

趁夏天,把“阳虚”扭过来

炎热夏日,待在同一个空调房,有些人仍觉得热,而有些人却手脚冰凉,得挂上披肩。对于异常怕冷人群,要警惕自己是不是阳虚体质。眼下正值夏季,是纠正“阳虚”的最佳时期。

阳虚,简单说,就是阳气不足。什么是阳气?《黄帝内经》给出精辟的比喻:“阳气者,若天与日……”人体的阳气好比天上的太阳,太阳给自然界带来光明和温暖,没有太阳就没有生命的存在;阳气也是如此,温养着全身组织器官,维持人体的正常功能。如果体内阳气不足以供应正常的生命活动所需,就是阳虚,人体就会出现阳热不足、代谢活动减退的表现,如畏寒、四肢冰凉、精神不振、面色苍白、大便溏薄甚至完谷不化(吃什么都消化不了)、小便清长、夜尿频繁等。

为什么有的人会阳虚?一是先天或遗传所致,如早产儿和低体重儿,或父母体质虚弱,这些都是先天禀赋不足导致的阳虚;二是房劳过度,耗损肾精,使身体的真气受到损伤,进而伤及阳气;三是现代生活方式的影响,这是目

前易被忽视但又波及广泛的一个重要因素。夏天广泛使用空调,室内有时甚至让人觉得寒冷,这个时候人体并不像冬天那样有意识抵御外寒,腠理(皮肤和肌肉间的空隙)疏松,“人造的寒邪”更容易趁机进入体内,或留于肌表,或深入筋脉、骨节、血脉等,为身体埋下隐患,消耗人体的阳气。类似情况,冬天由于暖气的影响,本该内藏的阳气等不到封藏,甚至可能随着汗液外泄而亏损。另外,过多进食冷饮及生冷瓜果,这些寒凉之品进入体内需要阳气运化,长期贪食寒凉也会过度耗伤阳气。这些人造的“冬暖夏凉”对阳气造成了年复一年的损害。

如此看来,夏天是阳气容易耗伤的季节,但同时也是纠正阳虚的最佳时节。这是因为,夏天自然界阳气最为旺盛,根据中医“天人相应”理论,人体的阳气也在夏天达到最高峰,此时气血充盈、气机条达、经络通畅,这时进行温阳散寒的治疗,能起到事半功倍效果。这里给大家介绍几种可以补养阳气、纠正阳虚的方法。

服汤剂。在专业中医师指导

下,服用温补中药。具体用药需根据阳虚类型,如心阳虚、脾阳虚、肾阳虚等,以及其他兼夹情况,是否合并血虚、气滞、血瘀等辨证用药。

勤泡脚。可以选用艾叶、花椒、生姜、苏叶、桂枝等中药泡脚泡澡,药物经皮肤吸收,对于四肢因风、寒、湿邪而引发的疾病效果较好,能起到温阳散寒、温经止痛的作用。

三伏贴。虚寒性疾病在夏季可“冬病夏治”,如慢性支气管炎、支气管哮喘、过敏性鼻炎、关节炎、痛经等。即使错过三伏天,在其他时间进行穴位贴敷和艾灸治疗,也可起到较好效果。

晒太阳。晒太阳可吸收大自然阳气,相当于服用温补良药。人体阳经主要循行于背部,主一身之阳气,所以要重点晒后背,可以一定程度改善四肢发凉、腰背冷痛等阳虚症状。晒太阳虽然好处多,但要根据季节和自身情况确定时间长短和强度,夏季要注意避暑。

(《生命时报》)

保健养生

马路天使

■ 陈汝雄

退休后闲来无事的骑友许姨,经骑友介绍加入到志愿者队伍中来,适逢市创建全国文明城市和国家卫生城市,她把骑行的时间改在双休日,每周一至周五则天天起早贪黑,早晚两次,风雨无阻,在市民上下班和学生上下课这两个交通最繁忙时段,提前来到马路十字路口协助交警指挥交通,引导行人安全文明过马路,这一干就是好几年,成了真正的马路天使。

初做志愿者时,焊工退休的许姨还是一张白纸,对什么行为是违反交通规则模糊不清,市民经过十字路口时该如何通过?志愿者交通协管员该如何管理劝导?这些她都不甚明了,或知其然不知其所以然,无法跟市民、学生现场解释劝导。她边干边学,每天认真用心聆听交警在岗前岗后会上的培训讲解,遇事多向交警询问,很快,便能独立上岗,独当一面了。同事遇到有事让她顶岗她会毫不犹豫地顶上,让十字交通岗的四个角不留死角,不出隐患。看见老人过马路,她会上前扶一把,看见小孩上学过马路她也前来拉一把。有一次,一位中年妇女用自行车搭着小孩骑车过马路,许姨立刻上前劝导,并主动帮忙把小孩抱下车牵着小孩平安地走过了十字路口,这位妇女不但不感谢,反而谩骂许姨多管闲事,许姨从不计较,依旧和颜悦色,坚守着自己的岗位,认认真真做好一次又一次交通疏导,确保交通文明安全。

自从做上志愿者,协管重要十字路口的交通后,许姨好像变了一个人似的,不仅人开朗了,胸襟开阔了,人也精神了,且懂得的交通安全知识还一套一套的,可多了。去年底,在市创文创卫工作接受国检期间,许姨临危受命,被推荐到高凉岗任领队。那是个创文创卫重点岗,离国家检查人员的驻地只有百步之遥,国检人员出出进进都会经过那里,容不得半点马虎和闪失。刚到高凉岗,岗里志愿者人员不齐,不少人生活条件不太好,要身兼几项职业,一天打几份零工,有的人上午要打工,下午才能做志愿服务,有的则下午要打工,只能上午来做志愿者,许姨根据实际情况进行调整,直到把每个岗位的人员时间一一调配落实到位为止。实在找不到人员时,她甚至动员自己的退休的亲戚,以及朋友邻里等前来参加顶岗,在关键的国检几天期间,发挥了重要作用。自从负责高凉岗后,她每天都是最早到岗、最晚离开的,回到家里还要做考勤报表总结汇报等,且要把第二天出勤人员一一落实到位,往往要忙到深夜近23时才能休息。

送人玫瑰,手留余香。“参加志愿服务活动使我从自己的小我中走了出来,走到了为城市服务为市民服务的大我中来,心中有了大爱,心态就自然更积极乐观了,身心也更健康快乐了。”许姨觉得自己能为城市创文创卫、减少交通隐患确保交通安全等做些贡

献,感到无比自豪和快乐,看到城市文明在进步,市民的文明意识在增强,自觉遵守交通规则行为在增加,她感到无比欣慰。



晚霞 青云摄



扫码关注
快捷投稿

我的铁匠父亲

■ 王玲娟

我打电话回家,说我会回去一趟。父亲嘴上很是倔强:大老远的你不要回来了,电话就行。但每当回家,父亲都会在村口的老槐树下等候半日,直到看到我的车子进村,朴素的喜悦,爬满父亲沟壑纵横的面颊。

我的父亲是一名铁匠,曾经这是一份很吃香的职业,一个铁匠的收入往往能维持一家人的生计。

过去,在街头巷尾有不少铁匠铺,父亲为了省下昂贵的店铺费,找了街巷后头废弃的旧屋,象征性的给了些费用后就开业了,所谓“酒香不怕巷子深”。父亲的手艺好,加上人又忠厚本分,从不肯多收一分钱。铺子门口的长椅上总是坐满了慕名而来的庄稼人。

父亲秉承着手艺人的工匠精神,讲究慢工出细活。赶上农忙的季节,铺子门口排队的人就更多了,乡亲们都知道父亲的脾性,也不催促,大家伙坐在长椅上唠着农忙的那些事。铺子里父亲带着两个徒弟,忙得热火朝天。

母亲做好了饭食,拿盒子装了,让我送到铁匠铺子来。远远的,隔着几条巷子就能听到“叮叮当当”的打铁声,那旋律总让我觉得格外的动听,莫名的亲切又安心。

打铁虽是手艺活,父亲却把匠艺与季节巧妙结合。不同季节庄稼人需要用的农具不同,比如春耕前打犁铧、铲子、刨、锄子和各种农机具零件。而在麦芒初黄前打镰刀,当农民们顶着烈日割麦时,父亲已转手打制他们刨地的三齿钉耙了。冬季是一年中最清闲的时候,父亲会打一些炊具,像菜刀、锅铲之类的,让母亲拿到集市上去售卖。

如今,随着农业机械化的兴起以及外出务工人员增加,村子里种地的人越来越少了,打农具的乡亲们也不多,父亲曾经带出来的两个徒弟也纷纷转行了。尽管如此,70多岁的老父亲依然坚守在铁匠铺,为了出行方便,他把铺子改到家里的偏屋。

这次回家后,一大早就听到有乡亲来找父亲修补农具。不一会,楼下就传来那熟悉的“叮叮当当”打铁声。我推开窗户,看着偏屋里满头银发的父亲,蹲在地上用那双粗糙的大手比划着尺寸,那认真的模样,让我不免有些心疼。

午饭时,我在灶间陪父亲聊着天,因担心他的身体吃不消,再三劝他关了打铁的铺子。父亲却笑着说,他打了一辈子铁,闲不下来,现在也不为挣钱。老乡亲们习惯了来找他,有活了就得慢慢干,累了就歇一歇,只要能动,铁匠铺子就不会关。

我看着父亲爬满皱纹的笑脸,顿时肃然起敬,多么淳朴的老人啊!他是一个父亲,更是一名匠人,是这个时代的一股清流,温暖着庄稼地里的一代人,也曾流进了无数人的心里。农耕时代虽已结束,社会进入后工业时代,但工匠精神永不过时。

窗台上那盆吊兰

■ 李坤鸿

是一枚翡翠,
还是一段绿绸?
是仙鹤腾空,
还是彩凤抬头?
婆娑在盆中寂寞稳坐,
潇洒在窗台忠贞坚守;
不分白天黑夜,
不分冬夏春秋;
黄鹂动情为你歌唱,
晚风轻轻为你伴奏。
透过窗口闪过的画面,
多少神奇走进我的眼眸;
那一幅幅定格在视线里景色,
赛过电影里最美的镜头;
那是你带来的满园春色啊!
那是你缔造的人间锦绣。
啊!
吊兰姐姐呀,
你是在我的窗台上吗?!
不!你在那高高的云端上头。