

我的父亲

■ 李瑞明

七十多岁父亲今天突然致电给我,说准备参加战友聚会。老战友要见面啦,他特别激动。而我的思绪一下子飘到很远很远……

我读小学的时候,作为随军家属,曾经在军营中度过了三年美好的童年时光,所以对军人有着特殊的感情。父亲的部队驻在海边,我和小伙伴一下课就到山上摘野花、采果子,有时还在岸上看渔民挖生蚝、捞海带。每天早晨,军中号角响起,我提着饭盒打早餐,又大又白的馒头,配上榨菜就是美味一餐。最开心的是夏天,叔叔们送来一筐筐西瓜和苹果,等到苹果皮皱皱吃了才甜,现在是吃不到如此天然的味道了!到了夜晚,抬头都是满天星星,远处传来的歌声,是年轻的水兵在吹着口琴,思念着心上人。那时的我依稀记着海军蓝是多么美,军港之夜是多么宁静。福建沿海不太平,父亲和战友们日夜守护,

保家卫国。他们的峥嵘岁月,换来了我们今日幸福的生活。

随后父亲转业回到茂名市。父亲性格比较内敛,不善言辞,也不会表达,只是默默为我们遮风挡雨。母亲常常跟我埋怨父亲不懂浪漫,没有生活情趣。但是一到母亲的生日,父亲比谁都积极,会提前几天提醒我们兄弟姐妹回家吃饭。有时他们拌嘴,明明是母亲不对,父亲也是让着她。我忍不住大声说母亲几句,父亲却把我教育一番。

有一年冬至,我跟父亲他们回乡下祭拜祖先。回到325国道,道路变得沉沉洼洼。老爸说:这路不行!老妈说:烂就烂,怎么说不行?不是很多车在上面走吗?晕呀,这点小事他俩也能吵起来。还好,进村的鞭炮声弹走了不愉快,两老又说说笑笑了!父亲的好脾气,得益于从军多年,形成了隐忍和包容的性格,才把母亲宠成了小孩子。

人家说女儿是父亲上辈子的情人,这话一点不假。父亲特别疼我,也知道我特爱臭美。记得有一次,我刚下班回来,他很神秘拿出一张纸给我,说:女儿,你看看。我仔细一瞧是刚剪下来的报纸,上面有个标题:教你如何自制美白面膜。想不到木讷的父亲还有这么细腻的一面,巨大的反差萌把我感动的差点哭了。父亲说女孩子太瘦不好,经常叫我多喝牛奶补充营养。有时上班来不及吃早餐,他就备好塞到我的背包,还不忘叮嘱:记得喝啊,对皮肤好。父爱如山,也许天下的父亲都一样,喜欢把感情深深藏在心里,一点一滴需要我们用心去体会,才能真切感受到这种无言的爱。

夕阳无限好。如今父亲光荣退休多年,慢慢在享受老年的幸福时光!祝福他老人家健康长寿,更祝愿祖国繁荣昌盛,人民安定!

孝敬父母就多陪陪父母

■ 周平

父母已过耳顺之年,由于长年辛苦,积劳成疾,身体落下了病根。我在外地工作,多次劝说父母跟我们到城市生活,方便照顾,但他们不答应,理由是语言不通,城市东西贵,加重我们的负担,而老家是熟人社会,生活环境,周围邻居都是熟悉的,自由自在,住得舒服。没办法,我们只好尊重父母的意愿。

对父母的思念成了我的心病。平时无论工作多忙,我都坚持抽空打电话给父母,嘘寒问暖,了解他们的饮食起居,提醒他们注意身体健康。我把自己的一些工作生活情况讲给他们听,报喜不报忧,只想他们高兴开心,不增加他们的忧虑。每次听到他们的声音,我心里就会很踏实。

去年,我咬紧牙根买了小汽车,最大的目的是方便回家探望父母。一逢节假日,我们夫妻俩就带着女儿回家,三四个小时的车程,我们一路期待早点到家。父母年纪大了,没啥物质上的要求,最大

的心愿就是一家人团聚,四季平安。尤其是每次见到孙女,他们都很开心,又是抱,又是亲,尽享天伦之乐。自从买车后,父母终于答应跟我们进城住了,不过是小住一个多月,然后回家,过一段时间又进城。总之这比以前好多了,不用我在想见他们时只能打电话或者微信视频,现在我能好好陪陪他们了。

古人云:“父母在,不远游。”可是如今的年轻人为了生活,离开家乡,到外地打拼闯荡,长年与父母分离。既然这已成为一个社会存在,那么我们唯有想办法关心父母,陪陪父母,让父母安享晚年。“百善孝为先”,孝敬父母是人伦道德,更是人的天性。创造条件,多陪陪父母,哪怕是陪着聊聊天,都是对父母温暖贴心的孝敬。“树欲静而风不止,子欲养而亲不待。”多回家看看父母,多陪陪父母,我们需要他们,他们更需要我们!莫给自己留下遗憾。



书法 ■ 毛勇强

快捷投稿
扫码关注

运动的三大“雷区”,你踩了几个?

■ 陈慧雯

“生命在于运动”,这是家喻户晓的一句口号。的确,运动对健康是益处多多,而且还是全方位的受益。许多常见的慢性疾病都与缺乏运动有密切的关系。因此,近年来全民健身运动正在全国范围风靡起来。

但是,您注意到了吗?健康“四大基石”中的有关运动的表述是“适量运动”。体育锻炼并不是运动量越大越好,运动越激烈越好,而关键在于“适量”。过度的运动反而有害健康!此外,运动锻炼还必须讲究科学。不科学的运动也是不利于健康的。因此,在全民运动的热潮中,我们要向大家提个醒:你有没有踩到了运动的三大“雷区”?

一、运动前不重视热身。热身是运动训练的重要组成部分,大家在运动前千万不要将其忽略。尤其是当准备进行高强度运动的时候,一定要做好充分的热身。

热身的重要性在于可以避免运动的损伤的发生。通过热身,使身体的心血管、肌肉关节、新陈代谢以及心理状态等都动员起来,加强协调,以适应即将开始的运动状态。一句话,热身的过程就是给身体一段适应时间,积极有效的热身,可以调动我们身体的机能,使得人体各个系统间统筹协调,准备进入工作状态。热身也是给身体一个信号:随时“待命上阵”。

合理的热身运动,可以最大

程度地防止运动中发生损伤,同时大大提高运动的健身效益。

热身一般包括关节活动,即以较慢的动作活动身体关节;有氧运动,如蹲起、开合运动、跳跃练习等;动态拉伸,可通过肢体快慢结合运动等,来增加关节活动幅度,激活肌肉系统和神经系统。

朋友!当你准备开始运动健身时,可不要忽视必要的热身哦!

二、剧烈运动后,马上洗澡。在剧烈运动中,人体因肌肉运动会产生大量的热量,使得体温很快上升。为保持体温的恒定,就必须将这些热量及时排出去。这时人体皮肤表面血管就会扩张,让热量通过传导或辐射的形式散发到外界环境中去。同时,皮肤的汗腺分泌增多,汗孔张大,排汗大大增加,通过汗液蒸发带走大量热量。因此人在运动后都会满面红光,浑身发热,并且大汗淋漓。

有些人运动后感到全身燥热,就立即去冲个凉水澡,图个一时痛快。殊不知,危机正潜伏在后面。因为此时皮肤突然接触冷水,皮下血管会立即收缩,会导致以下问题:一是皮肤散热更加困难,二是肌肉供血不足更难恢复肌力,三是血液循环阻力上升增加了心脏负担,四是机体抵抗力降低容易受感染。

既然运动后洗冷水澡不好,那么洗热水澡呢?那也有问题:这样就会导致血液过多地流进肌肉和皮肤中,心脏和大脑供血不足,轻则让人头昏眼花,重则虚脱休克,

还容易诱发其他慢性疾病。

运动结束后,正确的做法是先用手毛巾擦干身体,休息一下,给身体一个缓冲的时间,然后再用温水洗澡。

三、运动时出汗越多,减肥效果越好。很多人开始减肥时,总会说“我的目标是瘦到多少斤”,拿体重作为减肥的唯一指标,其实是个认识误区。

要知道减肥是指减去多余的脂肪,体重不一定下降。减体重有可能是脂肪的减少,也可能是除脂肪外身体其他成分的重量(主要是肌肉)的减少,后者不是科学的减肥方法,只会给健康带来损害。

即使是脂肪,也不是越少越好。以女性为例,体脂率以控制在25%为宜,如果低于10%,就可能出现月经紊乱,贫血和免疫力降低等问题。

还有人认为运动出汗多有利减肥,这又是一个认识误区。运动中大量排汗导致的体重下降,主要是体液丢失,减掉的是水,而不是脂肪。水是人体重要组成,缺水比缺能量更有害健康。而且一般经过补水后,体重又会恢复。所以,运动后大汗淋漓,应该适当补充水分,注意!在补充水分的同时还要补充电解质。

怎么样,对照一下,您的锻炼科学吗?

护城“二男神”

■ 唐德文

天刚蒙蒙亮,“清晨我站在青青的牧场……”一曲动听的铃声响起了,刘大爷正在刷牙,他知道是周大爷打来的,急忙放下牙刷,拿起手机说了一声:“来了。”然后用毛巾擦了一把脸,咚咚咚地下楼去了。他一边走,一边穿衣服。刘大妈看了看时间,说了一句,还没有到六点,怎么现在越来越早了哟?

刘大爷叫刘广才,是广东省茂名市市政园林局的退休干部。他2012年7月退休回乡后,看见老家城区的卫生环境比他工作的茂名市市区要差些,便倡导成立了白路市政环卫志愿者服务队。

周大爷叫周存友,和刘大爷是同一个村的,况且按重庆江津话说是“老根”。他们同年同月生,只是周大爷比刘大爷小8天。他们从小就在一起长大,一起读小学,一起读初中,大家都同一年参加了工作,两个都加入了中国共产党,成为了共产党员。只是工作性质不同。他们退休前都在白路买了房,后来退休后都住在了白路城区里。

虽然周大爷是贵州省贵阳市花溪区某单位

的一名工人。刘大爷是广东省一个地级市市政园林局的退休干部,但是,由于他们从小一起长大的,据说,他们还有点亲戚关系。所以,他俩关系一直非常好。周大爷在刘大爷的影响下,退休还不到半年,也参加到了白路区的市政环卫志愿者队伍。

虽然两个老人都快70岁了,但是身体都还很好,一年365天,不管是烈日炎炎的夏天,还是寒风刺骨的冬天,每天都有他们的身影。他们就成了白路城区一道亮丽的风景。

两个退休老人每天除了帮助环卫工人清扫垃圾,还积极劝说大家不要随地吐痰,把垃圾丢进垃圾桶里……十多年来没有要过一分报酬。

在白路城里,几乎每天都能见到他们。时间长了,经过他们多年和大家的共同努力,白路城的市民观念也有了改变,城区的面貌也变了样。过去门前乱堆乱放、街上随地吐痰、乱丢垃圾,背街小巷脏、乱、差的现象再也看不见了。所以,人们都亲切地称他们为护城“二男神”。

保健养生