

爸爸在左 妈妈在右

——「天心居」育儿秘笈

许良居平◎著



上海市
著名商标

华东师范大学出版社

全国百佳图书出版单位

爸爸在左
妈妈在右

许良居平◎著

——「天心居」育儿秘笈

图书在版编目 (CIP) 数据

爸爸在左 妈妈在右——“天心居”育儿秘笈/许良居平著. —上海: 华东师范大学出版社, 2018
ISBN 978-7-5675-4726-1

I. ①爸… II. ①许… III. ①儿童教育—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 045875 号

爸爸在左 妈妈在右

——“天心居”育儿秘笈

著 者 许 良 居 平
策划编辑 王 焰
项目编辑 孔 灿
特约审读 高淑贤
责任校对 时东明
版式设计 宋学宏
封面设计 王若辰

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537 门市 (邮购) 电话 021-62869887
地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 店 http://hdsdcbs.tmall.com

印 刷 者 杭州日报报业集团盛元印务有限公司
开 本 787×1092 16 开
印 张 11.75
插 页 4
字 数 145 千字
版 次 2018 年 8 月第 1 版
印 次 2018 年 8 月第 1 次
书 号 ISBN 978-7-5675-4726-1/G·9077
定 价 45.00 元

出 版 人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题, 请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

序一： 珍爱生命

好几年前，居平的自传体小说《点点滴滴》发表之际，我曾默默为她祈祷：像这样一个美丽、纯真、善良的女孩子，应能够早日寻觅到真爱。数年过去，上帝果然赐给了她一个令人羡慕的美满家庭。《爸爸在左 妈妈在右》这本书所透露的信息，以及这几年他们夫妻所经历的种种，让我看到上天赐给了她一位知识渊博又与其心灵相通的丈夫和聪慧可爱的孩子。

而我的独生女儿自从赴美留学、恋爱、成家、怀孕、生子、育儿，经历与居平几乎完全相同，现在也已是四个孩子的母亲。她的育儿经验及孩子们的健康成长，也印证了《爸爸在左 妈妈在右》这本书的观点值得肯定和推广。

这是一本文体独到的书。你很难分清它究竟是文学作品，还是科普著作。它一扫过去那些医学书籍的枯燥和单调，用一个个生动的事例以近于谈心的方式，把一颗幼小的生命种子成长的故事娓娓道来，鲜活而

生动。其中许多生活化的细节描写，个性化的语言，让人忍俊不禁。读者在享受文学作品的过程中潜移默化地得到了自身保健知识和抚婴幼儿知识。

这是一本传授真知的书。它既是有着家学渊源的许良医生继承祖传医术，加上自己临床实践得出的珍贵总结，亦是居平女士在怀孕育子过程中的真切感受。从生理到心理，从护理到调理，药补食疗，老方新法，方方面面都讲述得细致周到。预防、复健及一个个具有科学根据的小贴士，真切的心情变化和感受，对妇女孕产期保健和养育婴儿都是极有价值的经验。

这是一本播种爱心的书。当你读到“十月怀胎，一朝分娩。再把一个小小婴儿一点一滴地养育长大，其中的酸甜苦辣，只有真正体验过整个孕育过程的母亲才能体会到，而父亲在这个特别过程中，也起着举足轻重的作用”、“从怀孕第一天直到现在，孩子都与我们在一起，爸爸在左，妈妈在右，不离左右地呵护着他的身心健康，他可是我们夫妇亲力亲为带大的”等内容时，由衷地为这对年轻父母的付出而感动。他们爱情的结晶从其幼小的生命跨入世界那一刻起，就得到了真爱和关照。这些无私奉献令那些只顾享乐、忘却责任的准爸妈们汗颜。愿中国的孩子们都能像颢颢那样幸运。

今天，当年轻的准爸妈们不厌其烦地通过各种渠道四处寻找怀孕育子的“秘笈”时，我劝他们读一读《爸爸在左 妈妈在右》这本书，一定是大有裨益的。

剧作家 习志淦

于武昌东湖国际·鼎园

序二：科学与人文的有机结合

阅读许良、居平夫妇的书稿《爸爸在左 妈妈在右——“天心居”育儿秘笈》，我一直被深深地吸引着、感染着，并从中获得许多的教益和启发。我觉得这是一部非常独特和独到的，或者说是不同凡响的书。这本书的最大特点就是很好地做到了科学与人文的有机结合，是科学精神与人文情怀的血肉互渗。

《爸爸在左 妈妈在右——“天心居”秘笈》一书共分为三部分，其标题依次是：一部曲“妊娠：好‘孕’降临”；二部曲“分娩：痛并快乐着”；三部曲“育儿：生命的延续”。我们可以看到“三部曲”各个标题的前半部分如“妊娠”“分娩”“育儿”，完全是采用科学著作的表述方式；后半部分如“好‘孕’降临”、“痛并快乐着”、“生命的延续”则是采用文学的表述方式，渗透着真诚的情感和浓郁的人文情怀。

本书能有如此非同一般的特质和特点，与两位著者自身的素养和写作追求是分不开的。著者之一许良

出身中医世家，毕业于著名的上海中医药大学，长期从事中医的临床医疗工作和中医的教学、科研工作；另一位著者居平是知名的记者兼作家，曾出版过多部有影响的散文和小说作品，同时自己也是一位充满爱心的、有着丰富育儿经验的妈妈。至于他们的写作追求，我想引用他们自己的话来说明，其《前言》的结尾写道：“我们把平时积累的这些粗浅的心得，和准爸妈及已经为人父母的朋友们一起分享！希望天下父母和孩子们都身心健康、自在快乐！”这里表述得很清楚，著者是要和朋友们“分享”自己的“心得”，而不是写成一般的教科书来“教导”大家，他们追求的是天下父母和孩子们都健康快乐。

两位著者是真正用心、用情写作了这本书。用心，就是说著者从选题到撰写都下了真功夫，从目录可以看到，本书涉及了从“妊娠”到“分娩”再到“育儿”全过程的重要方面和重要问题。我在这里举两个小例子，比如其“‘大腹便便’的准妈妈”一部分包括如下几个方面：“了解分娩原理”；“入院”；“做好分娩准备”；“正视分娩，减少恐惧”。又比如“有备无患的准妈妈”一部分包括如下几个方面：“联系好住院事宜”；“按时做产前检查”；“准备好待产包”；“请家人配合经常按摩”。可以说其考虑得非常细致、周到、全面。如果说本书是从“妊娠”到“分娩”再到“育儿”的“小百科全书”，也不夸张。用情，是说著者在写作中倾注了自己的全部爱心、热忱和真诚情感。其《前言》的开头写道：“孩子是爱情的结晶，是生命的延续，更是父母的心肝宝贝。”“我们的大头儿子，小家伙人见人爱，他阳光健康、聪明可爱，尤其是我们带他一起在苏州河边散步的时候，孩子最开心的就是左手拉着爸爸，右手拉着妈妈，然后一起跑啊跑！从怀孕第一天直到现在，孩子都与我们在一起，爸爸在左，妈妈在右，不离左右地呵护着他的身心健康，他可是我们夫妇亲力亲为带大的，这在繁华忙乱的大都市也是很难想象的吧！”本书每一章中都有“爸爸在左”、“妈妈在右”这样的小标题，孩子是爸爸和妈妈共同的“心肝宝贝”，所以需要

爸爸和妈妈共同去呵护，共同去抚育。本书也是两位著者共同用情写作的，著者的用情，其对象既是自己的孩子，也是所有的孩子。

实用性与可读性相交融，亦是本书的重要特点。书中第三部分“育儿：生命的延续”，其第一章“新生儿”包括了“中医养子十法”、“中医催乳良方”、“好好睡觉，天天向上”、“宝宝睡姿误区”、“新生儿的心理健康特点”、“重视新生儿的心理需求”、“新手妈妈的心理健康”等。

从实用性角度看，可以说这本书是一部育儿的、系统性的“工具书”。其第二章“0—1岁”部分写到著者自己给儿子断奶，提到做妈妈的“我”与“他爸”有不同意见：“他爸人到中年，有点发福了，挺着将军肚，一摊双手，气呼呼地说：‘我倒是想喂奶减肥呢，颤颤他不喝呀！我也没奶水呀！’又原地转一圈，嘟嘟啾啾地说：‘喂奶多好呀，一举两得，孩子可以喝奶，自己可以减肥！’他那着急的样子，好像真恨不得立马生出两个奶水充足的大奶头，供儿子随时喝奶呢！”书中类似这样以著者亲身体验、现身说法为特点的精彩而具有艺术性的描写甚多，使得本书具有了很强的可读性。

近几天来，我阅读许良、居平夫妇的这本著作，并为其写序，感到特别地快乐，这当然首先是由于这本著作本身有吸引力，但也还有一个非常重要的原因，那就是我的小孙女余童心五岁多了，我的小孙子余童乐两岁多了，他们都健康、漂亮、聪明、懂事，人见人爱。我们外出住宾馆时，见了他俩的宾馆服务员、保安都忍不住要来逗他们。小孙女余童心在两个月左右的时候，躺在床上，因为被一件红色衣服所吸引，居然手脚和整个身体并用，执着地花了十多分钟的时间移动了近一米远，当她高兴地终于用手扯到红衣服并把衣角塞到嘴巴里，却发现毫无味道时，便哇哇大哭起来。至今我们还不时欣赏这段有趣的视频。现在，我和同为大学教授的夫人在一起聊天，专业和学术已退居次要位置，话题总是围绕童心、童乐两个宝宝。自然地，当我阅读书中的相关部分时，总是情不自禁地想到他们。所以，我很感谢许

良、居平夫妇带给我的快乐和教益。我相信，所有的读者都会和我有相同感受的。

湖南理工大学教授 余三定

于湖南岳阳南湖藏书楼

前言： 爸爸妈妈一样好

孩子是爱情的结晶，是生命的延续，更是父母的心肝宝贝。“颢颢”的名字取自《楚辞·大招》中的“天白颢颢”，我们希望他如阳光般清新、洁白、明亮！书中选择了一部分颢颢从幼儿园到现在的儿童画，作书中插页图，记录他生活的点点滴滴，也是对他的积极性和创造性的鼓励。从无到有，从小胚胎到大儿童，这本书就作为他人人生路上特别的礼物吧！

在欧洲，每个女孩子的婚礼上都有一支乐曲叫《爸爸的宝贝》，每个女孩子都要在这个幸福神圣的时候跟自己的父亲跳舞，似乎每个父亲都是一边听着，一边就激动地流下了眼泪……曾经在一位朋友的婚礼上，我同样听到了这支曲子。当时，爸爸激动地流着眼泪，拥着身穿洁白婚纱的女儿，握着她的手，郑重其事地把她交到新郎手里，像完成了一件历史重任一样。新娘的妈妈也站在旁边，静静地看着这一切，不知道她在想些什么。也许，她听着曲子在想，女儿是爸爸的宝贝，更是妈妈的宝贝呀，养大女儿，妈妈的付出也实在太多。

十月怀胎，一朝分娩。再把一个小小婴儿一点一滴地养育长大，其中的酸甜苦辣，只有真正体验过整个孕育过程的母亲才能体会到，而父亲在这个特别过程中，也起着举足轻重的作用。也许，对于养育孩子，西方文明强调的是父亲与女儿之间那种依恋的感觉，比如说女儿是父亲的小情人，而在东方，则更强调母亲的伟大。

很多年前，有部电影叫《妈妈再爱我一次》，里面有句歌词是这样的：“世上只有妈妈好，有妈的孩子像块宝，投进妈妈的怀抱，幸福享不了。”当然，听了这样的歌，妈妈们会很欣慰满足，但爸爸们会有什么感觉呢？也许会很失落，小孩子的成长当然也离不开爸爸，爸爸的怀抱也同样温暖安全、博大厚实啊！就像颢颢，他喜欢妈妈的怀抱，尤其是要睡觉或不太舒服的时候，他就赖在妈妈柔软的怀抱里，听着轻柔的催眠曲“摇啊摇，摇到外婆桥……”不一会儿，就香香地睡着了。但他最开心的时刻，就是爸爸抱着把他高高地举起来，或者骑在爸爸的肩上（他称之为“骑大马”），挥舞着小手臂，好开心！因为，借着爸爸的肩膀，他看到更高更广的天空，那可是男子汉的天空哦！父子间的那种亲密无间的感觉，是任何东西都无法替代的。

几千年前，老子在《道德经》里就说：“万物负阴而抱阳，冲气以为和。”万物阴阳和谐了，一切自然也就顺了，这也就是老子说的“道法自然”。我们现在的社会也在提倡“和谐”，和谐生万物。所以，在养育孩子的问题上，爸爸妈妈一样重要，阳刚阴柔，一个也不能少！不要人为地强调爸爸还是妈妈好，哪一个更好，哪一个更重要。

我们也看到，身边一些所谓的问题儿童，在成长的过程中或是在养育孩子的过程中，妈妈溺爱太多、爸爸严教太少，或者长辈们传统守旧的育儿方式参与太多，孩子产生了或多或少的心理问题，给以后健康成长带来种种负面影响。

我们的大头儿子，小家伙人见人爱，他阳光健康、聪明可爱，尤其是我们带他一起在苏州河边散步的时候，孩子最开心的就是左手拉

着爸爸，右手拉着妈妈，然后一起跑啊跑！从怀孕第一天直到现在，孩子都与我们一起，爸爸在左，妈妈在右，不离左右地呵护着他的身心健康，他可是我们夫妇亲力亲为带大的，这在繁华忙乱的大都市也是很难想象的吧！为人父母，累并快乐着；在孩子的眼里，肯定是爸爸妈妈一样好！

在本书中，我们参考了很多孕育健康孩子的经验与方法，也学习了身边亲朋好友的“育儿经”，再加上我们独家孕育教养孩子的“秘笈”等，在每部曲中又细分出“爸爸在左”（中医理论）、“‘天心居’秘笈”（临床实践）、“爱心加油站”（心理辅导）、“妈妈在右”（育儿感想）几个栏目，以便读者朋友们在茶余饭后轻松地愉快地阅读。

“‘天心居’秘笈”来源于上海石库门文化。我们祖孙四代都居住在石库门里，爷爷曾是上海很有名的老中医，医德、医术都很好，他开朗豁达、鹤发童颜，一直活到100岁，前些年仙逝了。爷爷曾笑说，他健康长寿的“秘笈”就是因为长年居住在石库门里，上承阳光雨露，下接绿荫地气，他传给我们的养生九字经是“吃得下、睡得着、撒得出”。著名的书画家钱君匋和爷爷是至交，钱君匋老师曾送爷爷两幅亲笔题字“妙手回春”和“天心仁术”。到了我们这一代，仍然住在石库门的“屋里厢”，痴情守望并传承、体味着老上海的弄堂文化和风情。长期致力于古建筑保护的同济大学城市与规划学院教授阮仪三先生也来我们“承兴里”参观过。他说，从建筑角度讲，石库门堪称精华。他看到钱君匋先生题写的“天心仁术”，得了启发，又从建筑文化的角度给我们书房和客堂命名，并和著名的书法家丁衍同时为我们题写“天心居”、“久之堂”。所以，“天心居”秘笈并不是什么道听途说、夸大其词的“秘笈”，而是一种传统的健康养生文化与内在精神，石库门养心，养人之精气神文化。书中所提到的“食补”方、“药补”方、“食谱”均基于临床患者具体病情而拟，因各人病情不同，故读者诸君切勿照方抓药。

生活中，朋友经常问我们有什么孕育健康孩子的“独家秘笈”，尤其是生男生女的“秘笈”。其实，左弦右滑定乾坤，现代社会男女各占半边天，生男生女都一样。“秘笈”并不神秘，真正的“秘笈”在每个活生生的家庭里，也在每个人自己的心中。中医传统养生文化和内在的调养，再加上积极的锻炼及西方科学的心理调节，就能实现心中的梦想！我们把平时积累的这些粗浅的心得，和准爸妈及已经为人父母的朋友们一起分享！希望天下父母和孩子们都身心健康、自在快乐！

许良 居平

于春暖花开之“天心居”

目 录

序一：珍爱生命 // 1

序二：科学与人文的有机结合 // 1

前言：爸爸妈妈一样好 // 1

一部曲 妊娠：好“孕”降临

第一章 备孕——自然而然 道法自然 // 3

一、爸爸在左 // 3

1. 人求健康，勿忘养生 // 3
2. “眠养”“食养”“调养” // 5
3. 孕前女性中医调养 // 6

二、“天心居”秘笈 // 7

1. “睡补”为先 // 7
2. “食补”其次 // 8
3. “药补”置后 // 12
4. 左弦右滑定乾坤 // 13

三、爱心加油站 // 15

1. 养生勿失道 // 15
2. 精神调适更重要 // 15

四、妈妈在右 // 16

- 生育年龄三部曲 // 16
- “白骨精”变成了“白娘子” // 17

第二章 妊娠期——准妈妈 准爸爸 // 20

孕前期

一、爸爸在左 // 21

1. 中医调养重视前三月 // 21
2. 孕前期食疗保健方 // 21
3. 谁“盗走”了准妈妈的美梦 // 23

二、“天心居”秘笈 // 23

1. 高龄准妈巧避险 // 23
2. 孕期锻炼，增婴智商 // 24
3. 孕期如何安全用药 // 24

三、爱心加油站 // 25

1. 先调心，后养胎 // 25
2. 管好自己，呵护胎儿 // 25
3. 孕期胎教，妙不可言 // 26

四、妈妈在右 // 28

- 生命因你而精彩 // 28

孕中期

一、爸爸在左 // 30

1. 孕中期中医调养重点 // 30
2. 孕中期“睡补”调养 // 31
3. 孕中期“食补”调理 // 32

二、“天心居”秘笈 // 32

1. 轻松应对孕中期睡眠问题 // 32
2. 中医巧治孕中期便秘 // 33

三、爱心加油站 // 34

1. 孕中期可做之事 // 34
2. 孕中期不宜和禁忌 // 34

四、妈妈在右 // 35

健康准妈妈快乐多 // 35

孕后期

一、爸爸在左 // 37

1. 孕后期中医调养重点 // 37
2. 孕后期睡眠的小技巧 // 38
3. 孕后期简单食疗方 // 39

二、“天心居”秘笈 // 40

1. 孕后期特别关注 // 40
2. 保产无忧方 // 41

三、爱心加油站 // 43

1. “大腹便便”的准妈妈 // 43
2. 脆弱的“三高”准妈妈 // 44

3. 有备无患的准妈妈 // 44

四、妈妈在右 // 45

船到桥头自然直 // 45

二 部 曲 分 娩：痛 并 快 乐 着

第一章 分娩——痛并快乐着 // 51

一、爸爸在左 // 51

1. 注意临产食补调养 // 51

2. 分娩前食谱二则 // 51

二、“天心居”秘笈 // 52

1. 分娩期动静结合 // 52

2. 意象转移法助睡眠 // 53

三、爱心加油站 // 53

1. 准妈妈心身两大转变 // 53

2. 准妈妈分娩前的忌讳 // 54

3. 吃颗快乐“定心丸” // 54

四、妈妈在右 // 54

痛并快乐着 // 54

孩子，你好！ // 57

第二章 产褥期——不能承受的生命之轻 // 60

一、爸爸在左 // 60

1. 老方新法相结合 // 60