

医生提醒:

腰背痛或是更年期到了

51岁的林女士最近总是腰酸背痛,她以为是腰椎间盘突出症。但就诊后,发现骨质疏松才是她腰背痛的罪魁祸首。茂名市人民医院已退休的专家陈医生提醒,一些女性进入50岁左右,经常出现“脚跟疼、膝盖疼、腰酸背痛”等关节疼痛的症状,要提防可能是更年期骨质疏松惹的祸。

陈医生说,大多数人认为更年期的症状就是情绪烦躁、易怒、出汗等,其实还有一些症状容易被人忽视,如脚跟疼、膝盖疼、腰背疼痛等。当女性进入更年期以后,随着卵巢功能的减退,雌激素水平会突然下降,对钙质的吸收能力也开始减弱,容易出现骨质疏松、钙质流

失的情况。

“骨质疏松早期常无明显症状,骨量在无声无息中丢失,多出现疼痛,常见胸部和下腰段疼痛,并伴有关节酸痛、两膝酸软无力、足跟痛等症状。骨质疏松患者易发生骨折,有些人甚至打个大喷嚏、大声咳嗽都可能发生骨折。”陈医生提醒。

50岁左右的女性,由于内分泌紊乱等因素,80%伴有骨质疏松。因此,有足跟痛、关节痛的中年女性应当及时进行骨密度检测。如果出现更年期骨质疏松,单纯补钙效果并不理想,建议在医生指导下,合理补充雌孕激素。当骨密度降低并出现腰背、脚后跟痛时,要在医生指导下及时采取抑制骨流失、

促进骨生成的药物治疗。

“同时,更年期女性应多晒太阳,满足人体对维生素D的需求。多食用牛奶、豆制品、海带等高钙食物。尽量少摄入咖啡、茶等,口味也要清淡,摄入过多的盐会影响钙质吸收。适当做有氧运动能促进骨形成和骨重建,维持或增加骨量,预防骨质疏松症。但需要注意的是,骨质疏松患者骨质比较脆弱,运动时要格外小心,不宜进行超负荷的剧烈运动。跳高、快跑等高强度运动应该尽量避免的。”陈医生说。(茂名日报社全媒体记者陈莉)

保健养生

沁园春·缅怀冼夫人

■ 赖秀玲

巾帼英雄,满腹韬铃,享誉八方。概行兵布阵,出奇制胜,除奸平叛,保境安良。辅佑三朝,维和百越,恩泽苍生懿德扬。功勋卓,数高凉冼太,永世留芳。

仁慈博爱昭彰,素重教崇文办序庠。看莘莘学子,勩勤向上,芸芸彦士,励志图强。国栋梁材,达贤俊杰,绩著兴邦惠故乡。思恩报,最缅怀郡主,万庙延香。



◀5月15日上午,高州市委老干局组织离退休老干部参观中国荔枝博览馆。
徐永锐 摄

一生乐好

■ 郑球

剪贴字画满千幅

徐驹黄驴李牛犊,
张荷关梅郑竹枝。
佳作齐呈亮合璧,
名篇荟萃耀联珠。

螺痴石痴

执教育人四十载,
假期正是宽松时。
常于山上海滨转,
为获靓螺奇石痴。

爱绘鱼虾

丹青不觉老期颐,
造化自然永是师。
一去市场水族馆,
归来就绘虾共鱼。



扫码关注,快捷投稿

家长陪孩子读书好处多

■ 刘仲兴

近来,频频看到家长陪孩子读书的新闻。笔者认为家长陪孩子读书可以有三大好处,一是可以帮助孩子打好学业基础;二是有利于与孩子沟通,增进与孩子的感情;三是培养孩子独立思考的能力。

孩子的成长离不开阅读,读书可以充实孩子的精神生活。阅读可以使孩子涉猎多方面的知识,例如:文学、历史、地理、科学、政治等,增广见闻,对学习大有裨益。

我身边的一些父母,通过一段时间与孩子一起读书,特别是帮助孩子解决一些学习上的困难,逐步取得了孩子的

信任,孩子真正把家长当成了朋友,无话不说、无话不讲,家长的话也立刻显灵,事半功倍,孩子的学习成绩有明显好转,孩子也逐步养成了良好的学习习惯。长此以往,孩子将练就独立的学习品质,走上正确的独立学习道路。

我看,现在的学生课本设计得非常科学、内容丰富。就三字经来说,课文都是精挑细选,既讲述了做人做事的道理,又有精彩的语言描述,还有语法解释。教孩子的时候,读一句再把下面的解释讲一遍,孩子就能理解了。不仅孩子读来深受

教益,家长读来也深受启发和教育。与孩子一起读书,可以补家长过去受教育之不足,增长知识面,纠正错别字,学会汉字正确发音,提高自身文学涵养。

家长陪孩子读书,能营造家庭读书的良好氛围。家长要主动读书,根据自己兴趣爱好,选择自己喜欢的书,认真地去读,既拓展知识面,提高自身涵养,又能给孩子做榜样。慢慢地,孩子喜欢上读书,书中复杂的论证及情节,孩子自己能边读边吸收,能边分析边理解,养成良好的阅读思考习惯,具有独立思考的能力。

超卓老师

■ 陈冲

不知为什么,近日脑海里总是浮现出超卓老师的音容笑貌,总是想起和他在杨梅小学任教时的那些时光。

那时我们还年轻,教学之余,两人都喜欢“爬格子”,他天赋比我高,比我勤,比我起步早。他痴迷诗歌,写的诗歌清丽、流畅、灵动、质朴,题材多来自乡村生活,如《浣衣姑娘》《割草少年》。这两首诗均发于省的儿童文学期刊上,引起了当地文联的关注,年度被选送到茂名市作协参评。

有一天,他按捺不住内心的亢奋对我说:“稿子雪片般飞出!”可见他当年创作之勤,发稿之多,立志之远。完成教学任务之余,他全身心投入创作。学校的兴老师悄悄地对我说:“陈冲老师,我看福汉仔(超卓)慧了。课余时间见他一个人在校园花坛树下手舞足蹈,自言自语,有时说,有时笑,有时哭。”我笑说:“不是疯,而是创作进入了角色,达到了物我两忘的最佳境界。”兴老师听了,眨了眨眼睛,似是茅塞顿开,恍然大悟,脸上的疑云,换成了敬重。

其时,超卓写出的稿子,总是第一时间拿给我看;我写出的稿子,也总是第一时间拿给他看;但不是相互吹捧,而是挑毛病,找不足,互相切磋,旨在提高水平。两人之间推心置腹,开诚布公,正谓“知无不言,言无不尽”。

但也有意见不一时,有一次他写完一首诗,兴冲冲地前来找我。印象中写的是养鸭人在江中放鸭的一个场景。我提出了问题所在,但他并不认可,坚持己见,后投给了《湛江文艺》。很快,原稿退回,并附了审稿意见,想不到编辑所提,和我当初提的基本一样。超卓老师拿着退稿信,像拾了金子一般,笑呵呵地找到我,说:“陈冲老师,你老兄高见!你看看编辑的信,意见和你的完全一致。”说着用力拍拍我的肩膀,那种心悦诚服溢于言表。

超卓老师凭着文学上的建树和影响力,不久便调到县府工作,尔后当上了县长秘书,后又调茂名市任某单位的一把手。

可谓“春风得意马蹄疾”,超卓老师升官后,没有忘记我这个“贫贱之交”,几次来电来信,询问我的工作、生活情况,还亲临寒舍,欲为我的工作调动出力,但我婉言谢绝了。真朋友啊,实在难得!

我这人有个毛病,无论是同事、同学,还是亲戚、朋友,一旦升官了,我便退避三舍。原因嘛,一者,人家忙,日理万机,不能打搅;;二者,自己一介草民,与官儿坐一起,不相配,不相称,也不舒服,特显尴尬。对超卓老师,也不例外。

光阴荏苒,岁月匆匆。现在,我们都退休了,都成了平民百姓,我倒想探望他,找个安静的地方坐下来,品一杯淡茶,甚至想破例干上一杯,叙叙当年的往事旧情,找回当年知己的那份感觉,还有对文学的那份执着与痴迷。

“三合土”校道

■ 海煌

茂名市一中是1959年建校的,适逢国家三年经济困难时期,物资奇缺,在一片荒芜的土地上建一所中学,是何等的困难。

经过工人们日夜奋战,教学大楼、饭堂、实验室等建筑物拔地而起。但是,校园内坑坑洼洼,建筑废料成堆,路面高低不平,师生们在学习、工作方面极不方便。学校的路是土路,每逢下雨,泥泞粘脚,一刮风,尘土飞扬。为了改变校容校貌,杨校长带领全校师生劳动建校。

师生们到周边建设工地拾碎砖头。我们班跟全校师生一样,到文冲口化工厂挑工厂废弃的石灰头,几十斤重的石灰头压在肩上,从文冲口到学校负重几公里,非常辛苦。后来还采回河沙、黄泥,混成“三合土”,铺校道。

任务分段包到各班,利用课余时间铺路,我们把石灰、黄泥、河沙加水混合起来,用锄头翻搅三合土。然后把三合土铺到路坯上。每人发一条竹片,在上面敲打。由于没有统一的校服,校道上蹲满了穿着五颜六色衣服的男女同学,噼里啪啦的声音此起彼伏,场景极其壮观。

经过全校师生数月的辛勤付出,学校道路面貌焕然一新,虽然三合土路与今日的混凝土路不能相比,不过,泥泞和尘土问题基本解决了。当时踩在用自己的汗水筑成的三合土路上,很有成就感。