

# 听声音辨健康

中医将人常发出的声音概括为呼、笑、歌、哭、呻五种,并分别对应肝、心、脾、肺、肾五脏,即肝呼、心笑、脾歌、肺哭、肾呻。因此,生活中可以根据发出声音的不同,来判断自己是哪个脏器出现了问题,进而进行对症调理。

发怒爱喊肝火旺。肝气过盛或肝阳上亢的人,常常容易发怒、大呼小叫。肝气郁滞的人常会长吁短叹,发出“呼呼”声。肝火旺的朋友可多发“嘘”字音,有助于调节情绪,保持内心平和,以免怒伤肝。

笑得太多耗心气。适度地笑可以疏通心气,有益健康,但笑得过多、过度,则会耗伤心

气。如果多笑、多说点话就觉得心慌、气短,多为心气虚,要注意保养心气。养心的关键是学会慢生活,平时常发“呵”字音,可以补心气,对治疗心悸、失眠、健忘也有好处。

唱歌没底脾气虚。若人体脾气旺盛,说话声音就会非常洪亮,唱起歌来声音嘹亮、底气足;脾气虚时,说话声音低微,唱起歌来也没底气。唱歌多了、话说多了,也会耗伤脾气,因此,喜欢唱歌的老人要多吃山药、大枣、蜂蜜等补脾益气的食物。平时常读“呼”字音,可以培养脾气,对预防脾虚腹胀、脾胃不和、食欲不振都有好处。

哭泣不止肺气弱。人体肺气强盛时,哭的声音非常洪亮;若肺气虚,哭声会很低微,只能呜咽。悲伤时哭泣流泪是一种正常宣泄,但如果经常哭,就会损伤肺气,而肺主皮毛,肺虚了皮肤也不会好。

总是哼唧肾不好。呻吟是人体在调元气,而元气藏于肾。若平时无病也总是哼哼唧唧,就说明肾可能有问题,建议多吃山药等温阳补肾的食物。多念“吹”字音,可缓解腰腿无力、潮热盗汗、头晕耳鸣等症状。(马国靖)

## 保健养生

## 正是橘红花开时

■ 陈冲

仲春时节,我和一群朋友前往茂名化州市平定镇大岭村观赏化橘红。一下车,就被眼前的场景震撼了——只见山顶、山脚、路旁、房前、屋后、溪畔、沟边,漫山遍野全都是化橘红树。眼之所见,铺天盖地,全都是橘树、橘花。

舍大道,步小径,深入橘林深处,我要近距离观赏化橘红。只见橘红树一株株、一排排,整齐得像军人列队。每一株树都枝蔓纷披,婀娜多姿。每一枝条都缀满橘花,用花团锦簇来形容,我看是再恰当不过。细看每一朵花,都有四瓣,瓣瓣对开,洁白晶莹。往里一圈是花蕊,金黄色的,中间是花穗,一根根整齐有序,上面挂着露珠。淡淡的橘香,扑鼻而来,丝丝缕缕,沁人心脾,瞬间便令你心旷神怡。绽放的橘花旁,又有一个个花蕾,圆圆的头,白中带青,形状像旧时的布纽扣,脖儿长长,粉白娇美。这时,晨光交织,晨雾缭绕,绽放的橘花和含苞待放的花蕾,愈发水灵妩媚。

这时,成群结队的小蜜蜂,嗡嗡嗡嗡,绕着绽放的橘红花,上下翻飞,左盘右旋,边歌边舞。有的已醉倒在花蕊中了,躺在其中发出愉悦的吟唱。

来自四面八方的游客太多了,撒满了山野,全都乐了,全都醉了!一个个欣喜若狂,争相端起相机或手机,对着眼前的橘花,拍个不停,喊个不停:“太美妙了,太可爱了,太诱人了!”

有些游客不满足于静观和远赏,而是把鼻子凑在花丛嗅,把嘴唇贴在花儿吻;

还有人对着橘红花,摇头晃脑、抑扬顿挫吟起了赞美的诗。

这里的每一株橘红树下,都挂着一张长方形的纤维网,把落下的花瓣悉数接住,落下的花瓣不但完好无损,而且干净卫生,也便于回收,真是一举数得!

别小觑了这些橘红花,晒干后当茶饮,化痰止咳,价格不菲。当然,采摘下来的橘红果,药效更佳,价格更高。你瞧,眼前这漫山遍野,全是宝!橘红花、橘红果,是名贵中药;树绿花白,美化了环境,清新了空气,也是大大的贡献。此刻,站在这开满橘花的山巅之上,望着远远近近、鳞次栉比的楼房,以及一辆接一辆穿梭于橘林中的车辆,是化橘红带来富裕的缩影。

不经意间,来到山脚下一条小溪旁,只见清澈透底的溪流沿着满是化橘红树的山脚蜿蜒而行。清澈的溪水,倒映着溪畔的橘树橘花,摇曳多姿,更是美丽!那一尾尾俗称“镰刀儿”的小鱼儿,似通人性,在溪中摇头摆尾,像在向我们点头问好,又像和我们一起享受观花赏花的乐趣,在溪中游来摆去,欢天喜地,更觉可爱。

溪畔之上,一株株橘红树开满了花,宛如一柄柄举起的花伞,为溪中这些灵动可爱的小鱼儿遮阴挡阳。掩映于橘树中的山塘,星星点点,宛如翡翠熠熠、镜子闪闪。

大岭村的橘红美,也带来了大岭村的山美、水美、人美、生活美!给她冠以“化橘红第一村”的美誉,实在是当之无愧。

## 老来赏春草

■ 郭华悦

这世界没有野草,该有多美好!

这一幕,已经是几十年前的事了。可如今,人生走到了晚年,却开始明白了野草的美好。

这些年来,生活好了。和面朝黄土背朝天的生活一起远去的,还有野草。钢筋水泥的都市中,似乎连野草都成了奢侈品。可就在这个时候,却不禁怀念起,那曾经困扰着我年少时光的乡间野草。

那次回乡,脚步姗姗,我来到了山野间。还是那片山野,多少年了,这里似乎都没有什么变化。春风吹来,野草片片,我溜达着,累了,就坐在柔软的草地上。看着脚下,身边,还有四周无处不在的野菜,心中油然而生

一股亲切感。那种在春风的抚摸下,悄然钻出泥土,绽放生命力的顽强,令我动容。

这种感觉,是年少时的自己,所没有的。

但一刹那,却似有所悟。年少时,有着大把的青春,肆意挥霍。于是,对于野草的新生,并无特别的感触。可一路走来,年至夕阳,青春已然淡薄。此时,再看看脚下那一抹浅浅的绿,一种羡慕之情油然而生。

人到了晚年,更明白生命的不易,青春的可贵。春天的草,是一道风景,也是一种心愿。掐一棵草,立于鼻尖,轻轻闻着,生命的气息,令人迷醉。

## 春日感怀

■ 吕培兴

朝看窗外花开,  
夕在诗书徘徊。  
闲来弹琴打太极,  
且寻欢乐开怀。  
人生几十春秋,  
红尘多少奇才。  
几人得意自安排?  
志之非达无奈。  
多愁妨碍健康,  
善感未必福来。  
无忧无虑顺自然,  
或许无灾无害。



扫码关注  
快捷投稿



晚年故事。李陶 摄

## 为“好心”邻居点赞

■ 周华太

我和龚叔,都是上世纪90年代初从农村乔迁过来的。那时街道只有零星的几户,我们可算得上是“元老”。至上世纪90年代末,我们都退休了,街道楼房也陆续建设完善。居民来自“五湖四海”,我们邻居和睦相处,尤其是退休一族走在一起,就是谈天说地,不亦乐乎!

龚叔与黄姨他们都各具专长,并乐施于他人。街坊邻里里只要有求于他们,又是力所能及的事情,都乐意为之。比如:为新居楼房落成进住,为婚嫁家庭写帖宴客,看来是轻而易举的事,但是要弄清他们亲戚间的“关系网”,落款(称呼)有准无差,就不容易了。尤其是婚嫁的男家一方,送女方的红包名目繁多,不是一般人可以成行的。而龚叔已烂熟于心,只当是小菜一碟,下笔如流水行云,一气呵成。说到“包大籽”,习俗是为做满月酒以及为女婿操办“三十一”都要包籽,还要有4只长35或38厘米,圆周直径6或8厘米的大籽,真是不容易,顾得这头,那头又散开了。于是,远远近近的人家,都邀请到龚叔,才打个圆场。事主要酬谢他,他婉谢了,笑着说:“举手之劳,何足挂齿!”

黄姨生平多阅历,世故良深。比如操办新居进住,习惯上需要具备什么的礼品、物品,只要事主有请,她都会为你想得周到,所需的東西,她都会如数家珍似的告诉你,办得妥妥帖帖。

黄姨还会看病,不但会看“小儿科”,对于扁鹊肚疼一类的杂病,还会“妙手回春”。有一次,笔者因感冒发烧,打了点滴但烧还未退,耳朵热辣辣的。晚上散步时她看到了我,见状问明缘由,说我是有“风邪”,叫我回去找薄荷、艾尾等4味草药,如此这般地泡粥吃,很快就没事了。回到家中,正在为缺薄荷、艾尾这两味药急得一筹莫展时,她已把采集到了的草药拿到我的面前,叫我立即炮制。我说了几个多谢,她笑着说:“不用客气。”便转身走了。我马上把这草药趁热泡粥吃,半夜里便周身舒服了,赞叹曰:黄姨,真使得!

无独有偶。有一天午后,阿珂叔到龚叔家门前沙发坐着闲聊,黄姨见到珂叔面红耳赤,像是有反常态似的,便说:“珂叔,你如果不是喝酒喝多了,最好去量量血压吧,面红耳赤的。”珂叔得到黄姨提醒,即到医院检查,血压计的显示数字令他吓了一跳。医生说他在来得及时,才免除了“大祸”,治疗了近10天的时间,健康地返了家,见到黄姨时千多万谢的。黄姨爽朗地说:“我们是邻居嘛,要谢的还是医生!”

天有不测风云,人有旦夕祸福。邻居姚叔骑摩托车出圩,由于不小心挨着旁边摩托车的烟囱,糟糕了,他的小腿被烫伤,鼓起了血泡。他忍着痛,直到买完菜才回家,拉起裤腿一看,血泡已破,疼痛不已。龚叔和黄姨知道后连忙割来芦荟叶给他涂抹,还把药师配制的药粉拿来给他撒。街坊见到他们俩对姚叔伤口的悉心处理,都赞叹说:“真是远水救不了近火,远亲不如近邻呵!”

退休下来仍然闲不住的龚叔黄姨,到河边开出一小块地,种上了可口的菜心、调味的葱蒜等。他们还有“分甘同味”的胸怀,把可口的蔬菜分给他人享用,受惠者感激不已。

迈近耄耋之年的龚叔黄姨,性格开朗,身体结实,与他们的乐观性格分不开。他们热情待人,有着急他人之急的“好心精神”,真不愧为好邻居!