,朝着丞相府的方向瞥去。

谁都知道,就是这群鸟,让堂堂黄大丞相栽了一个大跟头,臊得三天不敢出门。据说从此再听不得任何禽鸣鸟叫,连府中报晓的公鸡都杀了吃肉。

张京兆是张敞,时任京兆尹,相当于首都长安市市长,黄丞相则是黄霸,帝国蝉联多届的郡守楷模,这年终于熬出了头,被宣帝选入中央提上了相位。

事情是这样的。这天,履新伊始的黄霸正在府中主持工作,忽然有几十只大鸟从天而降,呼啦啦停在了丞相府的屋顶。黄霸出来仔细一打量,发觉此鸟赤颊长尾,脑后还长了一对角状的白翎,平生从未见过,不禁又惊又喜,立马焚香净手,回到房中撰文,准备奏报给皇上。

黄霸把这群异鸟视为神雀,而皇天报下神雀,正是对他辛勤工作的奖赏,推而广之,更是对宣帝慧眼识人择他为相的肯定。总之,这难得的祥瑞,不仅是他,同时也应该是皇上和整个帝国的荣耀,理当诏告天下,与万民分享。

报告这样的祥瑞,黄霸轻车熟路。他这辈子很有鸟缘,当地方官时,便经常上报有凤凰现身他的辖区,可见国泰民安四海升平,喜得皇帝再三下诏褒奖。

只是这次黄霸阴沟里翻了船:当他还在为这份喜报字斟句酌时,张敞却大煞风景,抢先送上了一封奏章,一五一十向宣帝说破了真相。

张敞说,黄霸所称的神鸟,其实只是些鸛雀(现代学名褐马鸡),对此他有足够的证人,因为那天正值全国各地上计官员集中丞相府汇报工作,起码有几百人看到了这群鸟是从他家里飞过来的,另外,张敞还指出,鸛雀虽然在关中稀罕,但从边郡来的官吏应该不会陌生,可那天却集体装糊涂,根子还得从丞相身上找。

宣帝连连称是,派人带着张敞的奏章,叫来黄霸好生训诫了一番。可怜黄丞相一团兴头,却被当面重重掴了一巴掌,落个老大尴尬,只能关起门来哀叹京城毕竟不同外郡,人心刁蛮,水深得可怕。

这起闹剧般的神雀事件,张敞被怀疑为幕后策划者,并不是没有道理。张京兆其人,做出任何事都不会有谁感觉意外。

张敞一生,近乎传奇,就连走入史书的姿势都卓尔不群。后世提起此公,第一反应就是联想到几个香艳的成语,比如张敞画眉,又比如章台走马。

张敞手里的笔,不仅能批阅文件定人生死,也能描出一幅好妆。长安城里连卖菜的小贩都知道,张京兆每天起床后的第一件事,便是替夫人画眉,而且手艺绝妙,以至于每次京兆夫人在公众场合亮相都会引发一轮新的眉饰潮流。

在市井间传得愈发生动的是,这位京兆大人丝毫没有当官的架子,每日退朝还故意骑上马,让人牵着穿过妓院密布也就是当今唤作红灯区的章台街,不绕道倒也罢了,经过这暧昧的街区时,张京兆还特意拿下用来遮面的团扇,露出自己高贵的面荣,缓缓拍马而行,引得兴奋的妓女们尖叫不绝。

这两个成语虽然有趣,但也让张敞付出了不小的代价。张敞能力极强,不仅把京师治理得井井有条,每逢朝会议事,也总能拨云见日一语中的,朝廷处理许多军国大事都采纳了他的意见。宣帝好几次想提拔他,但总有人以其为人轻佻,威仪不足为由反对,只得作罢。终其一生,他与丞相、御史大夫之类的三公宰辅屡屡擦肩,最大的官职止步于京兆尹。

若以官场失意的角度,张敞设计整蛊新任丞相黄霸,也有充足的动机。

浙江菇尔康生物科技有限公司特邀连载

菇尔康 浙江省灵芝专家
20年技术沉淀 卓越品质保证
灵芝破壁孢子粉、养胃猴头菇、食用菌
特约经销:望春小区南路33号永康日报生活体验馆
Tel:87035316 13626795758(615758) 87138771

市图书馆联合市邮政

全民阅读 走进校园

记者 高婷婷



近日上午,市图书馆联合市邮政分公司走进清溪中学开展“全民阅读进校园”活动。本次活动邀请了《意林》杂志社讲师索明丹,给1800多名师生上了一堂“梦想于心、励志于行”为主题的讲座。

索明丹的演讲精彩有趣,他用生动的话语和鲜活的例子,与学生分享了三个关键词:梦想、励志与感恩。她说,只有磨砺意志,为了梦想不断努力,才能回报培育自己的父母和老师。索明丹还以汶川大地震中用双臂保护孩子的母亲为例,向学生讲述了亲情的无私和伟大。在那样的情况下,每一位母亲都会舍身救孩子。索明丹说:能无私帮助你而不求回报的人,只有你的父母。

同学们听到动情处,感动得热泪盈眶。在互动环节中,大家纷纷主动上台,哽咽着说出对父母、老师的感激之情,立志好好学习,报答长辈。在演讲中,索明丹鼓励大家上台说出自己的理想,同学们踊跃发言,有的说想成为军人,有的说想考取硕士学位,有的说要立志当一名刑侦警察。

市邮政市场部大客户中心主任童双将1800多本《意林》杂志赠给每一名同学,让他们把自己的梦想写在杂志上,多年后再翻开这本杂志,看看梦想有没有实现,以此来激励自己。

当天下午,全民阅读进校园活动还走进了永康中学,该校初一年级16个班的800多名学生聆听了索明丹的演讲。

市图书馆馆长徐关元表示,全民阅读将走入更多的校园,提高学生的阅读水平,全面营造学校的阅读氛围。

认识自我 拥抱自我



10日,大司巷小学第12届心理健康教育教育活动周开幕。

本次活动为期一周,以“认识自我,拥抱自我”为主题,让学生在活动中认识自我,接纳自我,促进心理健康快乐成长。 记者 朱青恒 摄