

更年期饮食要注意六点

调整饮食结构,注重膳食营养,能够缓解更年期诸多不适症状。具体来说,有以下六点注意事项。

控制好能量摄入。进入更年期,女性机体内的各项功能都开始减弱,再加上活动量减少,导致基础代谢普遍降低,身材会臃肿走样。因此,要控制好能量的摄入,避免“发福”。

摄入适量蛋白质。更年期卵巢功能退化,体内性激素降低,一些组织器官功能也随之衰退,要缓和这种退化,并维持其功能,更年

期女性就需要保证适量蛋白质的摄入。

摄入足量维生素。应该特别注意维生素D的补充,因为它可以帮助更年期女性增强免疫力,提高机体的抗病能力。

摄入足量钙元素。这主要是因为更年期女性体内的雌激素水平和骨钙含量降低,容易引发骨质疏松等症状。在饮食上,更年期女性可以多吃牛奶、酸奶、豆制品等含钙高的食品。值得提醒的是,食物中钙磷比例达到1:1时,能更加有效地促进钙吸收。

严格控油。更年期女性雌激素水平下降,调节血脂的作用减弱,往往会出现高血脂的状况。因此,应该在平常的饮食中严格控油,多选择含不饱和脂肪酸的植物油。

饮食要清淡。由于刺激性食物会加重更年期的特殊生理反应,所以更年期女性饮食要尽量清淡,同时戒烟、限酒,少饮浓咖啡。

(吴学杰)

保健养生

撒网

■ 周华太

“撒开手中的网,像抛下镶边的云一方。云下面,翻腾着彩色的浪。似花,在他们心中绽放。是果,甜在他们胸膛。新年里,揣着新的希望……”重读《撒网》,就想起孩童时跟随大哥撒网时,那相互默契的情景。

家住陵罗江畔的我们,虽然不是渔家,但是撒网、垂钓、逗虾等捉鱼的方法兄弟们不落人后,而且渔具也一应俱全,所钓之物为口福增色不浅。那时年纪尚小的我,有点小聪明,好动,不管哪个大哥出“渔”,都喜欢带上我。

我们兄弟七个,我最小。二哥自小就很喜欢跟父亲捉鱼,凡是捉到较大条的“大水鱼”(洪水来袭,到罗江边用“缙”捞起来的鱼),他都要抱着玩弄一番,直至鱼鳞都脱了才肯放手。父亲、爷爷都喜在心里,说他是捉鱼的苗子。真是天赋吧,二哥长大后,撒网、捞大水鱼、逗虾(亦叫装虾,竹篾织成的虾笼加鱼饵)、垂钓等样样能干,出门就不会空手回来,美了家人的口福。

记事时起,三位大哥都另立炉灶。母亲对我说:“华仔,你想不用钱又有鱼吃,就多点跟着二哥捉鱼。”从此,我最爱跟着二哥撒网,不仅锻炼了人的意志,还懂得在特殊的环境下以手势代替语言。

惯于捉鱼的二哥,对哪里河段鱼类的多寡、天时地利的选择,都成竹在胸。一次,正好是雨后复斜阳的傍晚。二哥说:“这是撒网的‘黄金时间’。雨后,岸上的虫蚁、蚯蚓等生物被冲到水中,又是水温凉热交接时,是鱼群觅食的大好机会,也是我们撒网的好机会。背上鱼篓,一起出发。”我是第一次“跟班”,高兴得跳起来,跟着二哥往江上走去。

罗江江岸曲折多河湾,水深,大鱼汇聚,浅滩水清见底,鱼翔其中,常有“镰刀”“沙王”成群往来觅食。“山精水灵”之物,稍一不小心都会受惊逃散,但凭着二哥的经验,倘若被二哥发现了,它们也难以逃脱。到了一河段的浅滩,只见二哥脚步一提一提地走着,一边把网别在右臂,半张如弓状。我想,肯定是发现目标了,也急忙追上前。只见二哥用左手食指在空中画一个圈,然后竖直向下一戳。我明白了,要我就地伫立。我目不转睛地看着,听到“嗖”的一声,见他撒开的鱼网随声而至,与落水的声音同时发出。此时的二哥大步流星似的奔向鱼网,但并不立即收网,而是在鱼网的周边巡查。我边走边说,二哥还不把鱼网拉上来啊?话音未落,见他以迅雷不及掩耳之势,把尚未与沙面接触的网“锤”拉到位,罩在网里的鱼就无空子可钻了。松了一口气的二哥说:“这叫‘鱼网恢恢,疏而不漏’啊!”我恍然大悟,原来山精水灵的鱼儿,也是很会“钻空子”的动物!

二哥抓到鱼网的顶部,慢悠悠地一边拉一边收,把鱼网拎到沙滩上将鱼抖出来,活蹦乱跳的,足有10多条。“头尖、身体扁平而薄,鱼肚如刀刀的,叫做‘镰刀’鱼;那厚重的,背色鹅黄的叫做‘沙王’鱼。”二哥接着说,“它们是本地江河最香口的鱼类,价格虽然较高,但仍然是抢手货哩。”难怪二哥很少吃它,可以多卖点钱呵!

跟着二哥撒网,真是感到很惬意,还学会了很多知识呢!他撒网捉鱼的一举手一投足,令我记忆深刻。上世纪八十年代,我突发奇想,写下《撒网》一诗,发表于茂名《南天竹》杂志。

第一次出远门

■ 毛勇强

50年前的一天,我第一次有机会出远门,是到二十余公里外的平定公社。因为当时是砂土路,而且路窄、弯多、坡陡,交通工具是自行车,单程也需要约两个小时,所以称为出远门。

那是1972年6月,我就读的化州县合江中心小学,组织男子、女子篮球队,乒乓球队和文艺宣传队,到平定中心小学进行比赛交流。我作为学校男子乒乓球队的主力队员,参加这次活动。

往事叫人难以忘却。那时我家生活相当困难,缺衣少食成为常态。当知道我有机会代表学校外出参加比赛时,我妈妈既高兴又忧愁。愁什么?一是我没有运动衣服,二是家里没有自行车(因为学校明确通知参与活动者自备自行车)。妈妈是十分疼爱我的,而且很要面子,从来不甘落后于人。于是,她翻箱倒柜找到布票,从同事那里借了几元钱到供销社纱布门市部买布,拿到圩上姓吴的裁缝处,请他“加急”帮我缝制运动裤,还买了一件背心,让我可以“武装”起来。同时,她还找到单位的领导,借自行车让我使用。至此,在妈妈的帮助下,我的“粮草”解决了。

那天上午10点,烈日当空,热浪滚滚。我们几十名师生穿上运动服

装,在学校门口集中前往平定中心小学。由于人员众多,自行车也多,为了确保安全,学校作了精心安排,指定一名老师“开路”,其他人不得超越,还特别讲明将到平定圩时,有一个十分陡峭的“望圩岭”,全体师生必须下车,万万不能“硬上”等等。

尽管路途遥远,我们经过约两小时的艰难跋涉,终于在中午12点左右安全到达了目的地。来到平定中心小学,尽管我们都已十分疲劳,但看到学校门口贴的“热烈欢迎合江中心小学男子篮球队、乒乓球队、文艺宣传队到我校传经送宝”“向合江中心小学学习!向合江中心小学致敬!”等标语时,大家深受感动,兴奋不已,仿佛疲劳也消失了。

更使我们感动不已的是,他们准备了好几个暖水壶、几十只碗,还准备了几十个脸盆,装上清水放了毛巾,摆放在学校门口,让我们这些远方的客人“享用”。当时物资奇缺,接待工作能到这个份上,真是高规格了。

当天下午,我首次有机会参加“大型”比赛,心情格外兴奋,也充满信心和斗志。体育老师对我寄予厚望,叮嘱我要精心准备,不要怯场,努力争取打出水平。还一再告诫我未轮到自己上场时,要认真观看对手的比赛,以发现对方的优点和缺

点,这样可以趋利避害,有利于稳操胜券等等,我将这些牢记在心上。我担当第一主力的角色,打了三场,赢了两场负一场,最后我方以5比4的成绩获胜。

当天晚上8点,在平定公社的广场举行了文艺晚会,东道主和客队同台献艺。这台文艺晚会阵容强大,节目丰富,有舞蹈、小组唱、二重唱、对唱、独唱、笛子独奏和二胡独奏等等,演出时间长达两个小时,全体观众非常专注地观看演出,每个节目都热烈鼓掌。晚上十点多钟,文艺晚会圆满结束,观众们才依依不舍地离场。

时间来无踪去无影,看不见摸不着,但我们可以感觉到时间的痕迹。事实的确如此,我第一次出远门的情景、细节记忆犹新,可是时间却已经过去达半个世纪。我为第一次外出参加比赛,取得了较好的“战果”,为学校争了光而感到十分自豪。后来,无论是考上了高中就读,还是参加工作,我都代表学校和单位参加乒乓球比赛,而且一直坚持利用业余时间打乒乓球,起到了强身健体,磨练意志的作用,并且以球会友,乐在其中。

第一次出远门,使我经受了锻炼,留下了深刻的印象,还留下了美好的回忆。

高科技带来满满幸福感

■ 王晓

前些天,春暖花开,人的心情也大好,不停地接到长辈们感谢我的电话,说我过年期间给他们拍的照片都收到了,好得很。我听了,开心得不得了,一点用心,给我爱的人做点事,得到他们热烈回应,多像小时候他们对我的不吝夸奖啊!

今年春节,我带着孩子们回老家。姨娘姑姑舅舅舅妈见我父母回去,都聚来探望。他们大多平时也不在老家,像候鸟似的跟随子女在外飞。只有大舅舅留守老家,今年整八十岁,因着这个大生日,大家多了一个团聚的理由。

看着打小就熟悉的亲人们齐齐整整在我面前聚着,想着他们曾经给我的那些温暖,心头温热;姑姑在我十岁生日时送我一双鞋,尽管只穿一天,晾晒外面被偷了,可那双鞋子一直珍藏在我的心里;记不清多少有白月光的夜晚,母亲和我去姨娘家,那条小路,那座小桥,留下我们多少影子呀;小舅舅在我出嫁时

专门带我去吃饭,让我猛然对自己远嫁心生愧疚;大舅舅没有收入,年纪又大,我的每一个孩子,他都郑重其事包上红包,不收还不行。亲人们或是绵密的温暖,或是满满的仪式感,让我从一个女孩儿到母亲的路上走得稳稳当当,每一步都记忆深刻。如今他们鬓角染霜,那是岁月的留痕,但是跟着孩子们,日子越过越好。从他们滋润的脸色,爽朗的笑声里都能感觉到,我甚至觉得他们越活越年轻,返老还童。童年记忆里,故乡的人们一年到头不得闲,还挣不到钱。好在下一代闯荡出去了,加上本性里的勤快,在异乡,他们的日子过得还不错。这让我也很安心,很为表姊妹表兄弟们自豪。

趁着难得这么齐整的机会,我提议给亲戚们拍照留作纪念,大家都赞成都很配合。先是母系这边四姐弟来张合影,再是父系这边两姐弟来张合照,然后以家庭为单位各

拍一张,再以老夫妻为名来一张。老夫妻拍照,特别搞笑,舅舅说像当年拍结婚照,舅妈说拍结婚照哪有这身好衣裳?老两口神情里满是岁月静好,甜蜜滋润。中间还拍了许多乡村年节里特有情景。

照片拍好后,我又在网上找了一家做挂历的,把每张照片做成挂历一样,版式喜气,像素清晰。挂历里有自己、有老亲,一个家庭的枝枝蔓蔓都在这里。此外,还将他们的照片洗印封塑,一个家庭一个相册,随时翻阅,易于保存。百十张照片在网上冲洗只要十几元,便宜得让人不敢相信。长辈们收到照片都乐得合不拢嘴。大半辈子活下来,虽不显赫,却衣食无忧,经历过风浪,更加坚定勇敢,日子越来越甜。

我要感谢现在手机的拍摄功能,更要感谢网络的便捷,网上可以洗照片,可以印挂历,这些高科技给我们带来满满的幸福感。



荔枝季。许瑶摄