

常动“四梢”能延寿

“梢者，末也”，在中医看来，人体末梢与脏器是相互关联的。人体末梢强健，说明机体组织、脏器功能健全，经筋脉络畅通，营养状况及血液循环良好。反之，则为健康不佳或不健康的表现。中医学认为，指为筋之梢，舌为肉之梢，齿为骨之梢，发为血之梢。注重“四梢”的养生保健，更有益于健康长寿。

筋之梢——指(趾)。指为手之十指和脚之十趾，肝主筋，肝之气血体现在四肢末端的爪甲，手指、脚趾的气血运行与肝脏气血密切相关，因此说“指为筋之梢”。中医认为，人体的四肢末端是机体阳气、阴气、气血、经脉交汇之处，是人体内外环境相互联系的重要环节。位于四肢末端指甲旁的十二井穴是针灸中常用的穴位。井穴是经气所出的部位，能激发经气、清热解毒、舒筋活络、通络开窍、镇静安神，可促进和提升身体的免疫力和自愈力。具体锻炼方法：1.井穴自我按摩法。用一只手的拇指和食指从两侧捏住另一只手的指甲生长边缘的角部(指甲盖两旁)进行按捏，十指都要按，力度以微痛为宜，每指刺激10次，每天做2~3次，脚趾以同样手法按捏。2.其他保养手足末端的方法。跑步或散步时尽量五脚趾稍用力着地；两手掌掌心相对互相摩擦；双手五指用力伸展开，再放松收回虚握拳。

肉之梢——舌。中医认为，心开窍于舌，舌又为脾之外候。脾主肉，经络上，心经连舌本，脾经散舌下，因此心血和脾气的充盛直接影响舌的运动和功能，因此说“舌为肉之梢”。心主血脉，脾为气血生化之源，心脾的保养有助于延长寿命。保养“舌”能激发心血和脾气的生成运行，医学研究发现，舌在搅拌食物时能增强大脑记忆力。此外，常练“舌功”能祛病强身，对人体的脏腑、经络、气血、津液有益。具体锻炼方法：1.舌舔上腭。舌头靠近上腭处来回舔上腭，每天3次，每次30下。2.搅拌舌

头。舌头贴着上下牙床、牙龈、牙面来回搅拌30~50次，以刺激唾液分泌。3.向外伸舌。每天早起洗脸后对着镜子，舌头伸出与缩进，做10次；然后舌头在嘴巴外左右摆动5次。

骨之梢——齿。齿为骨之余，肾主骨，肾的健康状况可通过牙齿反映。具体来说，如果肾气不足，就会导致骨髓失养，牙齿就会变得松动甚至脱落。同时，还会出现头发稀疏、腰膝酸软等症状。肾阴不足，虚火上炎，会出现牙齿疼痛、口渴等问题。肾生骨髓、通于脑，对老年人的骨健康、预防老年痴呆等疾病至关重要，是保持长寿的关键因素之一。此外，牙齿的好坏还会直接影响脾胃对食物的消化和营养吸收，口腔中的细菌和炎症会引起全身性的疾病，如心血管疾病、糖尿病、癌症等。具体锻炼方法：上下牙齿轻轻相互叩击，然后咽下口中产生的津液，可促进牙周血液循环，增强牙周组织弹性，预防牙齿松动。每天做叩齿活动3次，每次叩100下。

血之梢——发。肾其华在发，肝肾二脏精血同源，说明头发与肝肾精血关系密切。中医认为，头发的营养来源于血，故年少气血充盛时，头发茂密色黑有光泽；年老肝血不足，肾气虚，头发变白且易于脱落。保养头发，减少白发、脱发，主要依靠精血的充盛和精血上输脑窍以滋养头皮。具体锻炼方法：1.梳头法。每天早起晚睡前各梳头一次，每次梳5分钟左右。顺序是先从额头往脑后梳，再从左鬓往右鬓梳，然后从右鬓往左鬓梳，最后低下头，由枕部发根处往前梳，以头皮有热胀感为止。2.头部按摩。手指自然弯曲，用指尖从额头中间向两侧太阳穴方向按摩；再用大拇指指腹按揉额头；然后用手指按压头皮，从额头开始向头后部按摩；最后用手掌心轻轻拍打头部。

(《生命时报》)

保健养生

母亲的三伏天

程中学

三伏天，一年中最闷热、潮湿的时节，宜伏不宜动。此时，高温天气拉响了热射病的警报，室外耀眼的太阳只看一眼就让人头晕心悸。世间万物都在用自己的方式避暑：鸡躲进了竹里深处的土堆里，麻花鸭和大白鹅钻进了池塘阴凉的草丛中，狗趴在大门后吐着鲜红的舌头……母亲的三伏天，在慢慢悠悠的针线活中像极了一幅动静相宜的水墨画。

湿热的天气容易让人心生倦怠，一点小事更容易触及人心里暴躁情绪，三伏天里的母亲却永远气定神闲。再热的天气，母亲也没有表现出火急火燎或者气急败坏的嘶喊，她的脸上永远挂着柔柔的笑意。室外不能劳作，母亲就在茶余饭后开始了做伏天里能做的活。无非缝缝补补，倒也能自得其乐。

在伏天做针线活，其实是大部分人都比较抗拒的。热天容易让人出汗，高温湿热的天气，没有了空调或者风扇的庇护，只能让人静静出汗。伏天里做针线活儿，极不合时宜。在我儿时的三伏天里，根本没有风扇，更别说空调了。抗热的我背着母亲和小伙伴们在太阳底下的稻田里抓青蛙、摸泥鳅，母亲则坐在竹林里的石凳上，一针一线地补旧衣、纳鞋底。远远地看向母亲，也许是汗水蒙了我眼睛的原因，母亲每一个缝补的动作都那么抽象：她时不时用汗巾擦擦额头上的汗，一会儿又用手帕搓搓手，我猜想一定是母亲的手心里也出了汗。但母亲一点也不焦躁，时不时摇几下竖在她腿眼前的蒲扇，悠悠的凉风拂动着母亲额前的发，母亲舒心一笑，不像隔壁的二婶子骂骂咧咧，说汗水刺疼了她的眼睛。

三伏天里的母亲是安静恬淡的。我守在做针线活的母亲跟前，她的一举一动、每个神情都让我入迷。我静静地看着母亲额头上细细密密的汗珠儿慢慢滴落在正缝补的衣服上，看着母亲后背的衣服一点点被汗水浸湿，想着这些缝补过的衣服还要水洗一遍晒干再收起来，我忽而感受母亲缝补人生的琐碎与辛苦，自觉也帮不上母亲什么忙，便拿起母亲的蒲扇为她扇凉风。虽然那时的我力度不够大，但母亲还是能感觉到。母亲抬眼看看我，露出舒心而欣慰的笑容，柔和和蔼的目光里满是怜爱。

三伏天里的母亲显得格外安静。锅碗瓢盆的磕碰在母亲手里成了交响乐，对鸡鸭猪狗的吆喝成了动听的乐曲。母亲也在为生活负重前行，她带给人的永远是温柔娴静的和谐画面。

二婶子嗓门大，曾站在老远的阴凉地儿对着做针线活的母亲吼：“你这是赶什么工呀？大热的天气做针线，好比热天里烤火，自找罪受。冬闲了有的是时间。”母亲微微一笑，道：“冬天有冬天的事哩，心静自然凉。”

好一个“心静自然凉”。在恶劣的自然条件里，在物资贫乏生活艰辛的年代，做到处世不惊是需要隐忍与宽容的。在三伏天里缝缝补补的母亲身上，我看到了一种事事皆安祥的美之所在。在母亲的世界里，内心清浅简净，温软从容，世事在她眼里皆是波澜不惊。

母亲就这样在三伏天里，曾经用自己的方式缝补岁月与人生。带着岁月深处的美，还有深深的禅意。

母亲的饭盒

黄铨洲

母亲有一个木质的小饭盒，毛边磨损，棱角已圆，那是她嫁到父亲家时带过来的学生时代的餐具。

新婚之初，家中经济拮据，母亲舍不得买新饭盒，只得将这个朴素的小盒重新拿出。每日黎明，母亲总是很早起来忙碌，将菜蔬倾入盒中，裹上天蓝色手帕，交到父亲手上。多年来，父母已不需要言语，一盒饭便道尽了山盟海誓；饭盒在两颗心之间来来回回，温暖这三尺天地。

父亲踏着晨曦赶路，解开裹饭的手帕，迎面一阵香气扑鼻，驱散了夜里的寒意。他盯着盒中的菜蔬不禁嘱咐：“孩子，替我告诉你娘，莫要辛苦了，我会努力使我们生活富足。”盒子木质的边角仿佛也温暖起来，为这新生的家庭燃起希望。

这样的场景持续了很多个年头，转眼孩子长大，父亲的鬓发参杂白丝，母亲的手也起了皱纹。尽管日子已不同往日般拮据，母亲还是会时常取出这个饭盒，在父亲外出时，装些小菜饭食，交到他略带薄茧的手心。

我和弟弟妹妹们年幼时，母亲总爱用这个饭盒为我们装些夜宵，在我们深夜读书写作业时送到我们桌前。我们接过饭盒，热气腾腾的胡萝卜丝鸡蛋面，散发出诱人香气。我总是急不可耐掀开盒盖，仿佛能看见母亲笑意盈盈的脸。

渐渐地，我们都长大了，不再需要母亲半夜准备夜宵。母亲便把饭盒小心收起，偶尔拿出来为父亲装些饭菜。我望着母亲轻手轻脚忙碌的身影，童年的景象仿佛还在眼前。

如今我已长大成人，父母均已退休。在母亲生日那天，我特意取出这个饭盒，装上新鲜的果蔬，覆上鲜花，双手奉给母亲。母亲接过饭盒，眼中盈满笑意，轻抚上面的细小伤痕，向我娓娓道来那些年的点滴往事。

我凝视着母亲的侧颜，她眼里透着慈爱的光，而这老旧的饭盒，承载的已不仅是食物的温暖，更有一腔孤勇、一世耕耘、一番守望相助的岁月沉淀。细细的伤痕描绘出生命的潺潺流水，这母亲的小小饭盒，承载了我对家的所有的眷恋。



海浪 西西摄

诗四首

黎宗圣

万古千秋

东方大国万古秋，云集高山雨水流。
万里江山中国好，阴阳日月绕全球。
自然江河亿万里，五岳山水连九州。
神州大地处处美，中华文明永长久。

人求清闲

人生追求好清闲，赏花赏月赏金环。
今朝尽享明天有，醉卧春秋又舞舞。
若有善心天知也，偶缘蝶花共枕头。

人贵知足

青春岁月似水流，立志成才写九州。
粗茶淡饭自然过，富贵荣华莫强求。
村寨茅舍风光好，不羨他人有高楼。
看破红尘也知足，心地善良免忧愁。

夜雨难眠

夜雨无情充满秋，狂风不懂枝叶愁。
日后自知各珍重，他日重逢难回头。
曲终人散皆是梦，繁华去尽各归巢。
千丝万缕真情在，若是有缘同生谋。