

三个“半小时”，养生黄金期

《汉书·酈食其传》曰：“民以食为天。”饮食，自古以来就是人们获得健康及预防疾病的一种养生方法。中医学素有“药食同源”之说，即药物和食物皆属天然之品，二者在性能上有相通之处。近代医家张锡纯在《医学衷中参西录》中指出：“（食物）病人服之，不但疗病，并可充饥；不但充饥，更可适口，用之对症，病自渐愈，即不对症，亦无他患。”但您是否知道，饮食养生并不是简简单单地把食物吃进去，而是要在饭后配合一系列操作，才可以提高养生保健的效果。

早餐后半小时打通长寿经——养胃。经过一夜睡眠后，人体各种机能处于待命阶段，即将开始新一天的工作生活。早晨7~9点属于辰时，此时胃经当令。胃经被称为人体的“长寿经”，从面部通过胸腹部，并一直延伸到足部，是一条多气多血的经脉。中医学认为“脾胃为气血生化之源”，《素问·上古天真论》记载：“五七阳明脉衰，面始焦，发始堕”，此处的“阳明脉”指的就是胃经，经常拍打胃经，可以促进气

血生成和运行，延缓衰老。因此，进食早餐后半小时通过拍打胃经，有助于食物被吸收。也可促气血运行，提高脏腑功能。具体操作方法：沿胃经循行方向，用双手手心依次自上而下叩击面部、胸腹、膝关节、足部，在叩击到膝关节时，配合用手指指腹点按足三里穴（位于小腿外膝眼向下4横指处）。叩击过程中，动作要轻柔，不可用力过猛。

午餐后半小时闭目养神——养心。经过一上午劳作，人体各种机能需要得到适当休息才能继续完成之后的工作。中午11点至下午1点属于午时，是人体阴阳交替、气血交换的重要时刻之一，此时心经当令，人体阳气最为旺盛，同时阴气初生。中医学认为，“心者，君主之官，神明出焉”。《灵枢·大惑论》也有记载：“阳气尽则卧，阴气尽则寤”，吃完午餐后半小时可以闭目养神，放松心情，甚至小憩一会儿，使体内阳气与阴气平衡过渡，让脏腑机能得到休整。但要注意，此时小睡即可，不建议睡眠时间过长。闭目养神的同时，还可以拍打心

经并按揉位于手心之处的劳宫穴，可以振奋心经气血、提神醒脑。

晚餐后半小时梳头泡脚——养三焦百脉。经过一天辛劳，人体处于疲惫状态，机体气血不足，需要得到充分养护才能应对第二天的工作生活。晚上9~11点属于亥时，乃三焦经当令。三焦作为人体六腑中最大的腑，是覆盖人体经脉最广的地方。三焦经当令之时，最适合静卧休息，濡养百脉，协调阴阳。吃完晚餐后半小时可以通过十指梳头、温水泡脚等方式促进睡眠。需要提醒的是，十指梳头需施加一定力度于头皮，同时点按百会（头顶处）、风池（位于后颈部后头骨下、两条大筋外缘陷窝处，与耳垂齐平）、风府（在后正中线上，入发际上1寸处）等穴位。泡脚时水温不可过热，38℃~45℃即可，否则有烫伤风险。泡脚时间不宜过长，25~30分钟足矣。（《生命时报》）

保健养生

父亲80亦青春

■ 杨力

1997年，父亲满60，退休。在同事为他举行的“告别”宴上，父亲喝醉了，一脸涕泪，透着忧伤。也难怪，父亲一生，一直为自己骄傲。青年时，他参军当兵，在部队大熔炉里锤炼意志，练就了一身过硬本领；部队转业到地方，他努力工作，用能力赢得尊重。闲暇，他最喜欢打球和音韵，吹拉弹唱样样精通；做人，他低调谦逊，从不张扬，又以一手好文采善结人缘。父亲生性达观，身上总是青春洋溢，活力十足。

几乎一夜之间，父亲就到退休年龄，青春的尾巴似乎戛然而止。说父亲没有一点忧伤，那是假话。第二天，父亲从宿醉中醒来，急忙要去见一个老友，帮他经营茶园。这时候，广结人缘就显示出价值了，很多人闻声而来，不少还是忘年交。朋友们在茶园叙友情，忆往事，也不时谈生意，促姻缘。父亲当好后勤，和请来的小工不分彼此，亲自为大家斟茶、捧场，小小的茶园人声鼎沸，很是热闹。

年底茶园分红，父亲只象征性取了一点。父亲说，他来茶园帮忙，不仅帮朋友，也是帮自己。想想看，一个精力旺盛的人突然退下来，如果不找点事消耗自己的精力，就像一列奔驰的火车来一个急刹，不出事才怪。来到茶园相当于给退休生活来个缓冲，让他有重新适应社会的时间，所以他帮了茶园，茶园也帮了他。

父亲在茶园干了两年，然后辞别老友去了朋友开的餐厅帮忙。朋友对父亲说，请你来是委屈，你自己开餐厅干得更好。父亲说，他在茶园不仅充实了自己，顺便还精通了茶道；到了餐厅，跟着大厨学厨艺，弥补了过去的短板，回到家亮一手，老伴直夸值。说得朋友也哈哈大笑。

过了65岁，父亲又向开餐厅的朋友辞别。朋友挽留，父亲就说，不同年龄段，做不同的事。刚退下来，得为消耗旺盛的精力找事做；现在想得更多的，是宁静心灵，让心境提升，所以他准备找老师学习书法。

父亲的老师，来自于社区志愿者，也是当地书法界的佼佼者，这也是政府为退下来的人老有所乐做的实事。父亲用他那习惯吹拉弹唱的手，也用他那跑茶园跑餐厅的腿，在社区学得认真真，半年下来，书法技艺虽远不如“颜体”，但也经常被朋友吹得脸红。回到家，父亲才认真真给母亲说，学书法事小，结识一帮新朋友，让心灵充实才是最大的收获。

父亲过了70，又去报了老年活动中心的合唱团，自己乐还不尽兴，又动员母亲去报兴趣班。父母在他们的晚年都找到了生活的乐趣，每年还随团参加夕阳红旅游，把日子过得有滋有味。

转眼父亲今年86了，每天依然乐呵呵的，而我也快到了退休年龄。和父亲聊到退休后的生活，我似乎一点也不担心，在我心里，别说人生60亦青春，就是86的父亲，有时还真像一个小伙子，他就是后辈的榜样。

罗江情结

■ 周华太

陵罗两江汇合后统称罗江。“漫记”有载：罗江源于粤桂边上的谢仙山和老虎尾山，因源头有罗辩村与罗姓人沿江随水生活而得名。古代的化州称罗州，因江叫名。罗江长约90多公里，经化州汇合鉴江至梅录入海。合江河段江岸线曲折，多河湾及浅滩，也有不少鱼类，例如沙黄、镰刀、鲤鱼、鲫鱼，还有“两栖”的水鱼（水鳖），再有罕见的敢鱼、白鳝，甚至有的都叫不出名来。河水常年袒露天宇之下，沐浴于阳光雨露之中，川流不息地流淌着，搁置物稀少，如果不是雨季，它都清澈洁净。曾见一家大报评说过：长流的江河水是洁净的水——流动时常与江底的沙石摩擦，又经暴晒蒸腾，不经意让江水产生“自净”性能……村里人祖祖辈辈都饮用着两江的水，吃着两江的鱼。

罗江，我们村里人管它叫“水上乐园”。如果是盛夏季节，我们这帮牧牛的小伙伴常在那玩到“天昏地暗”都不散。早上割草时，雾水泥沙与草沾在一起，挥之四面飞溅，头发、脸颊、衣服、短裤衩都有泥沙，加上草花蚊叮得痒痒的，我们禁不住用手刨，以致身上画满了“经纬”。待到洗草时，个个像久旱的鹅见到水一样，赤条条地，迫不及待地跳进河里去。既打“水仗”，又“藏猫猫”（潜水），时而划水如蛙，时而仰水如浮鱼，直至大家都觉得过瘾了才停下来。

“乐园”的一边与沙滩相

连，而水边又连着沙洲墩，墩的一边又连着沙，都不种农作物，是得天独厚的“牧场”。那里草青萋萋，翠竹子茂密，枝枝蔓蔓的火淡藤、白筋藤、天灯笼藤等耕牛的草料浮生，只要把牛放上去，我们就可以去“水上世界”了。记得有一次，村里那个已出来工作的大学生，名叫周维信，他虽然辈分比我低，但他年高，母亲都教我们叫他信哥二。在学校，体育美术是他的强项，在游泳、潜水项目中，远近无人敢超越他。这回适逢度假返家，他准备带领村子里的伙伴们去游泳。经查问得知我们都在放牛，而且正玩转在河里。他高兴地来了，并同我们玩游戏。游戏开始后，只见逃

跑者时而游着逃走，时而潜水遁逃；时而往西方向，时而往东奔突，像条“翻水”泥鳅，倏忽无踪。我们在大个子阿福指挥下“见招拆招”，有潜水去抓的，这个露出头来，透一口气，那个又潜下去，浮浮沉沉，像渔鸭追逐鱼群似的好看；有逐浪游水去追赶的，像浪里白条，把这个河段搞得天翻地覆，却始终拿他不着。待嬉闹完上岸，送走了信哥二，我们各自忙着牧牛的工作去。

如今罗江的合江河段，已建成了横贯东西的拦河坝。合江人合理利用两江的水，浇灌着田地。坝面上水深且江面宽阔，鱼类可以深藏其间，是适宜繁衍的大环境。当地的业余打渔人，出门绝不会空手而还，早上可见有大量的鲜活鱼虾上市，令人们的口福增色不浅。“常用陵罗水，爱食两江鱼”是合江人的两江情结，薪火相传。



山水

冯颖婷摄

小菜园劳作观感

■ 王如晓

甘蔗着春栽，随缘小雨来。
露滋瓜果绿，日照菜花开。
兴起何须劝，勤劳不用催。
天时逢地利，播种快心哉。



扫码关注
快捷投稿