

容易疲劳可能是缺钾

古语道，“春困秋乏夏打盹，睡不醒的冬三月”。随着季节变化，很多人容易感到疲劳和困倦。鲜为人知的是，容易疲劳有可能是缺乏某种营养素的信号，比如钾。

钾是维持人体正常运转的关键营养素之一，心脏跳动、神经肌肉活动、呼吸、细胞渗透压、体液酸碱平衡等都需要正常浓度的钾离子来维持，缺钾的人往往会感到倦怠无力，出现精力、体力下降等症状。夏末秋初，身体更容易缺钾。第一，此时天气依然炎热，人体大量出汗，除了钠，随汗液排出的还有一定量的钾。第二，夏末秋初是腹泻高发期，人们容易因食物不卫生或不新鲜出现腹泻、呕吐等症状，导致身体失水严重，引发电解质紊乱，从而造成钾流失。第三，高温天很多人没啥食欲，加上机体消耗能量相对较多，钾过度排出而补充不足。

除了对抗疲劳，研究证实，摄入充足的钾还能带来多种健康好处，比如有助控制血压、降低心血管疾病风险、预防糖尿病、防止钙流失、保护骨骼、抵消高钠饮食带来的危害等。尤其是以下几类人更要注意钾的摄入，包括高血压患者、大量出汗的人、长时间呕吐或

腹泻的人、糖尿病患者、口味比较重的人、骨质疏松患者等。中国营养学会推荐，健康人钾的适宜摄入量为每天2000毫克，要预防慢病，钾的建议摄入量是3600毫克/天。然而，最新的营养调查显示，我国居民每天钾的摄入量仅为1547毫克。

钾几乎存在于所有天然食品中，尤其是以下几类。一是水果。大部分水果高钾低钠，含量多在每100克的含量在100~350毫克，且不需要加盐食用，对改善食物中的钠钾比例十分有益。能够高效补钾的水果有橙子、哈密瓜、木瓜、香蕉等。二是蔬菜。蔬菜的钾含量都很高，比如菠菜、芥蓝、苋菜等绿叶菜的钾含量都超过香蕉(256毫克/100克)。菌类蔬菜的钾含量尤其出众，口蘑钾含量为1655毫克/100克，蘑菇(鲜蘑)312毫克/100克，双孢蘑菇307毫克/100克。需要注意的是，烹调蔬菜时如果加入大量的盐，会使钠钾比例得不到改善。因此，烹调时一定要少放盐。三是全谷杂豆。如果按绝对含量来说，杂豆是各类食物中钾含量最高的族群。比如红小豆、绿豆、芸豆等常见豆类，钾含量达到800毫克/100克以上。燕麦、青稞、藜麦、荞麦等全谷物的

钾含量也都在300毫克/100克以上。四是薯类。土豆、红薯、芋头和山药等薯类钾含量跟香蕉差不多，还富含维生素C，对控制血压十分有益。五是奶类。如果按营养素密度(用钾含量除以热量的值)来算，奶类是所有动物性食物中钾含量最高的。我国食物成分表数据显示，牛奶的钾含量平均为180毫克/100克，半斤奶能提供450毫克的钾，相当于成年人每日参考值的22.5%。

保证每日补够钾，大家不妨记住这个公式：2000毫克钾≈100克全谷杂豆+100克薯类+1斤蔬菜+半斤水果+300克牛奶。在此基础上，适当增加全谷杂豆(每天达到150克)和牛奶(每天达到500克)的摄入量，将普通盐换成低钠高钾盐，再加上肉类、坚果等食物中的钾，就能达到预防慢病的推荐摄入量(3600毫克/天)。需要特别提醒的是，大量摄入含钾药物或口服钾制剂等可导致体内钾过多，可能引起心脏传导阻滞、心跳减慢，严重的可停止波动。需要用药物补钾时，一定要听从医生的指导。

(《生命时报》)

保健养生

乡村文化广场

■ 李坤鸿

乡村文化广场啊
是一条流蜜的河
熟悉的乡音汇在一起
同声唱响甜蜜的歌
悦耳歌声流淌着激情
乡村从此没有了寂寞

乡村文化广场啊
是一首文明的颂歌
把团结和谐的春风
吹进乡村幸福的生活
从此有了彩色的梦幻
希望田野处处是满满的收获

乡村文化广场啊
是一片金色的云朵
那吉祥美丽的色彩
装点得乡村蓬蓬勃勃
飞转的彩虹弯腰走来
高兴地数着青春的笑涡

乡村文化广场啊
是一把燃烧的火
照亮社会主义康庄大道
指引乡亲勇敢开拓
振兴的步伐一日千里
锦绣前程满园春色

父亲的自行车

■ 黄链洲

记忆中，父亲的那辆自行车总是静静地停放在院墙边。银白的车架在阳光下闪烁着耀眼的光，就像一匹沉睡的白马。我多么期盼有朝一日能够骑上它奔驰，跑遍这片土地。

原来，这辆银白色的自行车，是当年母亲的嫁妆。父亲将它视为自己最宝贵的财产，常常悉心擦拭保养。每当我望向自行车，也仿佛看到母亲等待新生活的美好憧憬。

这天，父亲把那辆银白色的自行车牵了出来，笑着对我说：“我来教你骑车吧。”父亲把这辆承载了两人回忆的自行车交到我手上，是想把这份幸福传承给我。

我还小，腿够不着踏板，只能尴尬地站在车边。父亲就蹲下身子，一边调整着车座高度，一边轻声细语地鼓励我。他的手稳稳扶住车身，生怕我一个不小心摔倒。我看着父亲认真的侧脸，忽然很安心。

第一次踩上踏板，我惊喜地感受着身下车轮滚动的新奇感觉。父亲跟在一旁，看我方向歪了，就把我的车头往正中央轻轻按。他的手像一道可以依靠的篱笆，让我无所畏惧。

起初我蹒跚像只新生的小猴，但父亲不嫌我笨拙。他说：“慢慢骑，爸陪着你呢。”他的鼓励如一盏亮灯，照亮我前行的道路。我慢慢体会到平衡自行车的诀窍，父亲嘴角的笑意也渐浓。

有一次我骑得太快，父亲着急地在后面大喊：“别着急，小心！”我知道他是怕我出意外，即使我已长进，他仍然挂念。父亲的呵护如一片树荫，让我骑车的路更平坦。

也有时候我不小心把车头转歪了，父亲眼疾手快地扶正，又笑着说教几句。我看到他额头的汗水，懂了父亲教我的不易。从他身上，我学习到了耐心和细致。

不知不觉我已经可以自己骑上一小段路了。我开心地向父亲挥手：“你看，我自己骑车了！”父亲的眼神里满是骄傲和欣慰。原来，我也在这过程中长大了一些。

学会骑车后，我便骑着它到处游玩，感受骑车带来的乐趣。我骑过清澈的小溪边，听流水淙淙，看小鱼游动；也骑去田野边，看绿油油的庄稼随风摇曳。我高声和好友们打招呼，骑车的路上充满快乐和自由。

有一天，母亲叫我骑车帮她去集市购物。我骑着车载着一筐鸡蛋，仔细地穿梭在人群中，生怕一个不小心碰坏了鸡蛋。感受着筐中的鸡蛋完好无损，我有些小得意，原来自己已经能帮上家里的忙了。

如今父亲上了年纪，我会骑上这辆老自行车带着他去郊外赏花。看着父亲在花田里欣赏的神情，我感谢他当年的悉心教导。我也希望日后教会自己的孩子骑车，把这份温暖延续下去。

骑车这件小事，因为父亲的悉心教导，让我慢慢懂得了生活中的诸多道理。望着父亲渐行渐远的背影，我开始学会自己前行了。记忆中父亲的笑脸，会时常鼓励我勇敢向前，就像他当年教我骑车时一样。



秋望

李陶摄



扫码关注
快捷投稿

回忆我的父亲

■ 杨文绍

我的父亲，一位地道的农民，生于斯，长于斯，也工作于斯。他的生活简单而充实，充满了勤劳、节俭和诚实，这些品质深深地影响了我。他用他的生活方式，向我传递了一种对生活的理解和态度。

父亲的生活围绕着他耕作的那三亩田地。我记得他每天早晨都会早早起床，草草吃过早餐，便投入到一天的劳作中。无论是阳光明媚的春天，还是寒风刺骨的冬天，他都坚守在那片土地上，似乎那里寄托着他的全部希望和梦想。他的双手粗糙而有力，那是岁月和劳动的痕迹，每一道皱纹都充满了尊严和力量。

父亲的生活虽然简朴，但他的内心却很丰富。他始终坚持勤俭节约，认为这是农民的本分。他常常告诉我：“孩子，要懂得珍惜每一粒粮食，因为它们都是农民的汗水换来的。”他的话虽然简单，却让我明白了什么是真正的价值。

父亲是一位热心肠的人，喜欢帮助邻居。每当邻居们遇到困难，他总是毫不犹豫地伸出援手。他说：“邻里守望相助，是我们中华民族的传统

美德。我们不能因为自己的困难，就忘记了别人的需要。”这些话深深地印在了我的心中，让我明白了什么是责任和担当。

尽管父亲没什么文化，但他却用他种田的那套道理来教育我。他说：“孩子，生活就像种田，要有耐心和毅力。只有深耕播种，才能收获希望。无论遇到什么困难，都不能放弃。”这些话听起来简单，却包含了他对生活的深刻理解。他用这种最直接、最质朴的方式，启示我认识生活，理解人生。

我记得有一次，我因为考试失败而灰心丧气。父亲看到我失落的样子，轻轻地说：“孩子，这次失败不代表什么。重要的是你从失败中学到了什么。人生就像种田，有时候需要翻新土壤，有时候需要接受风雨的洗礼。只有经过磨砺，我们才能更加坚强。”他的话让我明白，生活中的每一次挫折都是一次成长的机会。

父亲的教育方式虽然简单，但却是他生活经验的总结。他用自己的行动告诉我：生活需要努力，需要坚韧，需要爱。他的生活态度和价值

观，是我一生学习的榜样。

现在，每当我想起父亲在那三亩田地中辛勤劳作的样子，我的心都会被深深地触动。他的背影是那么的坚韧和有力，那是他对生活的执着和热爱。他的生活虽然平凡，但他的品质却让我感到无比伟大。

我想，这就是我父亲的魅力。他用自己的生活告诉我们，每一个人都可以用自己的方式去照亮别人的生活，去播种希望，去收获幸福。他用自己的行动告诉我，什么是真正的价值，什么是真正的尊严。

我深深地感谢我的父亲，他不仅是我人生的导师，也是我生活的榜样。他的教诲和榜样，将指引我走过人生的每一个阶段。我将把这些宝贵的财富带入到我的生活中，让它们成为我前进的动力和勇气。

最后，我想对我的父亲说：“爸爸，你是我生命中最伟大的人。你的勤劳、节俭、诚实和善良，都是我人生的宝贵财富。我会永远铭记你的教诲，把你的智慧带入到我人生的每一个阶段。你是我心中永远的英雄。”