

保健专家建议:

赶跑春困,不妨这样做

春光明媚,草长莺飞,正是踏青好时节,人们也会感到精力充沛、情志舒畅。然而,一些人却在这段时间遭遇“春困”,白天总是犯困,这是什么原因呢?

春天犯困,阴阳失和之故

茂名市中医院保健专家熊霸介绍,春困一般表现为困倦、疲乏、头昏欲睡。从中医的角度来看,人体在春天存在阴阳失和、气血失调、脏腑失衡的情况,从而引发春困。

经历一个冬季的蛰伏,收缩的皮肤和血管在春暖时节会逐渐舒展,体表血液供应量会增加,供给大脑的血液及氧气就会相应减少,使得大脑皮层兴奋性受到一定影响,出现“春困”。所以,春困是人体生理机能随季节转换和气温变化出现的一种生理现象。

多食甜少食酸,可养脾脏

熊霸认为,容易春困的人在饮食要避免过于寒凉,以及过食油腻和难消化的食物,以免增加脾胃负担。

春季饮食应少吃酸味,多吃甜味,以养脾脏之气,脾气充则心气足。春季气候转暖,应多吃新鲜蔬菜、多汁水果以补充人体水分。专家指出,赶走春困,最好双管齐下,内外湿气都要祛除,“室内保持干爽,防外湿;饮食调理,祛内湿。”乏力困倦之感较严重的人,可以根据医生建议服用一些益气健脾的中药进行调理。

“春练”可促阳气生发

天气转暖,白昼延长,春天是个适合运动的季节。对于中老年人和心脑血管病患者而言,“春练”最好选择散步、慢跑、打太极拳等较为轻松的项目,来增强自身抵抗力。

运动使肝气调达,一方面能避免郁结的肝气克制脾土,白天有一个好胃口;另一方面,运动促进血液循环、废物代谢,有助于晚上睡个好觉。

早睡早起,赶走春困

有了良好的休息睡眠,人体才能得到调整和补充,

进一步促使机能承受能力的增加,减少白天的困倦。

理想的睡眠时间是每天至少8小时。不能太晚睡,睡好午觉,尽量晚上11点前上床睡觉。睡前洗漱干净,还可以梳梳头、用热水泡泡脚,帮助身体放松。卧室内尽量保持安静、避光、温度适宜。另外,舒适的被褥和枕头非常重要。

(茂名日报社全媒体记者陈莉)



扫码关注,快捷投稿

吟化橘红(两首)

■ 梁观庆

(一)

赏景寻芳到岭中,化州橘柚令人崇。
满山果树花披雪,遍地绿林香溢冲。
莺燕鸣啼迷叶翠,蝶蜂飞舞恋花红。
镇咳理气千般好,济世救民建大功。

(二)

橘红今朝换锦装,品牌灵药目琳琅。
社团赞誉音扬溢,政府嘉勋气更昂。
顾客熙来欢语笑,商家攘往乐情狂。
货真价实人欣赏,镇咳化痰永不忘。

七律(三首)

■ 钟传英

钱排春景

钱排景色彩缤纷,遍地生辉万象新。
街道灯笼红艳艳,树荫李果绿茵茵。
村姑乐奏田园曲,野老欣描山水春。
喜见副城多盛事,人勤荒岭献金银。

天池茶园印象

路转峰回山道长,停车即觉有奇香。
许哥侃侃谈茶韵,黄妹欣欣说秘方。
雾岭繁花开次第,天池崖茗播芬芳。
大成千嶂千般绿,创业青年写锦章。

天池崖茶

百年老树展新桠,点缀群山满彩霞。
汗洒荒丘成绿海,雾滋秃岭吐青芽。
精挑嫩蕊枝枝翠,细品甘浆个个夸。
创业小哥高智慧,天池崖茗变金沙。

岁月长河奔流不息,妈妈养兔子的那些事,距今差不多有半个世纪,在我脑海里,却清晰得仿佛是昨天的事。

我童年时代,物资匮乏,大家经常吃的是稀粥和番薯,一年到头,难吃上几次肉。

一天,爸爸买回三只兔子,两只白色,一只灰色。爸爸严肃地说:“勤力养兔,让五个瘦猴吃多点肉。”妈妈笑着答应了。我疑惑地望着爸爸,他也看着我们五姐弟,满眼的慈爱。

妈妈用围小鸡的竹栏,围着偏厅墙角,成一个扇形,地上放上稻草,这就是兔子临时的窝。一个早晨,突然听到妈妈大声说:“兔子不见了。”我跑过去看,一堆新泥旁边,有一个洞,妈妈正用一根竹子,小心地探进洞里,我盯着洞口,咦,露出一双圆圆的红眼睛,紧接着,兔子从洞里窜出来。爸爸说:“兔子爱打洞,不能放地上养了。”爸妈拿来工具、木板等,忙活了一天,终于把三只兔子装进大木笼里了。

青草是兔子的主食,妈妈说:“草要洗干净泥沙,兔子才喜欢吃。”一天,妈妈去池塘洗草,我也跟着去,看见妈妈卷起裤脚,我也把裤脚卷得高高,两脚大力踩水洗草。突然,妈妈问:“你膝盖有点大,摔伤了吗?疼吗?”我逗妈妈说:“摔过。”妈妈蹲下来,摸着我的大膝

盖,满脸心疼。我赶紧说:“逗你的,没有摔过,不疼。”妈妈无奈地说:“唉!你太瘦了,‘膝头大过胫’,兔子养大后,让你吃兔腿,补一补。”我笑了,心中涌起一股暖流。

爸爸在镇上公司上班,妈妈比普通农村妇女更辛苦,每天要到田地里劳动,要照顾五个孩子,要做家务,还要为兔子提供一篮洗净晾干的青草,没有一时闲,总在劳碌中。在妈妈精心照料下,三只兔子,养得肥又壮,兔子繁殖快,慢慢地变成了一大笼兔。

爸爸休假日,也是我们家加菜的日子,有时会宰一只肥大的兔,用木柴炖一锅肉汤,肉香味在屋里飘飘悠悠半小时,兔肉就炖熟了。爸爸大声说:“我要派人去叫阿公来吃饭,谁去呢?”“我去”“我去”“我也去”,三个弟弟都向阿公家跑去。妈妈盛满一碗肉和汤,叫我端去给祖母,我高兴地出发了。两手小心翼翼地端着碗,一走动,汤也跟着摇晃,我赶紧停步,等汤面平静了,又前进,汤立刻又要飘洒出去,我又停下来,这样走两步,停一下,生怕汤外溢了。路过的人,总喜欢逗我,“喝两口汤,少了一点,就不会外溢了。”我不喝,专心致志地端好碗走路,走到祖母房门口,我高兴地叫:“阿祖,很香的兔肉汤,妈妈叫我送来的。”房

谈谈吸烟与戒烟

■ 毛勇强

我现在不吸烟,但曾经吸烟,所以对吸烟有一点点“发言权”。

1975年,高中毕业后,我到知青农场“接受再教育”。当时,场里很多人都吸烟(大部分是抽水烟筒)。不言而喻,那时吸烟是为了在高强度的劳动中“忙里偷闲”。我们公社6个男知青中,下乡前已有两个学会了吸烟,4个不吸烟的,在一个月之内也有3个学会了吸烟。但我认为吸烟既花钱,又有害健康,可以说百害无一利,宁愿在劳动中辛苦一点,也坚决不学吸烟。

我学会吸烟,是在去农场三年之后。1978年初,我被抽调到县里某局打工——负责落实政策的工作。“专案组”里有位同志是个“烟鬼”,他的口袋里,一边是香烟,一边是烟丝,只要你靠近他,一股烟味就会扑面而来。而且他很大方,逢人便敬烟。我整天和他在一起,于是他经常给香烟让我抽。盛情之下,只好也偶尔吸一支。时间长了,觉得不好意思,于是被迫自备香烟,每当他敬烟时,便拿出自己的烟来吸。到年底,落实政策工作结束后,我便毫不犹豫地剩下香烟及当时稀有的“101打火机”丢进了粪槽。此后,便与烟绝了缘。

从切身的感受中,我深深地体会到,只要有毅力和决心,戒烟是完全可以做到的,有些人却屡戒不止,戒了又吸,吸了又戒,让不吸烟或很少吸烟的人百思不解。实际上,造成一部分人戒不掉烟的原因,既有客观的,也有主观的,但归根到底是主观问题。众所周知,一代伟人邓小平曾经“烟不离手”。1989年6月,邓小平的保健医生劝他不要再吸烟。“烟龄”与工龄几乎一样长,年近90的邓小平,看了看手中燃烧的香烟,很干脆地说:“不抽也可以嘛,就再不抽了。”说完把烟蒂丢进烟灰缸里。从此以后,邓小平同志就再没有吸过烟。试想,一个吸烟几十年的人,是下了多么大的决心,排除了多大的困扰才戒掉的啊!由此看来,戒烟的关键是意志问题。

我认为,要下决心戒烟,除了认识吸烟一要花钱,二会危及健康外,不妨再从文明的角度“衡量”一下,也许不无裨益。

在公共场合,人们都会看到“禁止吸烟”“吸烟有害健康”的醒目牌子,但一些嗜烟如命的人却视而不见,照吸不误,在众目睽睽之下吞云吐雾,不考虑他人的感受。在这种情况下,不吸烟的人不仅非常难受,而且十分反感。至于吸烟造成火灾等严重后果的更是时有发生,甚至被判刑的也时有所闻。举世闻名的旅游胜地黄山的天都峰下有一块戒碑,记载的是:一个游客因乱丢烟头而引发山火,烧掉了几十株国家重点保护的树木,结果被判处有期徒刑7年。教训可谓深矣!值得世人警醒。

毫无疑问,吸烟的害处不胜枚举。朋友,为了你和他人的健康,请尽快丢掉“手中之物”吧。至少,不要在公共场所旁若无人地吸烟了。

妈妈养兔子

■ 梁伯群

里光线有点暗,90多岁的老祖母,坐在木凳上,笑着说:“台上有碗,倒进我碗里吧。”我小心地把满碗的肉和汤倒进阿祖的碗里,端到阿祖面前,说:“阿祖,趁热才好吃。”阿祖瘪着嘴吃肉喝汤,很满足的样子。我感觉完成了一件大事,高高兴兴地跑回家。

一天早晨,妈妈看着满笼的兔子,说:“太挤了,我抓几只小兔去圩上卖,换钱给你们读书。”我们强烈反对,“小兔很漂亮,很可爱,不要卖。”我们叫着、拦着,不让妈妈抓小兔去卖。最后妈妈还是担着六只兔出门了。中午,没见妈妈回来,下午,妈妈还没有回来,直到傍晚,太阳落山了,妈妈担着小兔回来了,“天遂人愿”,一只兔子都没有卖出去。看着疲惫的妈妈,看着忧愁的妈妈,我心疼极了,后悔极了。下一个圩日,妈妈又担着兔子去卖,我们闭紧嘴,不敢乱说话,希望妈妈卖掉兔子早点回来。妈妈出门了,我一直担心着,中午,妈妈回来了,小兔全卖掉了,给我们每人买了一个面包,吃着香甜的面包,看着妈妈开心的笑容,我心里乐开花。

岁月流逝,母爱长存,母亲的爱是陈酿,越品越醇香。想起妈妈养兔子的那些事,我仿佛回到了童年,回到了有妈妈在的幸福岁月里。