



长寿保健

产后做月子禁忌多，像是常听说不能洗头、吹到风，以免出现“产后月内风”。中医师表示，“产后月内风”是指妇女在生产孩子时期，因筋骨腠理大开，身体虚弱，感受风寒湿外邪的一种病症。产后月内风主要有4种症状，尤其是产后头痛更是令人困扰，不妨按摩4大穴位缓解产后头痛。

产后月内风的高危族群

出现“产后月内风”的产妇，一般需要6-8周时间，才能恢复正常的身体状态，这段时间被称为“产褥期”。颐鸣堂中医诊所周宗翰中医师说明，如果这期间调理不当，就可能承受“产后风”的折磨。高龄分娩、难产、剖腹产、多次流产的产妇更

易患产后风。一般在产后8周后出现症状，如果放任不管，就有可能持续数月甚至数年，因此一定要注意产后调养。

产后月内风的4种症状

1. 头风头痛：
因受风寒湿邪或体质气血虚弱所致，而有畏风畏寒的症状，中医会使用桂枝汤跟川芎茶调散治疗，产后保暖的重点在头部、腹部、脚底。

2. 容易感冒：
反覆感冒，且常感到倦怠无力、注意力不集中，呈现免疫力降低的状态，中医会使用小柴胡汤跟小建中汤来做调理。

3. 关节麻痛：
因风湿痺痛引起，出现腰痠痛、肢体酸麻胀痛、关节屈伸不利等症，中医会使用当归拈痛汤跟麻杏薤甘汤治疗。

坐月子禁忌不能吹到风？

華人健康網 x 呼叫醫師

坐月子禁忌不能吹到風？小心產後月內風！

周宗翰中醫師：

按4大穴位緩解產後頭痛



4. 下体感染：
包括产后尿路感染、阴道炎或子宫发炎，有小便涩痛、尿频、解尿不畅、外阴搔痒等症，中医常常使用八正散跟甘露消毒丹治疗。

容易出现“产后头痛”有3大证型
在以上4大症状当中，产后头痛最为常见，从中医的角度而言，容易出现“产后头痛”分成以下3大证型：
周宗翰中医师解释，

头为诸阳之会，所有阳气往上汇聚于头，而头痛主要分成外感与内伤，如果是非伤风感冒引起，那就是体质的内伤问题所致。

肝郁气滞：
情绪忧郁，容易引起肝气郁结，道致气血不畅，气血受滞容易失去营养，不慎风邪可以侵入，它的临床反应症状是：怕冷、怕风、活动关节疼痛之外还伴有麻木、抽筋、胀痛等因素。可喝些玫瑰花茶或薰衣草茶缓解

头痛。

寒厥头痛：
吹寒风冷气、或有饮食冰冷、或淋雨著凉、或洗头后未将头发完全吹干，肝经寒气上逆引起的头痛，痛时头顶觉冷、腹部疼痛甚。可喝些温通活血的黑糖姜茶及桂圆红枣茶。

气血两虚：
以空痛、昏痛为主，或兼有眩晕、心悸，痛感有时延伸到眉棱骨。可喝些益气养血的八珍汤

缓解头痛。

远离产后月内风，在产后坐月子第二阶段也要特别注意调理，包括：健脾养胃、调理气血、补养肝肾。周宗翰中医师说明，服完生化汤后(约产后10-14天)，如果伤口愈合顺利，可以开始服用调补气血药方(如：八珍汤，十全大补汤)，健脾养胃及补养肝肾气血，帮助产后的妈咪恢复体力，把生产流失的气血补回来。

但是，不是每一个产后妈咪都可以适用一样的配方。因此，周宗翰中医师大多会针对每一位产后妈咪的体质，做适合的调配。举例来说，虚寒体质的产后妈咪，会加强补养气血(如：十全大补汤、麻油雞)；燥热体质的产后妈咪，可能就是调整药物，使不容易“上火”又能充足补养(如：八珍汤加減、何首乌雞湯)；或是常见孕早期腰痠比较严重的产后妈咪，就必须在这个阶段加强筋骨的调养。



家庭论坛

作为一个家有婴孩的新手妈妈，第一年在各种摸索和学习中度过了。感觉孩子似乎才刚出生被抱到胸口而已，现在居然已经开始是个牙牙学语、学走路的幼儿了。

对于孩子的成长，父母亲都能见证这是一个相对快速却又耐人寻味的一段过程，孩子未来会成为什麼样的人，全在于父母亲的外在表现及环境的养成。

这阵子在台湾闹得沸沸扬扬的孙安佐事件，也让许多的教养专家开始探讨为何一个看起来乖巧、听话的小孩，被独自放在一个没有父母约束的环境下，就变得不像爸爸妈妈认识的孩子了。这其实也是许多罪犯被发现犯罪行为之后，其家长会有反应，像是『我的孩子从小就很乖，他不可能做这样的事！』他从来没有犯过什麼大错，一定是交了坏朋友被带坏了！』之类的描述。

在我还不是一个母亲之前，我顶多只是跟普罗大众的想法一样，觉得新闻上出现的罪犯肯定是因为心理偏差才会犯下大罪，但与我无关。可是当我手上有一个孩子要养育的时候，我才发现孩子的人格养成实在跟父母脱不了关系。

我自认为是一个跟得上时代的人，当然这不是指外在装饰跟流行，而是因著长期泡透在资讯蓬勃的环境下，自然地会获得许多世界上正在流行什麼的消息，包括欧美父母如何教育小孩、现代儿科医师及教养专家给父母们带孩子的最新建议等等，虽然我不会照单全收，但也会根据我孩子的情况去做一些调整和修正。

然而当孩子的生理需求被慢慢满足以后，接下来就是满足其心理需求及情绪上的抒发。我自己不是一个常常被家长当面称赞的孩子，或许是因著上一辈的家长比较难开口向著孩子表达自己的情绪(这或许也是普遍华人家庭的现象)，所以我几乎很少听见父母亲当面称赞我，也因为这样，我会试靠著自己的努力赢得外界对我的赞许，从中满足我需要被肯定的心理。我知道被称赞是一件令人开心的事，也晓得过度的赞美一个人会像糖蜜一样发酵，让人上瘾，所以当我在教育孩子的时候也在学著如何不过度的溺爱孩子，一味地称赞他。

当然在该称赞的时候要能吝于赞美，但若是遇到了需要惩罚的时候又该怎麽办呢？做父母的常会觉得学龄前的孩子很多话是听不懂的，所以干脆不跟孩子讲道理，孩子一哭父母就责怪；孩子哭越大声，父母就越抓狂，就这样进入了一种恶性循环。但我最近慢慢发现其实孩子就算年纪小，当他开始学习社交这件事的时候，他们大概都能理解父母亲想要表达的意思，只看我们怎麽去和孩子对话。

举例来说，追著孩子吃饭是所有家长都很有共鸣的事，若是你家的孩子不是一个吃货，你会发现吃饭时间一到，孩子一坐上餐桌就像身体里长虫一样，吃没两口就动来动去，轻则撇头不吃，重则哭闹打翻餐具搞得餐桌周围乱七八糟。这时候爸妈可能还好言好语一口一口地喂，等到过了15分钟，孩子对食物失去兴趣，父母对

你的孩子让你很抓狂吗？

孩子失去耐性，你喂我跑、你哭我吼的戏码就天天上演了，这样的情况也曾在我们家的餐桌上演。然而我最不能忍受的事还不是孩子不好好吃饭，而是他不吃还把食物故意丢到地上，我讲一次，他丢一次，就是看食物不顺眼一样。起初我还很认命的一直替他捡起来，捡到后来火都来了，一直浪费食物真的很过分，甚至也对他生气，但情绪退了之后这样丢食物的情况并没有改善。

还好我是一个基督徒，有一个秘诀帮助我能迅速消气，当我转身把餐具收到厨房的时候，我在那里深深叹了一口气，呼求主的名，问问主我到底该怎麽教育孩子呢？其实每次当我情绪快要爆发的时候，我里面总会有一个声音提醒我不要使用负面的语气辞去对孩子说话，孩子完全能感受到我不悦的语气，他的情绪也会被我带动。所以我能做的就是转向主，求主给我智慧。结果后来有一次我们一家人坐下来要吃晚饭，我为孩子准备好了他的食物，正要让他边自己吃我边喂的时候，他吃了大约五分钟，又举起手来要把食物丢到地上，这时候我看著他的眼睛对他说：『宝贝，你不喜欢吃吗？还是你吃饱了？如果你不吃，给妈妈，不要丢在地上，这样很浪费。』当我边说的时候我就边伸出手来，结果孩子竟然就乖乖的把手中的食物放在我手上，还对我笑。一开始我以为我是巧合，第二次他又举手要丢，我也再次把手伸给他，他也乖乖的把食物交给我。当下我真的觉得孩子好棒！有一种我们终于可以沟通了的感觉。

借著这次的机会，我实在看见孩子的教育很不容易，可是我们需要倚靠主，需要有从神而来的智慧。

然而在教会中也有许多当妈妈的姊妹们，每次和她们在交换孩子的养育情报时总会得激励和帮助，如果自己一个人关起门来养小孩，其实很常会看不见自己的盲点，也不晓得养育孩子到底出了什麼问题，孩子怎麽总是不乖？

很容易会只看见孩子身上的缺点却忽略了每个孩子身上都有我们所没有的优点。学习珍赏孩子的优点也是父母必须放下身段去做的事，适度的赞美确实是有助于建立孩子的自信，而且神起初造人的时候说了一句『甚好！』人比

祂所造的万物都要好，因为神造万物时都只说好，唯独造人的时候才说『甚好！』所以当父母的我们也要从各方面去认识孩子有许多『甚好！』的地方，抱抱他们，给他们一些爱的鼓励吧！

来源：水深之处



温馨晨语

路，要和优秀的人一起走，才能走得更长远；

事，要和靠谱的人一起做，才能做得更妥当；

日子，要和懂你的人一起过，才能过得更精彩；

祷告，要和清新的人一起祈求，

才能活出敬虔的信仰，经历上帝的大能。

经上说：

“人若自洁，脱离卑贱的事，就必作贵重的器皿，

成为圣洁，合乎主用，预备行各样的善事。”

~提摩太前书2章21节~

愿以感恩的心进入新的一天！