

谷雨时节养生重点:

祛湿健脾戒躁怒

4月20日是谷雨节气。这段时间,气温升高较快,雨水明显增多,对五谷生长有利。脾为湿土之脏,湿邪最易损伤脾胃,引起脾湿。因此,谷雨养生的重点是防湿邪、护脾胃。

祛湿气

谷雨后天空气中的湿度逐渐加大,湿邪侵入人体,会让人体由内到外产生不适反应,比如身体困重不爽、头重、关节肌肉酸痛等。若已经患有各类关节疾病,如风湿性关节炎,也容易在该节气诱发。所以谷雨养生要注意祛湿,在饮食上加以配合。“具有良好祛湿效果的食物有:白扁豆、赤豆、薏仁、山药、冬瓜、白萝卜、海带、竹笋、鲫鱼、豆芽等。从中医食疗讲,薏米是清除体内湿热的最好药材。其性质甘平,入肺、肝和胃经,平时煮粥做饭时放些薏米,可利湿健脾。也可搭配红豆做成经典食疗方——红豆薏米粥。”茂名市中医院保健专家熊霸介绍说。

另外,自我保健可以用艾灸调理,祛湿力度更大,这时主要选择以健脾祛湿为主的穴位,如:中脘、足三里、阴

陵泉、曲池、大椎、合谷、内庭、脾俞、肾俞、承山、神阙、关元、中极等。

健脾胃

谷雨时节,阳气渐长,阴气渐消。此时脾处于旺盛时期,能涵养胃气,有利于营养吸收,是适当调补的好时机。

熊霸介绍,养护脾胃重在日常规律饮食,三餐定时、定量、不暴饮暴食;平时多吃易消化食物,如粥等;少吃有刺激性和难于消化的食物,如酸辣、油炸、干硬和黏性大的食物,生冷的食物也要尽量少食。常见健脾养胃的食物,如薏苡仁、白扁豆、大枣,脾胃虚弱者可以经常食用。

清肝火

谷雨过后,春季将尽,夏季将至,正是肝火旺盛的时候。所以在谷雨节气,养肝是非常重要的,食疗重在养肝清肝、滋养明目。

“保持乐观豁达的心态,对养护肝脏是必不可少。肝气郁结的人脾气就容易暴躁;反之,易怒发火也对肝脏的健康不利。谷雨时节,还要重视精神调养,应戒暴怒,更忌情怀忧郁,以

防肝火萌动。要保持恬静的心态,听音乐、钓鱼、春游、太极拳、散步等都能陶冶性情。”熊霸说。

人们应根据自身体质,选择适当的锻炼项目,如慢跑、做操、打球等,这不仅能畅达心胸,怡情养性,而且还能促进身体的新陈代谢,增加出汗量,使气血通畅,郁滞疏散,祛湿排毒,提高心肺功能,增强身体素质,减少疾病的发生。(茂名日报社全媒体记者陈莉)

谷雨时节养生食材

玉米须、赤小豆和薏米利水,对脾胃虚弱者有好处。

谷雨时节湿气重,可以选用像玉米须、赤小豆祛湿作用强的食材,在煲汤时放入一些,也可以将赤小豆煮成粥。除此之外,薏米、茯苓、白术也是不错的选择,在祛湿的同时起到强健脾胃的作用。另外,冬瓜皮、白茅根煮水饮,有清热去湿、利尿消肿、降低血脂等功效。



小美女。徐永锐摄

怀念陈婆婆

■ 梁载桥

陈婆婆慈祥的脸庞爬满了皱纹,低垂的双耳增添了几分善良的感觉,经常穿一袭朴素的衣服。而就是这样一个陈婆婆,用平时省吃俭用的钱,资助了不少贫困学生和需要帮助的人。虽然她已去世多年,但每到怀念亲人时节,我总会想起她,她的善举在我心中挥之不去。

上世纪九十年代中叶,因工作需要,我被调到生活环境较为艰苦的边远地区元亨小学。开学注册期间,为了确保学生不因家庭生活贫困而辍学,各教师分散到属下村庄做调查动员工作。吃过早饭,我便到只离学校2里路远的村子去。

一位家长见我到来,知道了来意,很高兴地说起该村陈婆婆的一些故事来。他说,陈婆婆是六十多岁的普通农民,老两口辛勤种果树,一年到头总收入才过千元,但从1990年起的十多年来,她无息借钱给村里困难学生竟达5000多元,自己节衣缩食过着十分俭朴的生活。善良而又充满爱心的陈婆婆赢得了村人的敬佩。

后来,我在该村认识了陈婆婆,她矮个子,花白的头发,见人总是笑嘻嘻的,一副总没有烦心事的样子。

“您哪来的钱借给别人?”面对我的提问,陈婆婆爽朗地答道:“靠勤俭节约哟!辛苦一点赚钱,节约一点支出,钱就能积攒。”我问道:“您为什么肯把自己不多的积蓄借给贫困学生?”陈婆婆一脸爱怜地答道:“多可爱的孩子呀,怎能让他们无书读呢?”随后还说起一次她正准备欢欢喜喜地过大年,邻居的汤伯走过来对她说:“过年后就要开学了,还未筹够钱给子女入学。您不能再借300元钱给我?”她毫不犹豫地把准备过年用的300元钱借给了他。又有一次,陈婆婆得知邻居张叔因建房子无钱给子女缴费注册时,她又主动把300元钱借给了张叔。陈婆婆最后还十分高兴地告诉我,这几年共有16位学生从她那里借到了钱而得以继续入学读书,她感到十分欣慰。

陈婆婆说,有人笑她傻,但她却解释说,我是一个“文盲”,深深体会到“文盲”带来的苦痛,怎么能让少年一代变成“文盲”呢?我肯借钱给他们上学,是希望他们日后成为一个有用的人。真是一个善良而热肠的老人!

若干年后,我调离该校,后来陈婆婆年事已高,因病去世了。

事隔多年,或许受到陈婆婆关爱学生的影响,退休后,我加入关工委,做着关心下一代的工作。因工作颇有成效,还受到表彰呢。

开学典礼

■ 海煊

今年是茂名建市63周年,也是我的母校——茂名市一中建校63周年。

每当提起“母校”,我都深刻体会到这两个字的厚重感。是的,她之所以被称为“母校”,更在于她带给千千万万学子的无形财富。

离开了母校,才发现对母校的留恋是如此的深沉;留恋同学间的欢声笑语,留恋老师的谆谆教导,留恋为同一个目标共同奋斗的三年岁月……这其中说不出的辛酸苦辣,有道不明的人生体会。每当从校园门前经过,隔着校门眺望曾陪伴我们一千多个日夜的校园,一切都是那么熟悉,那么亲切,一草一木,一砖一瓦,都牵动出绵绵不绝的回忆……

1959年小升初,我以优异的成绩考取了茂名市一中。

当年,茂名初建,一中大楼在九月初主体工程刚完工,脚手架尚未拆除。那是一栋四层坐北朝南的教学大楼。学校首届招生,初中5个班,高中4个班,师范2个班。我被分到初一(1)班,当语文科代表。

全校师生满怀新的希望,迎来了新的学年。

九月二十一日,开学典礼在学校西侧的市府小礼堂举行。

开学典礼会上,副市长兼学校校长廖文,宣传部长吕坪参加了会议。教导主任陈怡森主持会议。九点整,开学典礼在雄壮的国歌声中拉开了序幕,全体师生庄严肃立,面向冉冉升起的国旗行注目礼。

首先是杨永程副校长讲话。他说:“很荣幸,我们一起来到新的学校,在新的学年里,要有新的作为。我们要遵照毛主席的教导:使受教育者在德育、智育、体育几方面得到发展,成为有社会主义觉悟、有文化的劳动者。”接着由教师代表、高中语文老师谢飞鹏和学生代表、学生会主席杨德祥分别发言。然后由吕部长和廖副市长作指导性讲话。最后,全体师生起立,大会在校歌声中结束。

父亲的爱

■ 汤礼春

去年初的一天,八十六岁的父亲突然出现在了的面前。他是拄着拐杖来的,而且他是拄着拐杖乘了一个半小时的公共汽车来的。他来的目的是看我,因为他听我妹妹说我的腿近日不好,走路有些一颠一颠的。

我责怪父亲不该独自来,特别是不该独自乘公共汽车来,这大把年纪,加上腿又不好,万一跌倒了怎么办?父亲反过来宽慰我道:“我除了腿有些不方便,其它都好好的,上车下车时我都提醒司机关照我一下,你放心,不会出事的,我会照顾自己。”

父亲接着关心地问我腿怎么回事,我说:前不久,接连坐了大半天的公共汽车,下来后,这右腿膝盖关节就开始疼痛起来,我以为休息几天就会好的,谁知道越疼越狠,我就到医院去看,医生诊断为滑膜炎,还有点骨质增生。

父亲说:“这是老年关节退化的原因,其实,你也不小了,也都60岁的人了!我早就劝过你,不要总是坐着写呀写的,要锻炼,要活动!”

我负疚地低下头,是啊!父亲平时打电话来,每次都这样规劝我,我却把它当成了耳边风,现在腿疼了方才会体念父亲的那些话并不是习惯性的问候而已。

父亲皱着眉头说:“这个毛病就是难缠。”随后从挎包里拿出一瓶药酒来道:“我带了一瓶药酒,你每天用它来擦膝盖关节,或许管用。我每天就是用这擦腿的,坚持了几年,现在基本上不疼了。”“您的腿原来跟我是同样的毛病?”我愧疚地问。过去,我只知道父亲的腿有点不好,我以为父亲是因为老了的原因,几年来也没有细问过。

父亲说:“嗯,前几年,有一次

我上一个台阶时,不注意把膝盖碰了,后来出现一些瘀血,我也没管它。结果渐渐地形成了骨质增生,开始疼痛起来,特别是晚上,也是疼得腿不知道怎么伸才好!后来,找一个老中医看,他给我开了副中药,叫我用酒泡,泡两个月后就用来擦患处,每天擦两次,每次最起码要擦半个小时。你一定要坚持擦,那药方子我保留着,每次我把药酒泡好,你快用完的时候,就来个电话,我给你带过来。”

我听了,一方面为这药酒能有效果感到欣慰,一方面又更是愧疚,过去每次我去看父亲时,都曾闻到一股药酒味,也曾亲眼看过父亲擦腿,然而只是轻描淡写地问一声,父亲怎么回答的我不记得了。而父亲一听说我的腿疼,就立即赶过来了,而且把治疗的药酒都带过来了。父亲我对这么关心,而我又何曾真正关心过父亲。自从有了儿子和孙子后,我把我的爱倾注在了他们身上,而对父亲,却都只是马虎地敷衍着。父亲是有爱的父亲,而我却是个不孝的儿子呀!

我反省着自己,责怪着自己,也提醒自己:今后要多关心父亲,给我的儿子和孙子作个爱老儿的榜样。可我还不来及多去陪陪父亲,想不到的是半年后父亲就去世了,这在我心里留下了永久的愧疚。



扫码关注,快捷投稿