

老年人养生应多吃“三黑”食物

随着年龄的增长,老年人身体的各个器官都开始慢慢衰退,消化系统也是如此,若想要达到延年益寿的效果,必须从饮食上着手,有针对性地选择食材。老年人饮食养生应多吃三黑食物。

黑米 黑米的营养价值高,特别适合于全身无力以及腰膝酸软的老年人。可以把黑米与黑豆、花生、核桃仁放在豆浆机里制作成豆浆,也可以把黑米制作成饭团,每周吃两次左右就能降低血压以及血脂,防止动脉粥样硬化的形成,降低患有心血管疾病的几率。

黑木耳 黑木耳具有较高的药用和食用价值,含有大量的木耳

多糖,能够健全免疫系统。其含有的果胶成分能吸附肠道中的毒素和垃圾,并且通过大便的方式排出体外,同时也防止胆固醇在血管壁的沉积。另外,黑木耳里面含有大量的三价铁,配合维生素C一起吃的话,能够让胃肠道快速吸收铁元素,缓解缺铁性贫血问题。

黑豆 黑豆里面含有大量的优质蛋白质,可以把黑豆制作成豆浆、豆腐或者豆皮吃。黑豆可入肾经,能达到补肾养肾的效果,适合腰膝酸软及肾虚体弱的人群。其含有的皂甙成分能够降低身体中的胆固醇,防止心血管疾病以及动脉粥样

硬化。另外,其含有的维生素E以及B族维生素和泛酸能美容养颜以及乌发。

另外,老年人不宜多食糖和盐。糖分摄入过多的话会损伤肝功能,引起身体肥胖以及糖尿病。而如果高盐饮食的话会增加肾脏负担,甚至会引起肾脏疾病,增加患上癌症以及高血压的几率。老年人每天的吃盐量不能超过6克,高血压或者糖尿病患者每天的吃盐量控制在3克以内。

老年人饮食要有讲究,要有针对性地选择适合自己的食物,做好荤素和粗细搭配,这样才能吃出健康的身体。

(林宇泽)

保健养生

痛悼黄春藻市长

□ 练有月 李坤鸿

惊闻春藻上仙居,
高凉大地云低垂;
鉴水当歌哭英魂,
宝塔作香诉悲催。

两袖清风品高尚,
玉洁冰清舍您谁?
勤政为民俯作牛,
与人为善众心聚。

黄公大智写春秋,
谋事民生深思虑;
荔枝龙眼果业旺,
绿水青山金银堆。

与世长辞功业在,
众口齐赞情操瑾;
一帘幽梦君远去,
名垂千古常忆追。

乡间生活

■ 邹玉芳

去年秋天,朋友秀娟与丈夫回市郊乡下老家盖了三层新房,此后便与丈夫常住乡下。

村边有块荒地,一辈子没干过农活的秀娟看着长满杂草的地觉得可惜,闲不住的她买来锄头,一有空就去荒地里忙碌,还虚心地向村邻请教。村邻听秀娟说垦来种菜,都觉得她傻,说老两口吃得多少菜,何必“搵苦来辛”。在村邻的讥笑声中,秀娟垦的第一块地很快长出了翠绿的青菜。

前两年,秀娟报名参加团市委组织的交通岗劝导志愿活动,自回乡下住后,舍不得那帮志愿伙伴,秀娟每天早晚骑40分钟左右的车出市区,参加交通劝导和党员志愿服务站志愿活动,还要照顾那片“责任田”,日子忙得像个陀螺一样转。

秀娟陆续又垦出几块地,近百平方的菜地种了各种时令蔬菜。自家吃不完,秀娟便将多余的菜送给朋友。秀娟种的菜用的是农家肥,大家都说她种的菜比外面买的好吃,人人都以吃上秀娟种的菜为荣,但又心疼她辛苦,劝她别种那么多。秀娟说:“水渠就在菜地边,浇菜十分方便,菜有虫子也不打农药,品相不佳,大家喜欢,我就开心了。”有时,个别村民也会到菜地顺手偷菜,秀娟从没有像村邻那样骂过人,说邻里之间几棵菜值不了几个钱,喜欢吃就来摘。大家都觉得秀娟是个有趣的人。

有一次,秀娟参加一个志愿活动,主办方给志愿者们派发了几包花籽。别人都是将花籽拿回家在花盆里种,秀娟却将花籽撒在了菜地旁。没多久,长出了不同颜色的花。秀娟将花和菜拍下来发到微信群里让大家欣赏。大家被菜地里的花所吸引,惊叹连连。村里干塘,秀娟拿了工具到塘里摸鱼,弄的全身泥巴,她却将煎好的鱼仔拍下来发给我们看。正是中午肚饿时,馋得我们直流口水,对秀娟这种惬意的乡村田园式生活羡慕不已。

秀娟热情地邀请我们到她乡下做客,知道我们喜欢煮汤吃,提前做了一簋簋。我们美美地吃完吃,去参观她的新家。新家不大,二、三楼住人,每层两房一厅,秀娟夫妇、婆婆、儿子、女儿各一间,房间不大,却布置得很温馨。

秀娟又带我们到菜地里赏花摘菜。那些花枯萎以后,落地的种子再生长,菜地旁便时时有不同的花开。秀娟说:“今年政府对复耕复种的荒地有补贴,菜地是邻居的,邻居把补贴给了我。农村比城里凉快,在城里打工的儿子也不想住在城里了,下了班就往乡下跑。在农村,我未开过空调,多年的鼻炎好了许多,还省了电费,也不失眠了。以前觉得城里好,现在觉得农村比城市舒坦多了。”

我赞同,农村空气好,人纯朴,热情好客,随着乡村振兴战略的推进,农村越来越美,越来越多的人想回农村。

看着晒得黝黑的秀娟,我劝她:“一把年纪了,悠着点儿,别把革命的本钱整残了。多活几年才有得赚。”

秀娟笑笑:“累是累了点,可这样的日子挺有意思的,我觉得现在浑身有用不完的劲,日子很有奔头。”

热爱是所有理由和答案。当一个人对生活充满了爱,就如一泓清泉,给干渴的人带来舒爽,让人看到未来的希望。

“征穷”粿

■ 周华太

“征穷”,每年农历第一个月的二十九日,家乡传统的习俗称之为“送穷”的日子。这天,家家户户做粿,谓之“征穷”粿。

“征穷”粿其主要原料是糯米粉、红糖、炒米花与田艾,亦叫做田艾粿。故尔,每当年宵节一过,稻田里随处可见手提篮子的孩子,拎着篓子的牧童,穿着绿的妇女,弯腰曲背地在田里摘田艾。欢乐的嬉闹声,充溢着田间。那时,年仅八岁的我,也承担起了采摘、洗晒,煲艾汁等工作。

“征穷”这天一大早,村中男女老少喜气洋洋的,全部投入做粿的活动中。那时没有打粉机,做粿要靠村中晚婆的那架木碓舂米粉,而且人多只能排队。母亲带着我和哥哥去舂粉,到达时,阿充嫂已在舂着了,我们排第二号。我们力气小,踩着碓尾,一下一下地用力。母亲一手伸向碓坎里,时而把米朝那边拨过去,时而朝这边拨过来,一不小心就可能春破手指的险象。眼明手快的母亲,粗中有细,万无一失。米舂得透烂了,挖上罗斗,筛出细沫,粗的又倒进碓坎,接二连三的舂春筛筛。母亲为了让我们稍息一下,拿个木叉子把碓头撑着,一坎全筛完了,又放进坎里继续舂,直舂到最后一斗,完成任务捧回家去。

回到家里,母亲说:“从摘田艾到今天制成艾绒等一系列工作,多得华仔帮着,要不然……”我打断母亲的话茬说:“妈不要夸我,煲艾、剥艾绒,都是举手之劳,您搓粉做粿给我们吃,才称得上能工巧匠呵!”母亲从瓦煲里舀上还在翻滚的红糖水,倒进簸箕的粉兜里搅拌,搓成一个大粉团,就起手做粿了。

母亲笑着对我说:“华仔,你是能者多劳的。”继而递给我一个“粿印”。我并没有印过粿,但以往母亲印粿时,我都守在一旁,专心致志地学着。这回母亲让我印粿,我明白是让我多学点东西。我把厚重的粿放进寿桃框里,用力压得到边到角的,抚平后,拿着

另一头轻轻往桌上一敲,寿桃粿便快地跳出模来了,我高兴得简直也要跳了起来。继而印个“福”字饼(没放糖馅的),成就了“福寿”双全的喜悦!

此时,采摘木菠萝叶的八哥也来了,他快手快脚地把粿一叶叶垫好,放满筛后,再放进盛满沸水的铁锅里,继续往灶里添柴,把火烧得旺旺的。15分钟后,浓浓的粿味,随着一阵阵的蒸汽溢出,香甜得令人垂涎欲滴,我不停地吸着鼻子。母亲迅速地揭开锅盖,把熟透的艾粿捧出来。

我抓起一个寿桃,软绵绵,滑溜溜,柔软兼韧,顾不得连滚带烫的,一口咬下去,谁知道粘稠的糯米花,从缺口滴流出来。我忙伸出舌头舔舔:“啧啧,好甜香啊!”我话音刚落,“华仔且慢,我们就回到了啰。”这是惯于逗笑的六哥之声音。母亲接着说:“都回来啦,算你们准时了。看下‘福’‘寿’两字印得这么漂亮,猜猜是谁的手工这么牛?”“还用猜,除了华仔还有谁?”父亲说:“大家都吃吧,不是你母亲牵头张罗,分工明细,哪来这顿美餐呵!”六人围坐在一起,吃得津津有味。

我拿了“福”“寿”(两只粿)往外走,准备送给阿灿的。刚出到门口龙眼树下,见他也拿着粿在等我了。他说:“华仔哥哥,快过来,试试我家的味道吧!”“哦,我以为你家不做粿,特地拿两个给你试试的。”“我妈说过,乞丐都过节。吃过‘征穷’粿,穿新衫,把‘穷鬼’送走,以后就不会穷了,怎会不做粿呢?”阿灿说,“但我家的粿是没有馅的,肯定不如你家的好吃哩。”

如今,人们过上衣食无忧的生活,物资丰富,要买什么足不出户就可送到家门口。做粿所需的粘米粉、糯米粉也应有尽有,逢年过节当然不用挤在晚婆碓屋排队舂米粉了啦。我乔迁小镇后,对于“穷九日”做粿的事儿虽然不那么执着了,但是,家乡那香甜、滑溜、柔软、让人垂涎欲滴的“征穷”粿,永远是挥之不去的记忆!



独钓。
李陶 摄

七律·年例抒怀

■ 梁观庆

疫流年例三年静,
终见游神锣鼓宣。
炮竹震天招瑞气,
舞狮动地接丰年。
名车美酒迎宾客,
海味山珍摆席筵。
今日农村超闹市,
党恩党德记心田。



扫码关注
快捷投稿



2月18日,高州凤凰社区举办免费便民服务活动。项目有理发、测量血压、缝补衣服、维修小家电等。此举深受居民欢迎。徐永锐摄