

惊蛰时节气温变化幅度较大 提高抗病能力是养生重点



3月5日是惊蛰节气。惊蛰处于冬春季交替时期,气温变化幅度较大。中医专家认为,人们除了适当春捂预防感冒外,还要特别注意一些养生要点,以增强机体的抗病能力。

多吃生津润肺的食物

茂名市中医医院中医专家熊霸介绍,春天气候冷暖不一,建议市民不妨多吃一些韭菜,以祛阴散寒。而且,春季人体肝气偏旺,影响脾胃消化吸收功能。多吃春韭可增强脾胃之气,有益肝功能。惊蛰时节气温有时偏低和干燥,会容易导致上火,在日常的饮食上就要多增加生津润肺的食物,例如雪梨、银耳、春笋等。

早睡早起去春困

春天时节,人们常感到困乏无力、昏沉欲睡,早晨不易醒,这就是我们常说的春困。

“春困是人体随季节变化而出现的一种正常的生理现象。春天万物复苏,应该早睡早起,散步缓行,呼吸新鲜空气,舒展阳气,以顺应春阳萌生的自然规律,使自己的精神愉悦。”熊霸建议。

另外,睡前用热水泡脚,并按摩足底涌泉穴,可促进睡眠,缓解春困。晨起可站在阳台或窗前,充分舒展身体,微睁双眼,凝视屋顶,然后双眼微闭,将双手搓热,捂在双眼上片刻,反复21次,可防止眼睛干涩。

适当的按摩能起到很好的提神醒脑作用。推荐按摩的穴位有太阳穴、风池、内关、足三里。每日早晚按压一次,每次3~5分钟。

养护心脑血管是关键

早春时节冷暖变化无常,昼夜温差大,是心脑血管疾病的高发期。

春季气温不稳定,气压变化大,气候较干燥,体内的血液黏稠度会增高,血液流动速度减慢,加上血管收缩时间相对延长,一些人尤其是老年人因为血管硬化,难以适应环境温度变化,容易诱发或加重心脑血管疾病。严重的,甚至还会诱发中风、脑梗等。

建议患有高血压、动脉粥样硬化、糖尿病的病人尤其要注意气温变化,要静心养气,防止旧病复发。家中有此类患者,可提前备好急救用药,以备不时之需。

强身健体防病有方

“正气内存,邪不可干。”意思是说,在人体正气强盛的情况下,邪气不易侵入机体,也就不易发生疾病。所以,增强体质、提高人体的抗病能力十分重要。

“早春三月,冷暖骤然变化,使人免疫力与防御功能下降。冬眠后开始滋生繁殖的细菌、病毒等致病微生物乘机肆虐,容易发生一些传染性疾病,如流感、带状疱疹、结膜炎、腮腺炎等,因此要严防此类疾病。”熊霸提醒。

预防感染性疾病,平时应加强自身抵抗力,多吃蔬菜水果多运动,保证充足睡眠,勤开窗,保持室内空气新鲜。

茶饮方

●蜜糖红茶

红茶5克,放进杯内,以热水冲泡,加盖焖片刻;调适量蜂蜜、红糖。每日饭前各饮1次,能温中养胃。此茶适用于春天肝气偏旺,脾胃功能不佳。

●白菊花泡茶

春天牙龈肿痛、便秘干燥,不妨喝点花茶。花茶中以菊花为好,而在菊花中以白菊花为佳。冲泡白菊花茶,经常饮用,可以起到疏散风热,清热解毒的作用。(茂名日报社全媒体记者陈莉)

我和老校长的交往

■陈红丹

近几个月来,我以茂名日报社现场云通讯员的身份,编发了徐永锐校长的多篇图文。

我和徐永锐校长的交往,由来已久。我是高师304中文3班的学生,入学时,徐校长已退休多年。入学前,母亲嘱咐我到校后一定要找到徐永锐老师,她曾在小学时代见过徐永锐。入学后那个周末的晚上,我在学生舞协的舞场里认识了徐校长。当时,我看到有一位老教师很热心地教学姐跳舞,我也大着胆子上前请他教我学基本步,老教师欣然同意了。原来眼前这位爱跳舞的老教师就是徐校长。

我立即打电话向母亲报喜,母亲非常激动。暑假,我带母亲来高州看望徐校长。母亲说她还认得徐校长,徐校长说:“那年我的学生带着刚毕业的小学生来看望我,其中有一位扎了两条羊角辫子的是你吗?”母亲说:“是呀!老师记性

很好!”

此后,徐校长对我就更加疼爱了。他在假日常到我们班和同学们一起玩,和我们一起聊天一起唱歌跳舞。他还对全班同学说我们是他的第四代“学孙”,引起同学们哈哈大笑。

我读大二那年,徐校长的老伴洗荣重病住院。有一天,医院下了病危通知书,徐校长身边的亲人都赶往医院去了。徐校长一人留在家里,他当时的悲伤程度可想而知。得知情况,我马上和同舍的吴思婷赶到他的家里陪伴他。徐校长什么也不说,只坐在沙发里流泪。天亮了,得知消息:洗老师凌晨走了……

丧事办完之后,徐校长的亲人回家陪伴着他,我和班里的同学也来安慰徐校长一家人。此后,徐校长把我和吴思婷作为他的忘年之交。

现在,我和吴思婷的教学任务

很重,又要照顾年幼的孩子,就很少结伴去看望徐校长了,但我们经常都有微信联系聊家常。徐校长通过读书、写稿、拍照、唱歌、跳舞、打牌等多种活动,丰富晚年生活。当他知道我是茂名日报社直播现场云的通讯员之后,就常发些照片或视频给我,请我做成现场云直播上报。当编辑部批准稿件下发,我转发给徐校长,他就像得到一件心爱的玩具的小孩一样高兴,还把现场云直播分享给他的学生和“学孙”,大家看了也很高兴。徐校长还把直播转发到他的微信朋友圈和几十个微信群,深受读者的称赞。



扫码关注,快捷投稿

茂名石化关工委组织开展安全应急救援知识宣传活动

为了提高少年儿童的安全应急救援意识,近日,茂名石化公司关工委联合茂名石化应急救援中心走进茂名市桥南小学,开展安全消防、应急救援知识宣传活动。

在桥南小学操场上,两千多名师生和关工委人员一起进行活动。首先,由救援队志愿者刘杰讲课,他讲解了如何安全用电、安全使用液化气以及防火、防毒、地震、突发事件等方面的应对知识。接着,消防员展示了各种消防标志、救援电话、救援用具等,继而又演示了各种防火防毒的方法,还让学生们近距离参观消防车,介绍内部装置,给在场师生上了一堂生动形象的安全课。

同学们纷纷表示,“上完安全课后会更加注意安全,珍惜生命,遇到突发事件,懂得如何自救和互救了,这节课上得真好。”(覃瑶珊)



社会新闻

学生们参观消防车。覃瑶珊摄

车田埠头横水渡

■海炫

从小生活在农村的我,老家是个小村庄,名叫姓许村,曾经叫祥山村,又叫车田埠头村。村边北面是小东江,东北不到300米处有一个横水渡,名叫车田埠头横水渡。江堤与江边河床宽约莫百来米,那里低洼地带种水稻,高坡种瓜豆类作物。

自上世纪50年代后期横水渡就由我们村生产队接管。每个月开展一次招标,愿意参与者届时到场明码开标,高价者得。

由于过往人流稀少,撑渡人平常很寂寞。在车田埠头,有一种慢慢的时间叫等渡,有一种悠悠的漂流叫过渡。深情婉约的小东江,还见证无数的渡口送别与渡口重逢。

1965年6月,我以19元的标价中了标,投入了新的职业,成为一名撑渡工。本村村民过渡不收钱,过往游客收3分钱。

6月下旬,由于连续下了两天大雨,那日一早,江水涨得迅猛异常,波浪翻滚,汹涌而浑浊的河水很快便漫上了河床,河床上的庄稼全被淹没了。这一突然而来的变化,使得我一下子六神无主,好在从小经常在江边玩耍,看到过其他撑渡工如何在发大水时撑渡的过程,慢慢地便定下心来。

为确保安全渡汛,要沿着江边逆流而上。我用握杆往上游撑到张屋村仔担水埠头附近,然后双手紧握握杆,半顺半逆地往对岸漂流,终于将渡船摆到对岸,安全地将乘客送了过去,实在是惊险。

由于摆渡空闲时间多,我闲来无事便看小说,《三家巷》《苦斗》《苦菜花》等三部小说都是这段时间看的。同时除了上交回队款外还赚了2元3角钱,这样又可以解决两个月的油盐酱醋了。

经过一个月的摆渡作业,自己又掌握了一门手艺,安心了许多。

忆往昔,57年一闪而过,而今车田横水渡早已不复存在。回首过往,聚力今朝,拥抱新的太阳,让自己的生活更充实,更美好。