

改善血管的生活秘诀

1.瘦腰增肌。在护心方面,减脂增肌比单纯减重更重要。适度限制热量与定期的耐力和阻力运动相结合,是减少内脏脂肪和异位脂肪积累的基础方法,还能增强肌肉质量和功能。

2.坚持地中海饮食。优化饮食质量是心血管代谢健康的关键。研究发现,坚持地中海饮食对全人群健康都有好处,特别是心血管疾病高危人群或已患动脉粥样硬化、高血压性心血管疾病的人群。地中海饮食是一种富含橄榄油、全谷物、果蔬和坚果,且胆固醇和饱和脂肪含量较低的饮食模式。

3.间歇性禁食和限时进食。在营养均衡的基础上实行间歇性禁食或限时进食,有助管理体重和改善代谢。超重的人吃饭最多八分饱,每周只吃一到两次不含淀粉的蔬菜和豆类沙拉;尽量在8~10小时的时间窗内摄入食物,少吃零食。

4.每天锻炼。规律运动可减少内脏脂肪,改善糖代谢、胰岛素敏感性、血压和血脂。每天至少运动30~60分钟,可轮流进行有氧、力量、灵活性和平衡运动。尽量每小时起身活动3~5分钟。牛宝荣提醒,运动一定要量力而行,每个人应根据自身情况循序渐进,最终养成规律运动的习惯。

5.避免或限制饮酒。酒精对心血管健康无益,还会增加患高血压性心脏病、心肌病、房颤、脑卒中等疾病的风险。建议不喝酒的人要保持,经常喝酒的人尽量少喝。成年男性最好每天小于25克,女性小于15克。

6.不吸烟。包括二手烟在内所有形式的烟草,都会导致炎症、内皮功能障碍,严重损害心血管健康。

7.睡好觉。睡不够和睡眠质量差是高血压、房颤、缺血性心脏病的新风险因素。睡眠质量差会导致慢性炎症、胰岛素抵抗、加剧氧化应激、交感神经活动增加,建议晚上22~23时入睡,保证7~9小时睡眠时间,尽量固定起床时间,周末也别赖床,睡前至少30分钟关闭电子设备。

8.正念、控制情绪和终身学习。慢性精神压力和持续的负面情绪,会显著影响心血管健康。基于正念的减压和认知疗法,有助缓解心理和情绪压力、焦虑和抑郁。建议通过正念冥想和缓慢的深呼吸来练习减压,如每天进行45分钟瑜伽、冥想或太极拳等,还可以通过学习新技能或从事绘画、音乐等艺术活动,保持终身学习的状态来刺激大脑。

9.做好事、多社交。缺乏社会和情感支持、绝望和抑郁,会增加患心血管疾病的风险。建议通过富有同情心的沟通和宽恕,培养与家人、朋友的深厚联系,和友好地与别人相处。

10.亲近大自然,远离污染。空气污染与心血管疾病增加有关,建议远离空气污染、水污染和噪音污染,多亲近大自然,空气严重污染时应减少户外活动或外出佩戴口罩。(生命时报)

保健养生

龙年新春联

■冯春树

一城普写文明赋;
万户咸栽幸福花。

惠政频施千户裕;
龙头再舞万家春。

千家接福千重喜;
百族奔康百粤春。

丝路铺春呈画卷;
龙年逐梦奋征程。



傲雪腊梅 李陶 摄

忆父亲

■谢秀凤

父亲身高只有一米六左右,可是在我们六姐弟的眼里,他却是巨人;在我们心里,他更是我们的天,给我们濡养,给我们温暖,给我们光明。

上世纪六七十年代,我们六姐弟相继出生。父亲的平凡在于将六个孩子一个不落的送去读书,其中我们有四姐弟完成大学学业。那时家里很穷,六张嗷嗷待哺的嘴巴,但是家里还是坚持把孩子们送去读书。有好心的邻居对父亲现身说教:“谢二哥,送你两个儿子上学就够了。”每每闻言,父亲总是笑呵呵的说:“男女都一样,只要孩子们愿意读书、爱读书,就是砸锅卖铁我也要让他们念下去。”就这样,父亲默默地去兑现自己的诺言:每年山楂收获的旺季,十五月圆的前后,等生产队收了晚工,他便挑起箩筐,迎着晚霞,披着月光,拖着疲惫的双腿翻山越岭,步行去信宜白石挑山楂回到怀乡圩镇卖;从怀乡骑单车攀爬漫长且迂回曲折的黄

坡岭到信宜池洞圩买猪仔回来喂养;在大队联组搞副业挣工分的时候,父亲做过米粉、面条、豆腐炸加工。加工豆炸那些年,父亲常常将额头弄得青一块紫一块的。

我们家母亲要照顾老小,还要在生产队放工后去打理菜地,父亲总是一手推磨一手拿长柄勺舀豆倒进磨石眼,我们偶尔不上晚自修的时候就去帮忙烧火煮豆浆,这才知道白天摆卖豆腐炸,傍晚去距加工厂一里多远的学校水井挑八九担水浸豆腐,半夜又要起床炸豆腐的父亲,每天都像陀螺一样不停歇,他的额头不时出现的青淤,都是推磨过程中因为打瞌睡碰撞到磨勾磕碰出来的。

对于每个新学期的到来,我们姐弟都患有开学恐惧症,害怕父亲凑不够学费而要我们拉下脸皮去跟老师余到期中乃至期末,哪知道父亲却为维护我们年少的自尊心而疲于奔命。我读高一那年,寒假还没到来,父亲就开

始为我们积攒学费了,记得那天晚上,晚自修刚上不久,班主任就把我叫出了教室,通知我赶紧到卫生院去,走进急诊室,只见还没清创的父亲像个血人一样,一动不动的躺在急救床上,额头、手肘、膝盖粘满了带血的粗沙,和其他处的伤口一样,汩汩渗着鲜血,那一刻,我感觉天塌了。等候手术期间,舅舅说父亲为给我们筹学费,骑单车去池洞卖猪仔,回到含沙岭脚,天已黑透,车子上的猪太重,加上公路沙太厚,父亲连人带车翻倒路上,好不容易才遇到一辆拖拉机经过拉回卫生院。术后,父亲时而高烧昏迷,时而痛呼呖语,可那张因痛苦而扭曲的脸在说:“卖掉猪仔,全都不用余(学费)了”的时候,我们分明看到了一丝甜甜的笑容。

佛说:百年修得同船渡,千年修得共枕眠。父亲,能做您的儿女,我们修了几世几生呀?好想好想时光倒流,让我们也为您撑起一片天!

故乡的大榕树

■陈广强

我的家乡,高州荷塘镇大仁塘村,自家屋角的斜坡上有棵大榕树,粗大苍老,儿时六个小伙伴拉着手都围不拢树身。爷爷跟我们讲,他爷爷小时候,这棵树就是六个小家伙都围不拢了,可见年代久远。当时,我没考究这树的年龄,长大后,翻看族谱,知道我爷爷的爷爷是1823年生的。也就是说,这棵树至少二百多岁高龄了。

这榕树在我的记忆中,主干有一部分是空心的,有个能钻一个大人进去的洞口,但我们从不敢往里钻,因为好多人都见过蛇往里面藏。但榕树生命力顽强,即使空心枯老,依然不断新枝生长。可能是树干空心的缘故吧,整棵树茎枯叶黄,凉风吹来,树荫下几乎留不住落叶。树头周围,凸起很多大树根,我们喜欢坐在干净的树根上乘凉,听大人讲故事,那里留着我们童年的许多欢乐记忆。

虽然大榕树只剩一根主干,树上却长着五种形状和多种颜色树叶,这应该是寄生植物。传说这棵树会荫泽五个姓氏的子民。四姓,必有来,六姓,定有去。细数村庄周围,好像如此。我家乡周围,也就是大榕树附近,居住着陈、杨、黎、李、彭等五姓村民。

树大有鸟,平时都是麻雀之类的小鸟,大鸟也会光顾;喜鹊会白天来,叽叽喳喳祝贺村里的

喜事。每年,树会结果,千千万万的籽熟落地,但爷爷和他爷爷都未见过附近有小榕树萌芽成长。

在我离开到外谋生时,树洞中间长出了一条手臂大的树根。几十年过去,那树根已长大,置换了原来的老壳,奇妙的是,那树身形状大小都没变,只是老皮变成了嫩皮,树上长得枝繁叶茂,比原来高大挺拔了。遗憾的是,现在树荫下,满地落叶熟籽,再找不到树根坐下来乘凉,走过那里,闻到的是腐臭味道,透着阵阵的荒凉。

这些不在意的故事,经年不记。去年回乡下住一年,感慨之时慢慢忆起。在这一年里,好多时候是喜鹊唤我早起,但也对现在树下满地落叶的腐臭感到无奈。也许无人清理的腐叶可作肥料,也是自然规律,滋润着树木循环生长。

榕树代表一种精神,生生不息。就如人类。很多人内心敬畏老榕树,说榕树会成精有神。不信也罢。但榕树的生命力我是佩服的,不屈不挠,向往阳光,值得我们学习。

百年前的故事难以根究,我生活的几十年,社会时代在发展,这榕树见证了历史还是历史见证了这棵榕树?很多事情无法弄明白。但不管我走到哪里,都无法忘记故乡那棵大榕树。

乒友老郑

■陈汝雄

第一次见到老郑,是在2023年重阳节期间茂名石化老年乒乓球协会举办的退休人员乒乓球团体比赛现场。当时,他代表矿区队正在与桥北队选手进行单打比赛,他与对手打得难解难分。

尽管比赛紧张激烈,他脸上却始终挂着笑容,不论球打中或打失,不管得分还是失分,总是哈哈一笑,一副轻松愉快的样子,根本不在乎是输是赢,整个人完全陶醉在比赛的欢快之中。他这种与别的选手不一样的洒脱,深深打动了我。他那享受比赛的样子也感染着场边观赛的每一个人。此时,旁边有位球友介绍说:“这位是老郑,八十多岁了啊,是参赛选手中年纪最大的。”

之后,退休后闲来无事的我,早上常到桥南乒乓球室打球,也经常遇见老郑,便与老郑熟悉起来。今年八十有二的老郑身手敏捷,打起球来像年轻人一样。时常披一条毛巾缠绕在肩膀上的他,球技也极有特色,以挑打快推为主,加以旋转,打出来的球速度极快且低沉,旋转角度多变,常常令对手防不胜防,即使与那些年纪比他小二三十岁的中年人打球,老郑也不落下风。

老郑大名郑国罗,是茂名石化公司原矿业公司退休人员。早年在职时,老郑喜爱运动,喜欢打篮球、跑步等,常参加茂名石化举办的职工运动

会。他尤其喜欢乒乓球,在上世纪八九十年代,没有胶皮,他便用光板练乒乓球,经常与工友们一起练球,因此打下了良好基础。二十一世纪初,老郑退休后,因乒乓球基础好,常代表矿区参加茂名石化老年乒乓球比赛。2008年,他被茂名石化老年乒协作为骨干力量抽选上来集中培训,并在培训班内部比赛中成绩突出,作为茂名石化代表队的一员参加茂名市举办的第一届企业退休人员乒乓球比赛,还荣获男子单打三等奖。之后,老郑成为了矿区代表队的主力,和茂名石化老年乒乓球协会矿区分会主席,每年都带队参加茂名石化老年乒协举办的比赛交流活动。

退休以来,老郑一直把打乒乓球作为强身健体的一项必修课,每天坚持不懈。他不仅球技高超,而且还性格开朗,平时人缘特别好,很多老年球友都喜欢跟他一起练球,他也愿意当陪练,把打球技巧传授给球友们。自从老郑搬到官渡居住后,他几乎每天都要到桥南乒乓球室打两个小时。每天上午,他都会骑着自行车,来到桥南茂名石化退休人员活动中心的乒乓球室,与老年球友们一起打球。他喜爱双打,从不计较输赢,球打失或丢分也从不埋怨同伴,打输了就罢了,从不数落对手,与他一起打球气氛总是热烈融洽。这就是我的乒友——老郑。