

## 吃水果也有讲究

只要不是糖尿病患者,新鲜水果多吃无妨,这是很多人的普遍看法。中医可不这么认为,吃水果是有讲究的,倘若不顾体质特点,不问水果寒热属性,只图一时口腹之欲而大快朵颐,也会吃出“水果病”。

中医素有“药食同源”的说法,水果和其他食物一样有“四气五味”之别。所谓“四气”,是指药物或食物的寒、热、温、凉的不同特性,“五味”是指药物或食物的辛、甘、酸、苦、咸的不同味道。人体好比一个小宇宙,当人体“四气五味”的平衡被打破,五脏六腑阴阳失衡就会出现体质偏颇,严重者会得病。中医的食疗是以食物的偏性纠正人体阴阳之偏胜偏衰,《黄帝内经》指出正确的饮食原则是:“气味合而服之,以补精益气”。吃水果有如下原则。

一是根据体质选择适合的水果。譬如,体质偏热者可适当吃些寒性水果,像感受暑热者,不妨多吃点西瓜、蜜瓜等解暑佳

品;反之亦然,体质虚寒者可吃点榴莲,取其温补之性滋补身体。

二是利用不同水果或其他食物的属性巧妙搭配。譬如,榴莲和山竹这一对热带水果,一寒一热正好互补,榴莲性温,体质平和或偏热的人吃了易上火,此时可吃点生津降火的山竹,正好能克制榴莲的燥火,既享受了口福,又能把“榴莲病”拒之门外。

三是稍加制作,以缓和水果寒热性偏的程度。像荔枝、芒果、菠萝这类热性水果,吃前以淡盐水浸一下,芒果食用后淡盐水漱口。像雪梨、蜜瓜这类性偏寒的水果,体质偏寒者可采用炖或制作水果茶的方式食用。

四是食不可过量。“五果为助”,水果再好也不能代替肉类、主食和其他蔬菜,且水果糖分含量相对较高,不能拿它当正餐。

水果的寒热属性可粗略划分三类:温热、寒凉和平和。

性偏寒凉的水果有西瓜、香蕉、山竹、雪梨、猕猴桃、柚子、柿

子、荸荠、李子、枇杷、哈密瓜、草莓等。此类水果热性体质者可适当多吃点,体质平和者适量吃,虚寒者慎吃,以免寒凉伐胃,损伤人体阳气,引起胃脘痛、流口水、腹泻等症状。

性偏热的水果有荔枝、榴莲、芒果、菠萝、樱桃、龙眼、石榴等。此类水果,体质虚寒者可适当多吃点,体质平和者适量吃,而本身就有“上火”症状者不宜吃。

性味平和的水果有苹果、火龙果、橙子、水蜜桃、葡萄、椰子、圣女果等。此类水果不寒不热,被认为比较“正气”,不论体质寒热及平和者,均可适量摄入。

了解水果的属性后,也要摸清自己的体质情况。人的体质处于动态变化中,可根据舌质、二便以及有无怕冷、怕热等症状简单判断。如果自己辨别不清,最保守的做法是选择口味平和的水果,偏寒或偏热的水果则浅尝即止,并观察身体反应。(罗文峰)

### 保健养生

## 欢乐园

■ 陈汝雄

每天一大早,河东社区乒乓球室就开始热闹起来,一片欢声笑语,退休老人早早来到球室打起乒乓球来,锻炼身体。只见他们快速挥起手中的球拍,你推我挡,你来我往,不论打中打失,还是打输打赢,都响起阵阵喝彩声、欢笑声,这里欢声笑语不断,俨然成了退休人员强身健体、愉悦身心、欢度晚年的欢乐园。

打乒乓球属于挥拍运动,因活动范围小,运动强度不大,无需东奔西跑、跳跃碰撞,很适合中老年人参与。打乒乓球时球速快加上球会旋转,很能锻炼人的反应能力,身体的灵敏性、协调性,以及手臂、腰胯等部位力量,使人注意力集中,大脑处于活跃状态,这样有助于延缓大脑衰老,深受老人们喜爱。而且打乒乓球是挥拍对抗活动,有极高的娱乐性,特别是双打,给人带来无穷乐趣,让人身心愉悦,欢乐无比。

乒乓球培训班在市老年大学河东校区是最受欢迎的教学科

目,退休人员不管有没有打球基础都踊跃报名参加,每周连开三个培训班还不够,每天河东社区康乐文体中心两个乒乓球室总是人满为患,阵阵喝彩声、欢笑声,不绝于耳,热闹非凡。

前来河东社区乒乓球室打球的人,有刚退休的五六十岁的人员,也有七八十岁的白发老人,周末还吸引不少在职人员来参与。这里不分男女老少、贫富尊卑,也不管你是本地人还是外地人,球技好或球技差,来到球室都是球友,人人都乐意跟你打球交流。人多时,球台满了,你坐下来等一会,就会有人让出台给你打;你打球基础差点不要紧,会有高手给你指点迷津,教你推档拉球、发球接发球等各种打球技巧,让你感到如沐春风,亲如一家人。在与年纪稍大的老人对打时,球友会主动让位,且自觉地降低击球力量和球速。有位腿脚不太灵活的老伯喜欢双打,对方对位击球时有意

识减少力量,不给大角度刁钻球,让其顺利接球,不至于摔倒,大家志在参与,乐在其中,其乐融融。

河东社区乒乓球室像一个大家庭,这里的球风极佳,没人会早早前来号台霸位,也没人摆架子,不愿跟哪位球友打球。相反,这里人人友爱、礼让、互敬、亲切,把球室当成了“家”。一楼球室的天花板漏雨,地板被淋湿,球友杨老师见状,一声不吭便骑着电动车出去,很快买回一把拖把,默默地吧地板上的水拖干净,以防球友打滑摔跤。一楼开水器坏了,池哥正张罗着大家集资购买新的开水器,在二楼球室打球的退休女电工罗姨知道后,二话不说便把开水器修好,让前来打球的球友都能喝上开水。

河东社区乒乓球室像个欢乐园,只要你来到这里打球,就是球友,就能在提高球技的同时结识朋友,一起共享打球带来的健康与快乐。

## 博闻强记好处多

■ 毛勇强

有的人说,学习数理化必须强记,学习语文理解即可不必强记。我认为,这个观点是错误的。

学习是十分讲究方法的,记忆也是如此。每读到优秀的诗词歌赋、精彩的文章,不必急于记忆,而是应该反复吟诵,阅读才背诵。为什么?因为“读中有解”,通过多读和结合看注释,或者听老师“解读”,在理解的基础上再强记,这样就可以收到事半功倍的效果。念中学时,我没有读过李白的《将进酒》,后来,一次偶然的机会读了这气势磅礴、激情四射的名诗之后,顿时觉得心潮澎湃、热血沸腾,倍受鼓舞。我心里想,这首诗可以说前无古人,后难以有来者,如果下工夫背熟的话,对我会有很大的帮助。于是我反复朗诵,还上网查了这首诗的创作、写作过程和注释,有了较深的理解,然后再加上记忆,就比较轻松地记住了。

有道是:“眼见千遍,不如手过一遍。”有的人写作时文思泉涌,丽词泉涌,一挥而就,令人佩服。他们为什么能够达到这种境界?毫无疑问,这就是多读强记。明代进士张溥是江苏太仓人,他写诗文思路灵敏快捷,卓尔不凡,远近闻名,各方来征求诗文的人络绎不绝。张溥往往不起草稿,当着客人的面挥笔就写,而且名篇佳句比比皆是,令人拍案称奇!原来张溥从小就有一个习惯,凡是读过的书,一定要亲手抄写,朗诵一遍之后就把它烧掉,又重新抄写,如此反复七次才停止。因此,他右手的中指长了老茧,终身不能消除。更令人感动的是:冬天手指冻裂,他每天在热水中浸泡数次,又继续专心地抄书。有志者事竟成。后来,他成为明朝著名文学家,把书斋命名为“七录斋”,还有著作《张溥与七录斋》流传于世。但是,有的人在写作时冥思苦想,绞尽脑汁,搜肠刮肚,却想不出恰当的字、词、句,老半天也写不了几百字,徒叹无奈,深刻体会到“书到用时方恨少”。张溥是一个了不起的榜样,应该成为我们学习的楷模。

当然,提倡强记,不是墨守成规,否定创造,限制创新,只是强记了名家的优秀篇章,才有利于不断地发明、创新。王勃的“落霞与孤鹜齐飞,秋水共长天一色”,就是从庾信的“落花与芝盖齐飞,杨柳共春旗一色”的诗句中演化而来的。但是,如果王勃没有大量阅读和强记古人的佳词丽句,就不可能即席挥就流传千古的《滕王阁序》。

有道是:“熟能生巧。”从古至今,无数作者、文豪在强记别人文章的基础上,不但能向古人借词、借句,还能借气、借势,有所发明,有所创造,有所建树。古代从司马迁到韩愈,现代从梁启超到鲁迅等文坛巨匠都是学富五车,博古通今,博闻强记,与众不同。因此他们的文章犹如神来之笔,拥有雄健之气,恬淡之神,天然之美,字字珠玑,通篇锦绣,千古传颂!正是:博闻强记好处多,持之以恒永受益。一言以蔽之:强记是学好语文的基本功。

## 保持乐观心态过好晚年生活

■ 陈冲

当我在3月21日的“晚晴版”看到原高州师范退休老校长徐永锐的一幅照片解说文字:“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,右手扶着安拐杖,左手拿着智能手机,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。”

看到这,我忍不住伸出大拇指

直夸:老校长实在难得!为你点赞、喝彩。

一位耄耋之人,看到美好景物,随手拍下,发到朋友圈与人分享,借此歌颂祖国河山美、社会主义好、共产党领导好,由衷地抒发了他浓浓的爱国情怀!实在让人佩服。据他先前的文章透露,他还是一位丧偶老人,却保持着这样乐观开朗的心态,每天面对新生活总是乐呵呵的,用手机把生活之美记

录下来与人分享。

如果我们每位老人都能有一个健康的身体、乐观的心态和爱国爱党爱社会的情怀,老有所乐,老有所为,这就是一种满满的正能量。

老人朋友们,让我们努力锻炼身体,坚持科学健康的生活规律,保持良好的心态,开心每一天,快乐每一天,把晚年的生活过得健康、快乐、充实、有意义。



鸟语花香。李陶摄



扫码关注  
快捷投稿