

# 五种体质适合夏季调养

中医把人的体质分为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质九个类型,其中有五种体质最适合在夏季进行调理。

**气虚质。**此类人四肢倦怠、肌肉松软、不喜运动。建议日常多吃点山药、龙眼肉、莲子等。平时建议用黄豆大米粥做早餐。黄豆和小米按1:3的比例分配。

**湿热质。**此类人肤色多偏

黄,建议用绿豆皮加点菊花做个枕头,清除湿热效果很好。

**痰湿质。**此类人多腰腹部肥满,肢体沉重倦怠,调养应以疏肝理气为主。夏天,痰湿型肥胖者建议多吃点薏苡仁。煮薏苡仁红豆汤时,建议将薏苡仁提前炒一下,祛除其寒性。

**阳虚质。**此类人怕冷,肢体不温,经常会感到背部和膝关节以下寒冷。阳虚质的人应以温补脾肾、运动健身为主。

阴虚质的人在夏季尽量少用空调,平时可多吃点糯米、黑米等。

**阴虚质。**这类人体型多瘦小或瘦长,还有怕热、手足心热、皮肤偏干或偏油的症。养生原则是养阴降火、镇静安神,以饮食调理、心神调养为主。 (《生命时报》)

## 保健养生

## 父亲的旧军装

■ 董国宾

父亲是一位军人,自从当兵时穿上军装,到退伍很多年,几乎没脱掉过。无论是去单位上班,还是在街上闲步,一身褪了色的绿军装,总在父亲的影子里晃动着过往和回忆。

曾当过兵的父亲有两身军装,年迈的父亲年青时主动参军去了部队,服役十多年之后,一回到家乡,就把在军旅中曾穿过的这两身军装整理好,一身整洁地穿在身上,另一身小心地珍藏在橱柜里,过两天就轮番替换上。很多年后,上了年纪的父亲时尚的新装不去穿,仍把这两身旧军装穿在身上,走起路来还像个英俊的年轻人似的虎虎生风呢。

父亲舍不得脱下军装,两身旧军装差不多已褪尽颜色,补丁一个挨一个,但父亲就是不舍军装情缘。一谈起父亲的军装,父亲便饱含深情地伸出手来,往身上的军装摸一下再摸一下,然后声音朗朗地讲述难忘的军旅生涯。那年父亲光荣入伍,当了一名基建工程兵,父亲所在的连队,受命在西部边陲开凿隧道,准备修一条贯通南北的长长的路。这条路是西部边陲的一条要道,有了这条路,边疆的百姓才能走出

闭塞的家门,才能走到外面的世界去。父亲刚当兵走进大山的时候,没有大型机械,用的是钢钎、铁锹,最先进的工具就是风钻。后来机械能开上山了,才有了几台推土机。那时施工相当艰苦,劳动强度也相当大,早上天麻麻亮就要上工地,天黑了才收工。连队白天施工,晚上还要学习。可不知怎的,从小没出过力的父亲,在部队却从不叫苦,手脚磨出血泡也不说疼。父亲说,开凿隧道的时候一看到身上的橄榄绿,一看到自己身上的军装,全身都是劲儿。父亲还说,这是党的嘱托,是人民的召唤啊!后来,父亲被大山上滚落的一块大石头砸伤了一只胳膊。父亲退伍回到家里,总以自己曾是一个军人引以为豪,那两身旧军装总是穿了再穿。

父亲的旧军装又破了两个洞,老父亲找来针线,戴上老花镜,自己动手开始缝衣服。以前家里的针线活都由母亲去做,这次父亲却非要亲手拿起针线。父亲要缝补丁了,刚一起针就扎疼了手,父亲却大声笑着说,当兵的都是铁打的,不碍,不碍。说完,双手捧着旧军装,一针一线地继续做针线活。

这以后,一旦旧军装破了洞,父亲都是抢着去缝补,父亲越老越对旧军装满含深情了。

父亲是一个老兵,始终没忘记为社区居民多做点事,今天不是进了李家,就是从孙家院子里走出来,那一身旧军装的影子总在社区居民之间穿梭不停。父亲有一大摞日记簿,每本日记簿上都写满了密密麻麻的民情日记。谁家生活出现了困难,哪家小孩子去幼儿园没人接送,哪个空巢老人需要照顾,谁家的锁坏了需要修理,都写进了父亲的民情日记。接下来,父亲穿着一身旧军装,一定会出现在急需帮助的居民家里。有的老人生活优越,父亲就经常给他们送纸条,这些小纸条都是父亲从网上或养生报刊上找到的一些养生小常识,比如哪些老人不宜喝豆浆、长寿老人睡觉前的几个好习惯等。时间久了,这些老年人不出门就掌握了很多贴近自身生活的养生保健知识呢。

那天,我们家拍了一张全家福照片,照片上面容和善的父亲穿着一身旧军装,这身旧军装虽褪尽了颜色,我们却看到了父亲曾是一个兵,现在仍是一个兵。

## 五十年的老风衣

■ 黄铨洲

父亲有一件老风衣,沧桑而温暖,承载了他半生的故事。

那是我父母拍金婚纪念照的前一天,父亲翻箱倒柜,从衣橱最深处找出了那件提花纹的黑色风衣。

他抚平衣襟上的皱褶,拍去肩头的灰尘,自言自语道:“这件衣服,当年我和你母亲拍结婚证时穿的,不知不觉都五十年过去了。”

我望着父亲披上那件老风衣,仿佛看见他回到了青春的岁月。黑色的衣料洒出岁月斑驳的痕迹,提花的纹路揉皱成一束束生命的纪念。父亲穿上它坐到长椅上,夕阳斜斜地洒下一片和煦的暖意。

“这件风衣,是我大学刚毕业那年买的。”父亲忆起往事,眼里流露出温暖的笑意,“那时候刚分

配到工作单位,拿到第一份工资,我特意去商场买了这件昂贵的名牌西服,准备面见我心仪的姑娘。”

我听得入迷,父亲很少向我们讲起他年轻时的故事。他缓缓地讲起他第一个姑娘是谁吗?我摇摇头,父亲眯起眼睛笑了:“是你母亲啊。”

他说起第一次约会的场景,说起母亲穿着粉红色连衣裙的可爱模样。那时的父亲尚年轻,内心充满希望和激情,他相信眼前的姑娘就是他此生的挚爱。

后来,父亲穿着这件风衣迎娶母亲,又穿着它送我们上学。风衣的边角渐渐起皱,却记录下他们携手走过的点点滴滴。父亲说,这件风衣见证了他最美好的时光,他要永远珍藏着这份青春

记忆。

如今父亲已渐渐老去,风衣上的皱褶记录下他经历的点点滴滴。但每当父亲拿出这件旧衣服回忆,眼里都会浮起一抹柔和的笑意。那是青春的余韵,是岁月静好的馈赠。

人生就像这件旧风衣,历经风雨仍闪着光芒。

我望着父亲抚平衣角的手,牵起了他布满皱纹的手。“爸,谢谢你把这件旧衣服留了下来,让我也能通过它感受到你和妈妈的故事。以后我也会好好珍藏我们的回忆,和孩子们讲起我的风衣故事。”

父亲点点头,眼里浮起一抹怀念的笑容。这一刻的温情,我会牢记于心。

## 诗词三首

■ 钟传英

### 夏韵

春风过后别寒凉,夏日炎炎画卷长。月季杜鹃花吐艳,荔枝李子果飘香。农夫挥汗田间洒,稻穗知恩畴里扬。展望丰收仓满满,千家万户喜洋洋。

### 乡村小住

乡村小住眼神清,帘拨群山一览明。晨晓喜闻喧鸟唱,黄昏厌听闹蛙鸣。欣逢夏季南风爽,乐见田间稻穗荣。荔熟粮丰成定局,金秋再看谷仓盈。

### 沁园春·信宜玉都新区巨变

廿大春风,舞动玉都,旧貌改容。望高楼林立,重重叠叠;商铺连缀,火火红红。道路纵横,公园点缀,南北东西连彩虹。更欣喜,引华师广外,齐建黄官。

新区如此昌隆,好规划、蓝图描绘中。赞玉都党政,韬谋不尽;新区干部,活力无穷。加瓦添砖,镶金砌玉,展翅雄鹰破碧穹。真美丽、看繁荣新市,屹立河东。



梯田 黄治高摄

## 路过那些开花的树

■ 张立芬

清晨,骤雨初歇,街道上有些狼藉。我穿过还有些积水的街道,在一个公交站等候开往单位的车。公交站的背后是一个袖珍公园,里面满树繁花,微风拂过,空气中弥漫着淡淡的清香。

一个多月前就盛开的广玉兰,曾经圆润饱满的花朵,像一群可爱的白鸽落在枝间。经过昨夜一场大雨的侵袭,繁茂的枝叶间只有稀疏零星的花儿倔强地坚守着美丽与高洁,树下零落的花瓣被污水淹没、浸湿,奄奄一息。

女贞子的花期正盛,满枝都是细碎的青白的花穗,比它的叶子还要稠。细看,在每根琼枝的顶端都分出触角一样的花柄,花柄上又挤满密密麻麻的花粒,整棵树看起来繁华又盛大,只是颜色素淡清雅,暗香浮动。轻风徐来,一幕小米粒儿的花蕊从眼前跌落下来,在地上轻弹后落入积水,那一瞬间,我心里竟被漾出一晕温柔的涟漪来。

紫薇已吐霞晕,新抽的枝条上已经缀满紧紧包裹的花骨朵。有的炸裂为六瓣,弹出六根丝柱,顶着褶皱湿润的花瓣,如深闺待嫁的新娘,挂着幸福的泪痕。它褐色柔长的枝干上还保留着去年的旧果子,像黑乎乎圆溜溜的小铃铛,叮当作响。新叶、鲜花、旧果同时聚在一棵树上,倒别有一番意味。

候车的人越来越多。此时,一个六七岁的小女孩走出人群,捡起被疾风吹落在路面的广玉兰花瓣,抖落污水,轻轻地放置于树下。她生怕这美丽的花儿被车辆碾压,希望洁白无瑕的花儿来年“化作春泥”,完成生命的涅槃。小女孩的手沾上了污水,她的妈妈并没有责怪她,微笑着递来一张纸巾。

公交车进站,我上车后回头看了看还在捡花的小女孩,她头上戴着那朵粉红色的花苞,摇曳着清秀纯洁的童年。我想,这些花树各有各的花期,循四时之章序;各有各的格调,遵万物之天性。广玉兰端庄稳重、女贞子朴实率直、紫薇活泼俏艳,但它们从不争抢“花中第一流”的虚名。即使在狂风骤雨的大自然前,它们也毫不抱怨,力争展现出最美好的一面。我们已在岁月的变迁中变得世俗,而那个小女孩的内心依然保存着花儿一样的纯粹与美好。

或许,生命的本意就是允许我们成为各自的样子吧,像一树繁花,在细碎又漫长的岁月里默然成长,不用彼此炫耀、彼此羡慕、彼此模仿,只待率真地绽放。