

<<我的母亲李瑞芬>>

图书基本信息

书名：<<我的母亲李瑞芬>>

13位ISBN编号：9787510430473

10位ISBN编号：751043047X

出版时间：2012-6

出版时间：新世界出版社

作者：谢文纬

页数：163

字数：140000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<我的母亲李瑞芬>>

前言

母亲的这部传记写了近两年。

为了能向读者展示真实的母亲，我可以说费尽心机。

首先通过母亲自述，让她回忆过去，回忆她的家庭，回忆她人生中的跌宕起伏，其中有她的辉煌，也有她的不幸，而那不过是时代的痕迹。

母亲的口述大部分是用上海话完成的，我先一段一段录下来，积了将近百段，然后由我的妻子张朔整理，我则根据整理稿写成正式的文章。

为了使文章不死板，不拘泥平铺直叙，常常插写我的回忆和感想。

即使这样，我感到母亲的回忆还不够全面，特别是她在工作中做出的业绩，我只能在网上找到一些杂志和报纸登载的文章，但那毕竟是从记者手中得到的二手材料。

我很想找到母亲直接的领导，能让他们对她的工作做出客观的评价，讲述我们在生活中不知道的内容。

倍感欣喜的是，母亲服务了一辈子的单位——北京军区总医院的领导，也可以说是她的顶头上司，原北京军区总医院副院长徐黎明和副政委庄照来在接受我的请求后，共同完成了《学会吃饭，亮丽一生》的撰写，为本书做了重要的补充，因此特作为本书的第一序言。

本书虽是传记，写了母亲一生不平凡的经历，但作为营养学家，我感到她一辈子摸索的临床营养经验尤为重要，如果不用文字记载下来便有失传的可能，为此我特写了《母亲的营养宝典》一章。在这一章中，我不仅总结了母亲的许多营养理念、观点和她的饮食治疗经验，还专门编写了“准妈妈的营养指导”和“如何喂养你的宝宝”两节内容。

对于现代家庭来说，生儿育女时期的营养调理显得越来越重要，因为这一时期的营养非常特殊，然而对很多人来说却很陌生，甚至是完全的盲区。

从怀孕开始到婴儿出生的各个时期，准妈妈应当如何吃？

吃些什么？

怎样进行营养调配既益于母亲，又能使胎儿发育最佳，让整个家庭获得聪明体健的宝宝呢？

而当孩子出生后，应当怎样进行母乳喂养或人工喂养？

在宝宝稍大一点儿，应当如何添加辅食？

如何适时的营养调理使宝宝健康成长？

出现问题又应当如何应对呢？

在这两节中，母亲对每一环节、每一步骤都做了独到细微的指导。

因此这本书我会世代传下去，当我的后代处在生儿育女阶段，我就要求他们认真阅读这两个章节，不必再去读其它相关书籍，因为足矣。

诚然，作为一位家庭主妇来说，无论是她的女儿还是儿媳妇怀孕后，将这本书作为礼物送给她们，一定是她们求之不得的，因为她们不仅能了解一位营养学家光明进步、普济众生的不平凡经历，同时还能分享她生儿育女的科学营养调理经验。

本书原本计划写7章30节，每写完一节，我都会打印出来，读给母亲听，她会时时提出修改意见，并增加新的内容。

她非常认真非常情愿地做着这件事，也非常喜欢非常享受地做着这件事，当这本书的撰写接近尾声时，我发现母亲的思维越来越清晰，状态越来越好。

于是我愈发坚定自己写这本书的初衷，不仅把母亲一生一世的经历和宝贵的临床营养经验留在世上，同时写书的过程，也能帮助母亲疏解年老时的孤独和抚慰她那颗不老的心。

然而意想不到的，正当母亲身心状态最好的时候，因为家人的不慎，在3天内竟两次碰伤了母亲的头。

虽然这次没有头破血流，看到的仅仅是多处瘀血，但内伤往往是致命的，母亲因头痛夜不能寐，吞咽功能发生了严重障碍，喂饭时很容易呛到气管中，接着又引发了异物性肺炎。

母亲住在军区总医院的高干病房，病况似乎异常凶险。

抗菌素已经用了两周，肺炎未见改善，母亲日渐消瘦，病入膏肓，危在旦夕。

<<我的母亲李瑞芬>>

高干病房的主任约我谈话，说现在最为关键的是要插一根鼻饲管到胃中，以避免异物再次进入气管，同时能补充更多更全面的营养，因为静脉营养毕竟不如胃管营养，然而老人家却一再拒绝用鼻饲管，谁劝都不行，要我做她的思想工作。

于是62岁的我坐在92岁母亲的床前，向她解释用鼻饲管的种种好处，母亲半闭着眼睛，始终不响，自然没有应允。

然而当我说到：“妈，您还记得吗？

30年前正是您用了这根鼻饲管和另一教授研制的要素膳配方救活了很多，您还为此荣获了全军二等功哩！

现在这套治疗方法正要用到您自己身上，您如果不用鼻饲管这次可能会过不去，所以就算儿子求您了，无论如何这次您一定要听医生的话，插上鼻饲管。

”我的这番话竟然产生了奇效，母亲慢慢睁开眼睛对我说：“好！

这次我听你的，我用！

”我的眼泪立刻涌了出来，忍不住去吻母亲的面颊，然后飞快地把她同意用鼻饲管的消息告诉主任，在护士长的操作下，鼻饲管轻轻插进了母亲的胃中，各种营养素随即输进了母亲的体内。

后来我又为她开了温肺化痰的汤剂，在中药的配合下将抗菌素逐渐撤掉，母亲的病转危为安，她终于再次战胜了病魔，奇迹般地康复。

因为有了这样一段经历，我便加快了这本书的修改和补充。

记得5年前，当父亲辞世后，我组织亲朋好友为父亲写了大量的回忆文章，并编成《永远的怀念》一书。

后来这本书被他现在安息的天寿陵园所收藏，他的几幅大照片醒目地放在展览大厅的展板上，每年扫墓的时候，我都会带着这本书，放在他的陵前，如果他真能读到这本书，一定会非常欣喜和开心。

尽管我写的那篇追忆文章《我的父亲谢曜》曾为《作家文摘》所转载，但父亲却永远不能亲自阅读儿子的文字了。

然而这种遗憾，我希望在母亲这里不再出现，我期盼着母亲健在的时候，能够亲自读到儿子为她写的文字，能够亲手抚摸这本留下她人生轨迹的书。

因此我加快了这本书的撰写和出版速度，作为一份珍贵的礼物送给她。

谢文纬 2012年春节

<<我的母亲李瑞芬>>

内容概要

《我的母亲李瑞芬》记述了著名营养专家李瑞芬教授一生不平凡的经历，描述了她在多年临床实践的基础上，为挖掘、整理、研究、总结我国饮食治疗、营养烹饪的经验所做的不懈努力，她把深奥的营养学概念变得通俗易懂，让普通百姓能够一听就懂、一学就会、一用就灵，从而普及了营养科学知识。

<<我的母亲李瑞芬>>

作者简介

谢文纬，1949年生。
1969年赴内蒙古建设兵团，其间作过兽医7年；1977年恢复高考，进入北京中医药大学中医系学习，毕业后在北京朝阳医院任中医师；1984年赴美国克利夫兰市从事癌症、免疫、病毒领域的研究，最后在美国凯斯西部大学附属医学院任高级研究员，并在美国医学院首开中医课。

1996年回国创办北京东方癌症研究中心，在临床上疗效卓著。
主要著作有《两部天书的对话--易经与DNA》《一个中医在美国》《中医成功治疗肿瘤一百例》《阴阳食物养生疗病--来自营养世家的食养之道》和《有毒抗癌与无毒抗癌--我的医学思考》，后三本书繁体字版也在香港出版发行。

<<我的母亲李瑞芬>>

书籍目录

学会吃饭亮丽一生（代序）

自序

引子

母亲的童年与家庭

出世

外曾祖母

祖父

父亲（我的外公）

母亲（我的外婆）

叔叔

《也是秋天》

与叔叔家渊源的继续

母亲的成长

母亲少时的家庭教育

母亲的中学生活

母亲的大学生活

母亲的爱情生活

母亲的传奇经历

Mayfield公寓与学林书店

帮助共产党团结荣毅仁和经叔平

从全职太太到革命军人

“文化大革命”中的母亲

从“黑材料”中看母亲

我给母亲惹了“祸”

母亲被抓挨整

走出“牛棚”

母亲的风雨彩虹

国庆阅兵营养总顾问

把两张皮捏起来

倡导营养平衡

食谚大师

母亲的营养宝典

将营养带入寻常百姓家

准妈妈的营养指导

如何喂养你的宝宝

饮食治疗点滴

母亲爱狗狗

Boss

孩提时的我对狗痴迷

Jerry

杰瑞

<<我的母亲李瑞芬>>

章节摘录

版权页：插图：母亲的妈妈，也就是我的外婆，她名叫文涵秋，是苏州人。

她是南宋丞相文天祥及明代著名文人文徵明之后裔。

文天祥原籍虽是江西吉安，他的后裔有一支到了江南，定居在苏州。

在苏州县志查得文氏族谱，其中有母亲舅舅文叔英的名字。

外婆的父亲早年带了一个包裹和一把雨伞，从苏州到上海学生意，后来在上海城隍庙附近开了一家书画铺，生儿育女，外婆是第三个女儿，曾在养性女校读过书，为人能干，知书达理，她与母亲的外曾祖母相处甚为融洽，并从她身上学到许多为人处世之道。

外婆是属于那种眼光独到的奇女子，她有天生的经商才能。

解放前，她在家通过电话做股票，该买进或抛出，都能当机立断，获得可观的收入。

外公经营房地产，也常采纳外婆的点子，结果地产生意也屡屡得手。

据母亲回忆，外婆做股票，主要是听从她的男友曹之轩的消息和点子，一旦赚到钱，她就收手，然后又听从挚友教育家唐庆诒夫人余庆棠的建议，将我的3个舅舅先后送到加拿大和美国留学，可见外婆的眼光独到。

外婆的姐姐与她自幼最好，成家后重要的事都要找外婆商量，她的男人赵仲英，做投机生意赚了三十多万，在那个年代，这是一个天文数字。

外婆给她出主意，将钱分成三份。

第一个10万，造一栋大宅，因为她家有10个子女，有此需要，于是特请建筑师顾道生设计，其中房间共有五六十间，用料讲究，相当豪华。

第二个10万，投资上海嘉丰纱厂的股票，嘉丰纱厂当时在上海非常兴旺，每年的红利就十分可观。

第三个10万，开了一家金子号，那时所谓的金子号，就是专门制造和销售金条的商店。

后来证明，外婆的主意十分英明，给赵家带来了舒适的生活和滚滚的财源。

我记忆中的外婆也是位有心计、遇事有办法的老人。

她在上海和北京各有一个住所，上海是独栋别墅，北京的则是四合院，与我的家在同一条胡同，仅隔几个门。

她和大舅住在一起，外婆家的四合院比我家要大得多，所以又租给一位陈太太。

陈太太与儿子、儿媳和孙子一起住，她孙子的小名叫冬冬，小时候一直很瘦，后来吃了院子里面自种的石榴，拉下一尿盆的蛔虫，人才逐渐胖起来。

大舅有两个孩子，大女儿叫李和珍，与当时一位著名的京剧演员同名，收音机里常常播出李和珍的清唱，每当播音员报告他的名字时，我就会想起我的表妹。

大舅妈是位加拿大的华侨，上个世纪60年代初，舅妈带着和珍先回加拿大去了，留下了大舅和小儿子祖平。

祖平自幼生得机灵聪慧，记得3岁时，有一次外婆带他到北京饭店吃饭，突然停电，待电恢复后，一时找不到了祖平，再定睛一看，他竟趴在一把椅子上，双手紧紧抱着下面的大衣和提包。

这件事，使外婆看出了祖平的与众不同。

后来大舅也要去加拿大，临行前他看到外婆这样喜欢孙子，就准备把祖平留下来。

谁知外婆却说：“带上他吧！”

他一定会有出息的，如果留下来，将来的命运和对面的冬冬差不多，顶多是在公共汽车上当一名售票员。

”

<<我的母亲李瑞芬>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>