

常做八件事 血管更健康

不少老年人有高血糖、高血压、高血脂等情况出现,三高的人群容易患心脑血管疾病。引起三高与平时的生活习惯、饮食习惯、家庭的遗传因素等都具有一定的关系,常做以下八件事,血管更健康。

多喝水。机体缺水时,血液黏稠度会升高,血流阻力加大、流速变慢,形成血栓的风险增加,会间接诱发心脑血管疾病。心脑血管疾病患者及高危人群晨起后要及及时补水,建议喝100毫升左右的温水;晚上睡前1小时也应补水,老人最好在床边常备一杯水,起夜或半夜口渴时可以喝一小口;白天若是因为温度高、运动等原因出汗,也应及时补水。

吃得佳。高油、高盐、高糖等重口味饮食,会使血液变得黏稠,加重血流负担。建议生活中注意饮食平衡,多吃果蔬,少吃油腻、刺激、辛辣的食物。大家平时可以常吃些天然的“化栓食物”,比如黑木耳、生姜、大蒜、洋葱等。还可以多吃冬瓜、小白

菜、海带、番茄等富含维生素的食物,有助清理血管中的垃圾,降低血液黏稠度,避免血管腔狭窄,预防血栓形成。

血压稳。血压突然升高或降低,都会直接导致血栓形成和脱落。高血压患者要稳定血压,不要突然停药或擅自增减药量。

不熬夜。熬夜容易打乱生物钟,使机体分泌过多的肾上腺素和去甲肾上腺素,从而使血流减慢、黏稠度增加。建议规律作息,每晚11点前睡觉。

少烟酒。烟酒是血管的克星,研究发现,吸烟酗酒会使血液的黏稠度比正常时升高8倍以上。远离烟酒是保证血管健康的关键。

心情好。笑能释放压力,保护血管内皮,让血液循环更顺畅。心情放松时,血压也会相对稳定。

多走路。运动能增强心功能,达到促进全身血液循环的目的,多走路就是不错的选择。建议每天快走30

分钟,以身体发热或微微出汗为度。

三动作。老年人下肢血液循环会变差,可多做三个动作。

1.踮脚。穿着平底鞋站好,将脚跟抬起,用脚尖支撑身体,约2秒后落下脚跟,站稳后继续将脚跟抬起,反复进行。每天做3次,每次5分钟。

2.绷脚尖。平躺或坐于床上,双腿平放,双膝自然伸展,缓缓勾起脚尖,尽力使脚尖朝向自己,至最大位置时保持5~10秒,再慢慢放下,休息片刻。慢慢绷起脚尖,尽力使脚尖朝下,至最大位置时保持5~10秒,再慢慢放下,休息片刻。两个动作反复进行。

3.转手腕。两脚与肩同宽,或坐或站,上身正直,两手先侧平举,再慢慢慢腕,可以是掌形,也可以是拳形,双手手腕同时由内向外转100下,再由外往内转100下,动作要缓慢。

(郭海华)

保健养生

四十年前的回忆

■ 吕培兴

1977年至1980年期间,我在荔乡根子镇的茅坡学校当教师。在茅坡学校任教三年,是我四十多年教师生涯中印象较深的学校。

这学校与当地干部群众关系很好。学校的背后是山坡,山坡有三十多亩梯田旱地,山脚下的水塘边有两亩多水田,都是生产队响应当年“农业学大寨”号召划拨给学校作农场,让学生学农知识的。学生利用劳动课时间在这农场学习农业生产技能:种甘蔗、水稻、花生、番薯和黄豆等作物。农场收获最多的是每年几千斤的甘蔗红糖,这些糖除了按收购价卖给教师每人20斤外,其余全由供销社收购。因为食糖在当年是要凭证才可买到的,每人每月100克,属紧缺商品。除了蔗糖之外,学校农场的稻谷、花生、番薯、黄豆等收获全部由学校安排在教师会议时的集体伙食。全校教师在那物资短缺的年代能有此等待遇,人人都爱这学校,也爱这当地干部群众,而这里的干部群众也对学校和老师爱护有加。学校周边群众对学校农场的作物秋毫无损,满山的甘蔗没人砍过一条,花生、番薯也没人偷拿过。这里群众的民情风俗让我钦敬,记忆犹新。

茅坡学校的教学质量也使人赞叹。那时,学生每周上课五天半,教师工作六天。周六下午教师开展政治学习或教研活动,周日晚上全校教师回校开周会安排一周的工作。三年级至七年级学生,周一到周五晚回校上自修课,由班主任和科任老师轮流坐班管理,学生遇到有不懂的可到讲台上问老师。1979年9月,广东高州中学恢复高中招生。我和梁其胜、何永吟、钟友华等老师所教的初中毕业生杨建华、吕金水、黎伯杨等三人被录取。后来,杨建华考上中南大学,吕金水考上云南大学。这一成绩,受到公社教育组领导和茅坡干部群众的好评。因有严格的教学管理和良好的教学质量,茅坡学校被评为公社先进学校。

茅坡学校学生在学农劳动方面也很优秀。那时大队派来一位有经验的老农常驻学校帮助管理农场生产。三年级到七年级学生每周下午安排两节劳动课,劳动内容就是给农场分派各自班级管理的农作物浇水、施肥、除草。学生挑学校厕所里的粪水给作物施肥,还经常从自家村前屋后来土杂肥施给自己班的农作物,所以学校农作物的产量不比生产队的差。

四十多年过去了,每次我路过茅坡学校门前,当年在茅坡学校教学的情景,就会浮现于眼前。

“吃粥莫炒豆”

■ 周华太

“吃粥莫炒豆,胀死新妇(媳妇)饿死狗。”这句俗语,让我记起上世纪五十年代初的一件往事。

孩提时,除了与同村里的伙伴们放牛、割草,还跟着生产队社员收割黄豆、拔花生,捡社员们漏落下来的黄豆梗、花生果,虽然黄豆子不能即捡即食,但是还觉得捡黄豆那一回,是最惬意的事儿了。

母亲说过,黄豆好吃,而且吃法多样:有煲豆汤吃的,有炒后再焖吃的,有炒豆子伴油盐佐粥吃的,还可制成豆腐、豆饼、豆炸、豆浆……何其多也!母亲还告诫般地说:“炒黄豆最香,酥脆可口,但是,吃粥‘千祈’莫炒豆,胀死新妇饿死狗哩!”那时的我不懂其意,在想:等我晒干豆荚,敲打出豆子后,炒一碗让大家分享分享。

那时因为生产队分配低,我家分得的黄豆不过是三五斤,除留下到八月初三“豆腐节”食用外,根本没有炒豆子作菜食那回事。现在机会来了,我得赶紧把豆荚晒干,敲出的豆子,约有七八两之多。母亲曾经说过炒东西火候很讲究,火旺了会烧焦食物,火慢了也不行。好的,炒豆子火得先旺后慢,锅铲要不停地搅动,待到豆子噼里啪啦响了,立刻熄火,响声停止了,即时起锅,放进一个勺子里,用干毛巾敷在其上,片刻,就达到脆口的要求了。凉快后,我抓一把放进口袋

里,等到放牛时同伙伴们分享。剩下的倒进一个瓷大碗,正好满满的一碗。

下午六时许,吃晚饭时,父母哥嫂小孩一桌人将大圆桌围得满满的。桌上菜式有:蒲瓜佐生葱,生菜萝卜各一盅,酸菜芋苗是常菜,炒熟豆子摆正中。大盆小钵的稀粥轮番舀,粥勺犹如六月的风车没有停歇,尤其餐桌正中那碗炒豆子,筷子从四面八方的“来袭”,抛进嘴里,牙祭打得“咯咯”作响,人们还“啧啧”地赞个不停。我想,这碗炒豆只是加上适量的油盐,就能满足家人的味蕾,物以罕为贵也!

未几,这顿晚餐就这样欢快地结束了。餐桌上只有“常菜”剩下少许,其余都光盘了,个个都吃得饱卜卜的,还听见大嫂的打嗝声。蓦地,有个湿漉漉的东西触碰我的脚。一看,是台下的小狗在不停地舔着我。它见了,摇头摆尾,我知道它饿了,忙拿起盛菜的搪瓷钵子去舀粥。啊!两个盆子空空如也,一点也不剩。我对尾追过来的小狗说:“小白,就委屈一下你了,明天填补啦!”这真是“吃粥莫炒豆,胀死新妇饿死狗”了。如今,放眼集市,各种食材应有尽有,要买哪一种,口袋里都不会羞涩。但我钟爱吃黄豆,及它的各类制品,更爱吃炒黄豆,只是牙齿已不再结实,吃粥确实莫炒豆了!



我爱蓝天白云

■ 徐永锐

这是我近日在街区散步时拍的蓝天白云照片。

我退休后经常散步,凡是看到天空出现蓝天白云,我就停下脚步把美丽的蓝天白云拍下来。在没有智能手机之前,是用相机拍的,拍好后去照相馆把照片洗晒出来保存。有了智能手机之后,我也八十岁了。

每次散步,我会右手持着安保拐杖,左手拿着智能手机,抬头挺胸慢步前行。看到天空中出现蓝天白云,立即停下脚步,站稳身体,选好角度,拍摄蓝天白云。回家后整理好,晚上发到朋友圈,与众多朋友共赏,这是我的一项爱好。

我之所以喜欢拍摄蓝天白云,是因为蓝天白云反映了我们居住的环境好,青山绿水,空气污染少。所以,每每拍到美丽的蓝天白云,心情就特别舒畅,从而促进自身的健康,何乐而不为呢!

不悔初心

■ 阮传谷

最喜执鞭歌日月,
教书论道铸从容。
经风绿叶护花美,
沐雨人梯爱意浓。
似水流年酬壮志,
芬芳桃李现葱茏。
师涯雪鬓永不悔,
幼树成林尽劲松。

玉兔报春

■ 梁玺芬

紫气东来万象新,
祥星福瑞喜迎春。
风调雨顺民安泰,
争先奋笔写乾坤。



近日,桥北社区党群服务中心联合官渡街道幸福社区卫生服务中心和茂名石化医院眼科开展“学雷锋进社区义诊服务”活动,受到社区居民称赞。

刘仲兴 摄



扫码关注
快捷投稿