

為什麼坐月子是陋習?

作者:方舟子

古人把生日稱為“母難日”，這不僅指母親在懷孕、分娩時要忍受痛苦，而且面臨着很大的生命危險。在古代，孕產婦死亡率高達1.5%。由於一個女人一生中通常要經歷5-8次生產，這就意味着一個女人在一生中由於生產而死亡的可能性高達九分之一。由於現代醫學的進步，現在發達國家的產婦死亡率已降到萬分之一左右。

有許多原因能導致產婦死亡。有的是由於難產或分娩時大出血而當場死亡。有的則是在產後由於感染而死亡。如果在分娩時沒有進行消毒，例如用未消毒的剪刀、菜刀切斷臍帶，就可能發生破傷風。又由於產後子宮頸口處於開放狀態，細菌容易進入子宮內導致子宮內膜炎、子宮肌層發炎，甚至進一步通過輸卵管到達盆腔，引起輸卵管、卵巢、盆腔發炎。因此產後如果不衛生，容易發生大面積感染，最終由於敗血症而死亡。

嚴重感染時人會發高燒，發高燒時身體會打寒顫，就跟在寒風中一樣。中醫不知道這是由於細菌感染引起的，以為是“傷風”、“受涼”。為了避免“傷風”，產婦不僅要閉門不出，坐床不起，而且要緊閉門窗，密不透風。產婦還要頭戴帽子或裹毛巾，穿厚衣服，即使是大熱天也必須如此。為了避免“受涼”，產婦不能洗頭、洗澡，不能沾水，連刷牙都不行。產婦也不能喝涼水、冷飲，不能吃“涼性”食物，例如果。

因此就形成了坐月子要忌風、忌水、忌動、忌口的習俗，而且長達一個月。忌風、忌水不講衛生，反而增加了細菌感染的機會，而忌動、忌口又降低了免疫力，因此坐月子的結果反而更容易“傷風”、“受涼”。越是容易“傷風”、“受涼”就越看重

坐月子，形成了惡性循環。坐月子對產婦來說其實是很痛苦的一件事，在夏天時尤其如此。為了逼迫產婦就範，又有了一套嚇人的說法，不坐月子或月子沒做好，以後就會得“月子病”，例如頭部吹了風或洗了頭就會一輩子頭疼，刷了牙以後牙齒會一直酸痛，身體哪個地方沾了水哪個地方就會疼等等。

這些做法與現代醫學格格不入，恰恰是對着來的。如果是在西方國家，產婦分娩後，護士往往就給她吃冷飲。分娩當天，護士就會讓產婦洗澡，而且會逼着產婦下床運動。孕產婦體內的血液處於高凝狀態，如果長時間躺着、坐着不動，容易發生下肢靜脈血栓。如果血栓隨



着血液流動到了肺部，堵塞肺動脈，會導致產婦猝死，難以搶救。在發達國家，產婦由於難產、大出血或感染死亡已很少見，最主要的死亡因素就是血栓堵塞。即使產婦老是不願意也要逼着她們運動，就是為了防止血栓堵塞。適當的運動也

有助於產後的恢復。西方國家的這種做法在許多中國人看來很不可思議。他們把這歸結為白人的體質比較好。且不說白人的體質未必就都比中國人好，西方國家的居民也並不都是白人，還有黑人、印第安人、亞裔，還有很多華人，他們也都不坐月子。除了西方國家，其他國家，包括東方國家(例如日本)，也都不坐月子。難道只有在中國的華人是世

界上身體特別虛弱的特殊人種，非坐月子不可？一旦被指出了這個事實，又有人會說，正因為外國人不坐月子，所以她們老得快，或者老了疾病多。好像這些人做過調查統計，發現不管哪個國家、哪個民族的女人到老都比中國國內的女人不健康似的。

“不坐月子，別看現在沒事，以後就知道厲害了。”這也是常見的說法，讓一些產婦不敢不從。也的確經常有人現身說法，說當年由於月子沒做好，所以落下了什麼“月子病”。而什麼病都可以歸為“月子病”。我聽過的一個很搞笑的說法是，由於當年坐月子是在夏天，穿涼鞋沒有包住腳後跟，所以老了腳後跟皮膚就裂了。反正人老了甚或還沒老都難免會出現各種疾病、不適，只要以前坐過月子覺得某方面沒做好，就都可以歸為“月子病”。難道沒有生過小孩的女人就不會得這些病？“月子病”也可以說是一種心理疾病，是疑神疑鬼亂聯想導致的，只有那些做過月子的才會得，不做月子的人沒有這方面的心理負擔，反而不會得“月子病”。

坐月子是受中醫文化影響的一種最具中國特色的傳統陋習。這並不是說產婦不需要休產假。產婦在分娩後身體出現了一些變化，適當的休息輔以合理的飲食和鍛煉，是有助於身體的復原的。更重要的是，產假有助於帶好新生兒。如果因為迷信坐月子，把自己搞得全身臟兮兮、臭烘烘的，對寶寶也不好。說了這麼多，也許還會有人問，那你的妻子敢不坐月子嗎？當然敢，在醫院時沒有洗浴條件，她從醫院一回家就洗頭洗澡，出門散步，想干嘛就干嘛。



喜歡哈哈大笑的人不易患心臟病

“迎來送往”的過程中被動展現“禮節性”的臉部微笑是不足以產生類似有益健康效果的。

美國科學家曾對一些受到重大人生打擊並看急診的病人進行了研究，結果發現這些病人多數出現了胸痛、憋氣等症狀，這與心臟病發作時的症狀相似，但與其他心臟病患者不同的是，上述自稱“心碎”的人在臥床休息和接受少量治療後，就能很快康復出院了。

研究人員解釋說，人受到重大人生打擊後會產生激素分泌失調現象，這可能導致心血管收縮，引發與心臟病發作時類似的症狀。科學家指出，人們早就知道重大人生打擊會引發心臟病，造成猝死，但“心碎”綜合徵則不同，它僅僅引發類似心臟病的症狀，不會造成嚴重的健康危害。

這一新發現有助於醫生作出正確診斷，避免“心碎”綜合徵患者接受不必要的心臟病治療。另外一項研究成功也發現，保持口腔健康同樣能減少心臟病和中風發病率。許多口腔疾病都能造成心腦血管喪失正常的擴充能力，從而誘發心臟病或者腦血栓。

有專家因此建議，堅持傳統的“每天刷牙兩次以及細心呵護口腔健康”對促進人體心腦血管健康非常有好處。同時，其他醫學專家認為，睡眠多少也影響着人們患心臟病的幾率。

研究發現，同那些每晚睡足8小時的人相比，平均只睡5小時或者更少的人患心臟病的可能性要高出39%，而每晚睡超過9小時的人患心臟病的比率同樣要增加37%。這樣看來，簡單變化一下自己的生活方式，保持良好的心態和生活習慣，就能通過最簡單的方法促進健康。

每天一蘋果帶來五大好處

有助於抗擊癌症——蘋果除了含有傳統的營養素和膳食纖維外，還富含黃酮類化合物，後者為天然的抗氧化劑，有較強的抗癌作用。

防止中風——吃蘋果最好連皮一起吃，因為與蘋果肉相比，蘋果皮中黃酮類化合物含量較高，抗氧化活性也較強，並能

防止中老年女性中風。

有效預防心臟病——蘋果富含葉酸，葉酸是維生素B的主要成分，它有助於防止心臟病的發生。

預防骨質疏鬆——蘋果中含有能增強骨質的礦物元素硼與錳。

中和人體酸性物質——蘋果是鹼性食品，吃蘋果可以迅速中和體內過多的酸性物質，增強體力和抗病能力。

4. 水果誘人莫貪吃。尤其是病情尚未得到控制的患者，更要管好嘴巴。血糖穩定的患者可在兩餐間適量吃點含糖較低的水果，如檸檬、西瓜、青梅、櫻桃、山楂等。西紅柿、黃瓜含糖少，可代替水果。

5. 注意飲食衛生。

糖尿病人本身抵抗力較差，如吃了變質的飯菜或不潔的生冷食物，很容易發生細菌性食物中毒，引起急性胃腸炎，因嘔吐、腹瀉而脫水，導致水電解質代謝紊亂，誘發高滲性昏迷。

6. 呵護好皮膚及雙足。防範外傷、燒燙傷、細菌和霉菌感染；皮膚被蚊蟲叮咬後，千萬不能用力搔抓，以免引起繼發感染，可用風油精等止癢；用溫水洗腳後及時擦乾，保持腳趾間的皮膚乾燥清潔；穿的鞋襪要寬鬆合適，吸濕透氣，干爽潔淨；有腳癬要及時治療。

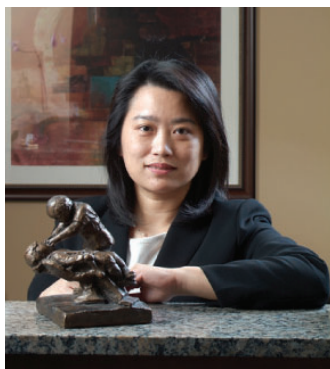
7. 堅持適度運動。適度的運動可增強心肺功能，促進脂質代謝和對葡萄糖的利用，減少胰島素的消耗，有利於降低血糖和保持穩定。夏季運動要注意避暑，可在清晨或傍晚到戶外運動，如步行、做操、游泳、打太極拳等。為了預防運動時出現低血糖，可隨身帶些水果糖或葡萄糖水。

8. 注重心理保健。血糖水平的高低與情緒的好壞密切相關，夏季悶熱的天氣，易使人煩躁不安，情緒波動不穩，血糖就可能居高不下，甚至使病情惡化。糖尿病人一定要調控和駕馭好自己的情緒，可以和友人在樹蔭下對弈、閒聊、聽輕音樂、練書法、學繪畫、參加其他活動等，都有助於放飛心靈。心靜自然涼，血糖也就自然而然地下降。



微笑牙科診所

克里夫蘭 中國城



周幸嫻 醫師
Emily H. Chou, DMD

CWRU 牙醫學院 Clinical Instructor
專業親切的醫療服務，彈性門診時間
嶄新的尖端醫療設備，合理的收費
提供值得您信賴的全家牙齒保健服務
精通英文，中文，及廣東話

2011年特惠 隱形牙套(invisalign)免費評估

最佳微笑服務

中文服務專線: (216) 881-5525 轉 2 麥小姐
地址: 3608 Payne Avenue, Suite 101, Cleveland, OH
位於東37街 (E. 37th St.) 與平安街 (Payne Avenue) 交叉，鄰飛騰商場
網站: www.TheSmileDental.com



新聘助手為您
提供最佳服務