

奋进新征程 高歌向未来

化州市老年大学下郭校区举办庆“五一”联谊会

为热烈庆祝“五一”国际劳动节,积极贯彻落实化州市两会精神,丰富社会文化生活,引领广大老年人服务社会,奋进新征程,高歌向未来,“五一”国际劳动节前夕,化州市老年大学下郭校区举办了热烈庆祝“五一”国际劳动节联谊会。

活动当天,化州市老年大学下郭校区七个班(团)近200个学员兴高采烈地参加了联谊会活动,化州市老年大学校长宋丹青等领导班子和其下属的东湖校区以及宝山校区领导亲临指导,现场气氛热烈,充满欢声笑语。活动内容非常丰富,有独唱、合唱、舞蹈、柔力球表演、乐器表演以及旗袍表演等。老年大学学员纷纷展示自己的才艺,用轻歌曼舞,给节日献上文化大餐。舞蹈《黄河水从我家门口

过》打开了活动的序幕;合唱《月亮有句悄悄话》,声情并茂,扣人心弦;二胡独奏《战马奔腾》把观众带进战马嘶鸣、紧张激烈的奔驰场面;特别是旗袍表演,以其独特而亮丽的服饰,婀娜多姿的身材,轻盈的步伐,行云流水般的走秀,

展示老年人晚霞般的美丽,博得观众热烈的掌声,把活动推向高潮。这次活动,体现了老年人以健康为中心,以快乐为目标,以时尚追求。(茂名日报社全媒体记者 柯丽云 通讯员 陈刘雄)



卜算子·复耕

■ 陈宜要

肥田复开耕,冬到知春意。犹想来年稻米香,飘满河边地。何日满园春,灌溉无忧水。潭段花开万户贵,宝地无沉睡。



扫码关注
快捷投稿

中医看色辨病

战国时期的著名文章《扁鹊见蔡桓公》,讲述了蔡桓公讳疾忌医、错过最佳治疗时机的故事。文中,扁鹊只在蔡桓公面前站了一会儿便看出了一些小病,称不医治恐怕会加重,凸显了其望诊的高超医技。《难经》有言,“望而知之谓之神”,望诊是“望闻问切”四诊之首,中医望诊最先关注的就是面部,即“辨色诊病”。

健康人的“色相”是皮肤光滑润泽、红黄隐隐,意味着精神充足、气血充足,但受体质、季节、环境影响,有时候也会发生变化。比如,人的面色在春天偏青、夏天偏红、长夏偏黄、秋天偏白、冬天偏黑,运动、饮酒后面色发红,这些都属正常的生理变化。而在身体抱恙时,面色就会变得晦暗,皮肤枯槁无光泽,说明脏腑精气衰败,不能向上荣养面部。

《黄帝内经》描述了五色与疾病性质的关系,称为“五色主病”。一般来说,赤色主热证,分虚热和实热;白色主虚证、寒证、失血;黄色主脾虚、湿证;青色主寒证、气滞、血瘀、疼痛;黑色主肾虚、寒证、水饮、血瘀、剧痛。将面面对应的五脏六腑,与“五色主病”结合分析,即可辨色诊病。

两眉间发白:可能有肺部

病变。眉间属肺,又叫阙中、印堂,发白可能是肺气虚,表现为咳嗽、气短而喘、声低懒言、畏风自汗、易于感冒。如果此处发黑,可能是肺病已累及肾,导致肺肾两虚。

两眼间发红:可能心脏有问题。两眼间归属于心,发红提示热证,结合起来考虑可能为心火亢盛,表现为心烦、失眠、口渴、口舌生疮等。

鼻梁发青:可能肝有问题。鼻梁归属于肝,青色代表气滞有瘀或肝风内动,气滞血瘀可伴随情志不畅、肋肋刺痛、女性月经不调等,肝风内动可有眩晕、肢体麻木震颤、口眼歪斜等症。

鼻梁两旁发白:可能有胆病变。鼻梁两旁与胆有关,发白说明胆气不宁,可表现为胆怯、惊悸、失眠。若此处发红,说明胆腑郁热,表现为口干口苦、烦躁不安、头晕呕吐等。

鼻翼两旁、颧骨下发青:可能有肠道病变。鼻翼旁、颧骨下分属小肠和大肠,若此处发青,表明寒滞肠道,表现为腹泄,腹中冷痛,得温则减;或肠道气滞,腹胀走窜不定,打嗝,大便秘结。若此处见白斑,可能肠道中有虫,会伴有形体消瘦、时有腹痛等问题。

鼻头发黄:可能脾胃不

好。鼻尖属脾,鼻翼属胃,如果发黄可能是脾胃运化、升清功能失调,出现脾胃气虚或湿邪困脾之证,会有食少、腹胀、便溏、神疲乏力、少气懒言等症。

两颊灰黑:可能有肾脏病变。两颊属肾,灰黑表示肾脏虚寒,可表现为腰膝酸软、夜尿多、畏冷肢凉、头晕耳鸣,若肾虚水饮上泛,还可伴有身体浮肿、心悸气短等症。

人中处变红:可能膀胱、子宫、前列腺有问题。人中对对应着膀胱、子宫、前列腺,如果发红,意味着有热证,可出现小便频急、涩痛,或腰部、小腹胀痛等症。

《黄帝内经》曰:“有诸内必形诸外。”内部脏腑的病变会表现于面部,有利于医生快速获取信息、诊断疾病。在辨色诊病的过程中,首先要注意排除干扰、辨别假象,比如排除运动、紧张、化妆等因素,选择合适的环境,在自然光线下进行,避免误诊。其次,需要掌握常色的变化,综合考虑才更准确。最后,临证中需“望闻问切”四诊合参,望诊不能代替其他三诊,切不可按图索骥。

(《生命时报》)

保健养生

八块垌黑板诗发源地

■ 程寿煌

何谓发源?从无到有,称之为发源。

八块垌,1999年前没有黑板诗,从2000年起才有黑板诗。

2000年12月2日,从茂名送种养书籍回八块垌农村家庭图书室。借鉴七言绝句诗,采用四句七言外型,不讲平仄,只求句末押韵,写出了第一首四句七言诗《种养书籍送八块》:

树木生长靠树根,乡亲育我不负心。

种养书籍送老家,共建家园向前进。

诗兴一发不可收,于是我坚持不断地写,点赞八块垌的人事物。朋友阅读了我的诗说:“你写的诗,适合刊登在农村黑板上,适合农民阅读。”我就将诗写在小黑板上,两句排一行,四句排两行,似长方形黑板。诗名写在两行诗上面正中位置,似黑板耳。把小黑板挂放在程氏祖屋大门口墙上,让农民阅读。

双砥村老农民余招阅读后,写诗点赞黑板诗:

八块黑板诗,农民称赞好。

通俗容易懂,一看就知道。

于是,将自己写的诗,称为农村农民黑板诗,也称为八块垌黑板诗,简称黑板诗,是首创黑板诗。

八块垌,从没有黑板诗,到有黑板诗,成为黑板诗发源地。

2018年4月10日,《茂名晚报》《信宜新闻》刊登《七旬老党员用“黑板诗”传递正能量》长篇通讯,报道了八块垌黑板诗发源地。广东老龄网、东方新闻网、美丽中国网、中国好心网、百家号网等10多个网站转发了这篇通讯,将八块垌黑板诗发源地传播去远方。

怀念儿时家门前的鱼塘

■ 黄森才

我的童年是在罗定小山区长大的,那里三面环山,良田肥沃,绿树成林,一片春的景色。

在我老家的门前,有一座很大的鱼塘。平时山上的小溪,绕过弯弯曲曲的各种石头,绕过村里的一片百年老树,再绕过我家的老屋,最终汇聚到我家门前的鱼塘,加上平时下雨汇集的雨水,所以鱼塘里的水总是很饱满的。有时候也会放闸排些水流到鱼塘下面的农田里,灌溉农作物。

每年快到春节的时候,这鱼塘就要放水,撒网抓鱼,抓到鱼后,集中分给村里的每户人家,这时的鱼塘成了村里最热闹的地方。

当天,村里的年轻人先把鱼塘的水放一半,然后五六个年轻人抓着渔网下池塘,从池塘的一边拉到另一边,这时看到池塘里的鱼不断地在水中跳跃,人们在池塘边欢呼跳跃,一片欢呼丰收的景象。把网拉到鱼塘边后,年轻人把网上的鱼抓进箩筐里,抓完鱼后另一批年轻人又下水,抓住渔网往回收,就这样重复着抓鱼,在大家都认为鱼抓到差不多的时候,开始放水干塘。等鱼塘的水放得差不多后,人们就跑进鱼塘里抓鱼虾,捞到螃蟹和黄鳝后的人最开心,大叫“抓到螃蟹、黄鳝了”,并展示胜利品给大家看,那种开心的场景令我历历在目,至今难忘。

1973年,我到了该读书的年龄,我的爸爸从市区回到乡下,把我们全家迁户口来市区,我们姐弟三人进入了茂名石油小学读书,从此我离开了家乡,离开了可爱的乡亲们。家乡的美好一直印在我的童年记忆里。

在外求学的日子里,我不断地努力学习,后来进入茂名市第一中学读书,随着知识阅历的提高,我更加思念我的家乡。直到我在茂名石化工作的第三年,我的父亲带我回到久别的家乡,见到我梦里无数次梦到的家乡那片熟悉的田野和门前的鱼塘,还有那三面环山的茂密的树林,以及在村中那百年老树下玩游戏的地方。一切都是那么的熟悉又那么的陌生,这已经是相隔15年才回到家乡,我也从一个天真的少年到了出社会工作的年纪了,心里无限的感慨。我爱家乡门前的鱼塘,我爱家乡的山山水水,但我更爱家乡的人民,那里有我美好童年的回忆。