

春分养生讲究“平衡”

本报综合报道 3月20日是二十四节气中的“春分”。春分节气这一天,阳光几乎直射赤道,南北半球昼夜相平,此后阳光直射位置逐渐北移,北半球开始昼长夜短。专家认为养生重点也要讲究“阴阳平衡”。

春分养生贵在“平衡”

中医专家提醒大家,在春分节气的养生上,要注意“阴阳平衡”的原则。春分时节在膳食的搭配上要尽量做到多样化。可以根据个人的体质进行饮食搭配,如在吃鸭肉、海鱼等寒性食物时,可以搭配葱、姜、酒等热性食物,来平衡食物的寒热属性。

另一方面,春季肝气旺盛,加上春分时节雨水渐多,湿气渐增,易损伤脾胃,因此在食物的选择上应做到“减酸增甘”及“健脾化湿”,也就是要多吃甘味、健脾的食物,如大枣、薏苡仁、芡实等。

春分属仲春,因此起居方面应遵守“夜卧早起,广步于庭,披发缓行,以使志生”的春季养生原则,宜晚睡早起、慢步缓行,使情志舒展、气血畅通,阳气慢慢生发。春分时节虽然温度逐渐升高,但还会有倒春寒的侵袭。因此,应当要做到适时增减衣物,尤其需要注意下肢及脚部的保暖,穿衣以“下厚上薄”为宜。特别是抵抗力差的老人,更加要注意适时增减衣物,以免因穿脱不当而引起感冒。

在精神调养方面,要做到心平气和,保持轻松愉快、乐观的情绪,安养神气,与春分时节的“阴阳平衡”特点相适应,切忌大喜大悲、情绪波动剧烈。

春分时节养生喝“三茶”

春天忽冷忽热,容易引起感冒、春困,喝这三杯茶可以缓解。

1.杭白菊降火茶

春夏季节,身体很容易上火。如果是肝火旺,可以选择菊花茶。喝菊花茶的时候,可加几粒枸杞,也就是菊花枸杞茶。菊花包括贡菊、雪菊、杭白菊等,其中杭白菊去火功能更强。如果是心火比较旺,舌尖发红这种情况的话,可以喝点莲子心茶。

2.百合补水茶

百合是补水的佳品,尤其是鲜百合,买回家煮水喝,可以给身体补补水。如果是干百合,先用沸水煮一下,大约10分钟左右即可饮用。这样制作出来的百合茶很清淡,可以当水喝,不过脾胃虚寒的人不宜喝太多。

3.柠檬醒神茶

自制蜂蜜柠檬茶物美价廉,有提神醒脑的功效。

柠檬用盐水洗净沥干后切片,找一个玻璃罐,一层柠檬一滴蜂蜜,直到铺满整罐,然后密封放入冰箱,喝时取适量用温水冲泡即可。

穆奶奶的红包

■ 刘建东

正月初五的早上,彭先生的弟弟和妹妹各带两个五六岁的孙子给他拜年,加上自己两个年幼的孙女,六个小伙伴欢聚一堂,格外兴奋,相互追逐打闹,不是这个将凳子弄倒,就是那个把玩具摔得噼里啪啦响,时不时还失手打烂一只瓷碗,小孩的哭闹声,大人的聊天声此起彼伏,闹腾得把屋顶都掀翻了,直到中午一点多都没消停。

目睹此景,身为主人的彭先生也不便多管,毕竟一年到头小伙伴们难得在一起啊!只是有点担心会影响到楼上的邻居。

突然,“噔噔噔”门外响起了一阵敲门声,彭先生顿时心里咯噔一下,估计是有人向物管投诉,保安上门来了,真是怕什么来什么。他赶紧打开门,原来是楼下七十多岁的老邻居穆老师站在门口,笑嘻嘻地:“彭师傅新年好!给你们拜年啦!”

彭先生即躬身作揖,热情地邀她进屋,八岁的大孙女茜茜也小跑过来,拉着穆奶奶的手,显得特别亲热。

穆老师站在原地朝客厅瞟了一眼,笑呵呵地:“哟!这么多客人,这么多小朋友,好热闹哦!今天我不打扰大家了哈!”同时掏出两个小红包塞进茜茜的上衣口袋,言明其中一个妹妹儒儒的,然后用温柔的手轻抚着她的头,不停地夸她们两姊妹乖巧玲珑,学业成绩特别优秀,将来必定有大出息。

彭先生夫妇对穆老师的美意连连表示感谢。虽然穆老师如此客气,就像什么事都没发生一样,但彭先生意识到问题的严重性,这么一位质朴真诚的贤长者,不到万不得已是不会上门的。于是他很诚恳地说:“今天这几个小鬼玩疯了,吵到你们啦!真对不起!穆老师!”

“没有没有。”穆老师连忙笑说:“我素来最喜欢小孩子,他们这个年纪如果不吵不闹才不正常呢!”

“谢谢您的理解和包容,但影响到你们休息就太不应该了!哎,这些调皮蛋!”彭先生朝这帮小屁孩扮了个鬼脸。

穆老师一再笑呵呵地强调说:“没关系,真的没关系!小孩子活泼才可爱。”三人寒暄一番后,穆老师乐呵呵地借故告辞了。

送别穆老师,彭先生转身走进客厅坐在沙发上,一本正经地说:“几个小家伙给我听好啦!今天你们疯玩了,这么久也该休息一会了。刚才楼下的穆奶奶过来‘请安’,你们都看到了,我现在有三个问题需要你们回答:一、穆奶奶来我家的目的是什么?二、穆奶奶不进屋,只看了一眼客厅说‘哟!这么多客人,这么多小朋友,好热闹哦!今天我不打扰大家了哈!’是什么意思?三、穆奶奶为什么给茜茜儒儒红包?答对了有奖。”

话音刚落,小不点们纷纷举手答题。有的说,穆奶奶来我们家就是因两家关系好,特地给爷爷奶奶拜年的;有的说,她不进客厅是见我们人多,没有地方坐;有的说,她讲“今天这么多小朋友,好热闹哦!”不就是羡慕我们吗?有的说,她只发两个小红包,可能是家里没钱。

个个思维敏捷,思路开阔,但答得幼稚可笑,一点也不到位,因而所有答案都被彭先生打了“叉”。

最后一个举手的,是在读二年级的“孩子王”茜茜,她不慌不忙地站起来,不紧不慢地说:“据我分析:一、穆奶奶迟不来早不来,正在我家很热闹的时候突然来‘拜年’,就是用行动提醒我们不要制造噪音了,以免影响他们休息。二、她说,这么多客人,这么多小朋友,好热闹哦!意思是难怪今天这么吵闹。三、穆奶奶只认识我们两姊妹,当然只包两个红包。今天我们吵到他们中午无法休息,可她没有说过半句不开心的话,却得到了爷爷奶奶的一再道歉,轻而易举就达到了目的,穆奶奶既有文化,又有涵养,又很会为人处世,很值得我们尊敬和学习!”小不点们听着听着,不由得竖起了大拇指。

彭先生当即掏出红包给茜茜颁奖,同时在她额头上来了一个响亮的吻!

为了减少噪音,当晚,茜茜的爸爸量好客厅尺寸,在网上订购了舒适的羊毛地毯。

春分(七律)

■ 梁观庆

昼夜平分此节中,
气温舒适北南同。
山头荔树花初发,
垌上禾苗叶始葱。
紫燕知时寻旧屋,
沙鸥惬意舞高空。
春融瑞雪滋农作物,
雨顺风调保岁丰。

杂咏(三首)

■ 钟传英

思贺农家女

水秀山清育丽人,农家倩女智耕耘。
广开致富新门路,几亩油茶助脱贫。

思贺农民办仔养鱼

思贺农民口福多,家家都有养鱼窝。
小康生活添佳味,常捉几条炖火锅。

夜行锦江岸

晚风拂面醉行人,忽见杜鹃如锦茵。
梭织车龙相对疾,潮流客阵往来频。
魔灯烁烁辉霞彩,大厦重重展丽身。
楼影湖光明月夜,欢声笑语荡星辰。



桥北社区居委会加强对60岁以上退休人员宣传引导接种新冠疫苗工作。

周虹均 刘仲兴 摄

陪父亲过春节

■ 高延萍

除夕之夜,吃过年夜饭,众兄弟各带着妻儿回自己的小家,我则带着父亲回家过年。母亲已离世五年,年已八十有五的父亲一直独居。不是众兄弟不愿和父亲一起生活,而是父亲一惯清静独立惯了,已不适应儿孙家的嘈杂和约束。他称自己身体还很硬朗,尚能自己照顾自己,要儿女们给他自由。我们便只有依他。然而平时归平时,过年总得有个亲人陪陪他。于是每年春节我便把父亲接回家过年,众兄弟争不过我,因为我是父亲唯一的女儿。在我家里,可以让父亲无拘无束。

父亲在我家里过年,我可以好好地陪父亲过一把春节看电视的瘾,父亲不仅喜欢看电视,边看边喜欢评头论足,常常会冒出一句风趣幽默的话,逗得我哈哈大笑。

父亲有高血压、糖尿病。于是每天早晨起来,我都要忙着帮着父亲量血压、查血糖,并根据查量的情况给父亲吃药或打胰岛素,父亲戏称自己享受到了首长级的待遇,有一个私人保健医生。

父亲对自己的病看得很淡,他

常说:我活了八十几岁,经历了多少磨难,如果没有一两种病,那就不是人,是魔鬼了。父亲不忌讳谈死,他还检讨着自己:“过去我们的思想不够科学,你们小时候过年,要是说话中带有死和鬼,我们就会敲你们的头,要你们不要瞎说。现在想起来,我们实在是太愚昧了啊!”

父亲尽管已看淡生死,但对待生活还是很认真的,面对春节中丰盛的佳肴,再好的菜,他不多吃一口;含糖高的水果、食品他是坚决不沾,就连喝水,也严格按照保健条例,饭后半小时再喝。

每天饭后,父亲坚持出外散步一小时,我自然是陪着他去。一边散步,和父亲一起谈着家常。每每父亲都要回忆起我的母亲,他说我母亲是一个最能吃苦耐劳的人,她为了养活我们六个子女,对自己节俭得近乎苛刻,每次在厂里食堂吃饭,就连几分钱一盘的菜都舍不得买,总是自己从家里带一碟咸菜去吃。父亲还说:“过去春节,你母亲是最辛苦的了,每天一下班回到家,就开始提着篮子到处去采买过

年的物品,晚上不是缝制儿女的新衣,就是开始做过年的食品,每天都是忙到凌晨一二点才睡。”

在父亲的讲述中,我看到了父亲对母亲不仅有一份深深的爱,还有一份尊敬。

大年初一,众兄弟们来看父亲时,都会给父亲一个红包,父亲都要当面打开,只象征性地拿一张,其余的坚决退回去。他说:“我有退休工资,看病又有医疗保险,我要那多钱干嘛?我现在觉得生活好得很,知足得很!你们跟我则不同,都是一家人,都有生活负担,把你们自己的生活搞好就行了!”

每年春节,陪父亲过年,我都心情特别愉悦。因为我不仅收获了亲情,而且还从父亲身上学到了许多对待生活的态度和做人的品德。



扫码关注,快捷投稿