

“规律作息”对健康至关重要

长期生物钟紊乱会导致失眠,增加糖尿病、肥胖、肿瘤和抑郁症的患病风险。睡眠觉醒与自然生物钟错位的人,更容易出现抑郁和焦虑,主观幸福感也更低……这些都表明,养成规律的生物钟至关重要。

生物钟是为了适应周围环境变化而形成的内在节律,大约以24.2小时为一个周期,控制着身体一系列生理过程,包括睡眠觉醒、激素分泌和代谢循环等,对健康发挥着至关重要的作用。

那么,该如何科学合理地让生物钟规律起来呢?

固定起床时间,不睡回笼觉。从行为上解决睡眠问题的第一步是固定起床时间。不管晚上睡眠如何,早晨需坚持在固

定时间起床。事实上,让自己在固定的时间起床要比强迫自己按时上床睡觉容易得多。需要注意的是,早晨醒后建议使用3个一分钟,即醒来后在床上躺一分钟,然后在床头靠一分钟,接着双腿在床沿下垂一分钟后离开床。

白天适量活动,饮食要规律。研究表明,固定就寝时间和进餐时间,以及适度参与社交活动是有效调整生物钟的方法。坚持户外活动,适当晒太阳,可增强人体免疫力,促进激素的合成与分泌,有利于快速调节生物钟。但要注意运动结束时间距离睡眠时间,尽量保持在3个小时以上。此外,保持一日三餐的规律性,晚餐不要大吃大喝或吃

不易消化的食物,睡前不要饮酒。

做好睡前准备,上床就犯困。建议睡前一小时调暗灯光,睡前半小时尽量避免使用电子设备。睡前可进行放松活动,比如听轻音乐、拉伸身体、折叠衣服、泡泡脚等。尤其重要的是,养成上床就困的习惯,不困不上床。床只用来睡觉,不要在床上看电视、听广播、玩手机、吃东西等。

规律作息是维护健康的关键因素之一,大家不妨从今天起,起居有常,饮食有度,规律锻炼,照顾好自己的身体。

(胡思帆)

保健养生



春景宜人。李陶 摄

暮春花

■ 吕培兴

粉堕百花州,香残枝梢头。一片片,逐风飞走。飘泊亦如人命薄,走他州,空有愁。

草木也知秋,韶华已白头。叹今生,谁舍谁收?嫁与东风春不管,凭尔去,逐风流。

67年后再“授课”

■ 董德文

清明节前夕,六十七年前毕业于高师附小的1956届六甲班学生们,与我这位老师约定在高州凤凰园举行第四次聚会。

当天九时许,大家陆续从各地赶到指定地点,拥抱、打招呼,“咔嚓”“咔嚓”拍摄快门声响个不停。我们游览了美丽的凤凰园,千奇百异、欣欣向荣的花卉尽收眼底,潺潺流水声犹如美妙的乐曲不断盈耳而来,深深感受到家乡的巨变,幸福感、获得感满满。学生们忆当年勤奋好学追求上进的乐事趣事,我在苗圃里浇水施肥为国育才的教坛故事也不断涌上心头,大家边游边

叙,欢乐声阵阵。

来到一条长廊前,学生们整齐地坐成一排,在热烈的掌声中把我领到前面草坪中央,欢迎我再“上课”。年逾九旬的我今天能和七八十岁的学生切磋,幸也!该交流什么呢?我思考片刻,在学生面前背诵一首短诗《变老的时候》和短文《年轻》片段。变老的时候一定要变好,要变到所能达到的最好,犹如瓜果成熟、焰火腾空,舒缓地释放出最后的优美,最后的香和爱意,最后的竭尽全力!年轻,并非人生旅程的一段时光,也并非粉颊红唇和体

魄的矫健。它是心灵中的一种状态,是头脑中的一个意念是理性思维中的创造潜力,是情感活动中一股勃勃的朝气,是人生春色深处的一缕东风。在你我心灵的深处,同样有一个无线电台,只要它不停地从人群中,从无限的时间中接受美好、希望、欢欣、勇气和力量的信息,你我就永远年轻。接着,当年的少先队大队长为大家赋诗一首。

这次聚会收到意想不到的效果,对学生触动殊深,纷纷表示以老师为榜样,保持积极心态更多发挥余热定。

玉都夜色美

■ 林展

侄仔阿坚住市区大木垌开发区,我住城南新车站旁的农业局开发小区,相隔近两公里。傍晚我来到大木垌梅岗大道出口时,阿坚早已在此等候了。因为去年我外出将近半年才回来,日新月异的城区建设,新城一夜崛起,令人如在梦境,好不震撼。见到我,阿坚说不如我们开车出去兜一圈?我说好啊!

阿坚开车搭我走上梅岗大道,然后左拐朝着丁堡路口市林科所的方向奔去,华灯初上的夜色里,但见前方一幢幢万达广场楼宇主体已高高矗立于大街旁,半年前这里的挖山工程尚未开始,几个月不见,一座山头就被移开了!来到林科所再左拐往竹山街方向进发,这条路原来仅两车道现在被拓宽了,成为一条宽阔平坦的交通要道,面貌焕然一新。这时,阿坚指着左边正在修建的大马路说,这就是红旗东路,已经硬底化,并铺好了沥青,但还未能放行。这些工程都是这几个月里造好的。

来到丁堡路口往右拐,朝着旺同方向走上玉都快速干线继续往南行驶,但见几条通往高速的高架桥凌空飞架,气势如虹,一座交通发达现代化新城的时尚气息扑面而来。在玉都开发新区,只见一条条十字大街交通要道,纵横交错,四通八达于清华园、红星广场、碧桂园、天誉花城、中信和景、教育城等等楼盘和校园之间,楼高路宽,街灯通明,地面洁净得可席地而坐,好有国际大都会的时尚大格局,给玉都大地铺展了一幅壮美的新画卷。这些都是这几个月里修建出来的啊!如此一日千里的城市建设速度,正在不断书写着信宜现代化进程的新篇章,真令人震撼!

美丽夜景,一路兴奋紧密相随。我们折返到了云茂高速塘面出口,车子突然停下,还未待我反应过来,阿坚说,下车去睇睇这里的新公园吧!哇!跟前的情景令我看得呆了,这里原来是一方萧索冷清、杂草丛生的旧滩涂啊!几个月不见,竟摇身一变,成了娇小玲珑的袖珍小公园,如春姑娘般的靓丽可人展现于世人面前。公园虽不大,但设计巧究,梯级变化巧妙,错落有致,迂回曲折,徜徉其中,灯光如昼,绿草如茵,空气清新扑鼻,人文景观与自然景观相得益彰,令人目不暇给,陶醉难忘。抬头望去,前方的拦河蓄水、含章桥、亲水栈道,堤路上霓虹闪烁,流光溢彩,点亮了玉都大地,是一道难得的亮丽风景线。难怪每晚华灯初上时就有市民扶老携幼,一家大小远道而来打卡游玩,取景摆拍,乐不思蜀,将自己最开心、最难忘的瞬间给予定格。

看到我这般兴奋的样子,阿坚说:“六叔,明晚又搭你去睇睇城西玉都公园前的宴州里吧!那里一定会也让你震撼不已!”我激动地应约了。

苦草

■ 周华太

“没有花香,没有树高,我是一棵无人知道的小草……”每当听到这首歌,就会想到家乡路旁、河堤、山边、田埂、坑基等处那匍匐生长、生命力极强的小草。唐代诗人白居易的“离离原上草,一岁一枯荣。野火烧不尽,春风吹又生”赢得了古今墨客骚人的赞颂。当然,亦有爱莲之出淤泥而不染的,亦有爱牡丹仙子之高贵典雅的,而我独钟苦草。

苦草,因其苦而得名?笔者无从刨根问底,而其苦味奇特,颜色墨绿剔透。对生的叶子与枝杆,长着茸茸白毛,触手软绵绵的感觉,连同它那翠绿的颜色,就有着羡慕之情。晨雾飘洒其间,微风轻拂,一闪一闪,如含笑的姑娘更讨人喜欢。我好奇地摘下几片叶子,搓几下,闻出苦味,吃出甘凉。

苦草有花,粉红色的带紫,白色的如雪。一束束,不与花族斗艳,只期待蜂蝶作媒,将果实延续下去。花种成熟后随地洒

落,不择土壤肥瘦,只要湿润,就是石缝间隙,都是它的温床。

苦草有着“不论春”的生长特点,只要湿度够,寒冬也有它的身影。每当种子成熟的时候,我都要采集一些下来晒干,撒在居家天面的菜地里,让它存活,几时都焕发勃勃生机。

谁知道我那悉心培育的苦草也有过不幸的遭遇。一个春寒料峭的早上,约了董同学到家里来观赏我的“杰作”。谁知道前两天小孙子跟他奶奶在菜地里拔杂草时,冷不防,他把那苦草拔个一干二净!妻子忙打圆场:“也怪我疏忽了,没看住小孙子,花瓶里不是还有花种吗?”“灾后复产,为时未晚。”我挠挠后脑勺。

我爱苦草,其实我更爱这些励志的话:吃得苦中苦,方为人上人。书山有路勤为径,学海无涯苦作舟。苦其心志,劳其筋骨。良药苦口利于病,忠言逆利于行。我爱苦草,愿意成为一枝苦草——努力践行自身的价值!

快递小哥

■ 李坤鸿

骑着摩托,驾着三轮
装着晚霞,拎着清晨
冒着风雨,顶着烈日
风驰电掣,日夜狂奔

溅起小巷笑声片片
掀起大街风烟阵阵
在飞速的节奏中读懂生活
在紧张的劳作中书写纯真
天上的云朵为你翩翩起舞
地上的小草为你轻轻唱吟

你的汗水浇开幸福之花
你的付出感动千百黎民
你是时代优美音符
你是人间美丽化身



扫码关注
快捷投稿