

夏季养生要“六防”

养生要讲节气,夏季气温高,降雨量较多,湿度大。此时,在调摄养生中要顺应节气变化规律,做到“六防”。

防风湿。夏季空气湿度大,风湿顽疾易复发,因此不要久居潮湿之地,注意关节部位的保暖,穿衣要护住关节。

防过敏。夏季,人们的室外活动增加了,此时最易诱发过敏性哮喘等疾病。防过敏的根本办法还是调理好体质,推荐晒项背。由于背部有重要俞穴,因此晒太阳以晒项部背部为佳,能起到壮人阳气、温通经脉的作用。

防疫病。每日室内通风换气,衣被尽可能置于阳光下暴晒,定期洗晒日常用品、玩具等。为防疫病,室内可常熏艾,也可用中药如苍术、艾叶、山柰、白芷、菖蒲等自制香囊挂于床头或随身佩戴,以起到芳香化湿、祛风驱瘟的作用。

防伤脾。脾为湿土之脏,湿邪最易犯脾,致脾失健运、脾胃不和,出现食欲不振、呕吐、腹胀、大便不成形或黏腻不爽等症状。夏季,在遵循“少酸多甘”的同时,宜多食用健脾祛湿之

品,如山药、赤小豆、薏米、扁豆等。不要喝冷饮,以免损伤脾胃。

防肝亢。自然界阳气骤升,易引起肝阳上亢,继而诱发鼻腔、牙龈、呼吸道、皮肤等出血,牙痛、头痛眩晕、目赤眼疾等疾患。此时,除了避免熬夜,注意调整情绪,饮食上还要定时定量。

推荐一道桑葚茶:鲜桑葚果30克,放入砂锅中,加水煎汤,去渣取汁,代茶饮,能养阴生津、养血柔肝。

防过汗。出汗过度会影响气血健康。因此,养生谨记“敛散形骸,勿大汗,以养脏气”。

荔枝缘

◎ 吴炎

今年一入夏,就到荔枝飘红时,街上随便一问,二十块钱一斤没商量。这个价格在水果家族里,是称得上贵重之物了。加上今年岭南佳果逢“小年”,产量必定锐减。好在凡事有因果,天道有轮回。一增一减,物以稀为贵,乐观的果农会在价格上赚回来,更期望在不远的明春“大年”补回来。

我的老家与著名荔乡霞洞、高州相距百里之外,记得小时候,荔枝最是稀罕之物,别说能吃到,很多年头连看一眼鲜红的荔枝都是云彩边上的事,远着呢!村里虽然也种有荔枝树,而且高大无比,苍老遒劲的样子,也不知是哪一代先祖种下的。可是未等荔果长肉,我们这些饥不择食的小家伙,对高高在上的青果早就望眼欲穿了。每天起来第一件事,就是到荔枝树下打卡,想尽各种办法,要把那青涩的荔果弄下来——先是爬树直接摘取,等到够不上了就用长竹竿戳,待戳不到了再投石块砸,甚至想到用带绳的飞镖打……这时候吃到的荔枝,也是酸涩得连牙虫都能毒死,而我们却是照吃不误。有的人家日夜看管着家门口的一棵荔枝树,左盼右盼,终于等到它熟透了摘下,可是吃起来同样是又涩又酸,与现在吃到的清甜爽脆的荔乡正宗荔枝,是不可同日而语的。

据此,后来发现一个奇特的现象,离海岸线几十公里外的非传统荔乡,到处大面积种植荔枝,且果实体大肉肥,在市场上照样卖得好价钱。但离海边几十里以内的地方,根

本看不到荔枝林。也许正应了春秋齐国名相晏子的话“橘生于南则为橘,生于北则为枳”。可能是沿海一带的土壤、气候不适合种荔枝吧。

记得读五年级时,我的语文老师从高州带来一些荔枝,给全班每个同学都分了两颗,才第一次尝到了正宗的原产地荔枝。直到如今,师恩难忘,更难忘当时立下的心愿:等长大了有了钱,一定要买两斤荔枝,装满身上的衣袋裤袋,慢慢边走边吃,让同学们眼馋。

1969年全国搞三线建设,县里组织民兵团到湖南修建铁路,在经过广西的火车上,邂逅了邻座一个壮族姑娘,她上车时带了一布袋鲜荔枝,硬要塞给我吃,她的热情一直令我不好意思。这才知道广西的荔枝个别特别小,果核也不大,肉厚且脆,也很甜。

她见我在看一本《唐诗选注》,显得很感兴趣,我于是翻出苏轼的《惠州一绝》,想卖弄一下,她说也知道此诗。也许她对诗中“日啖荔枝三百颗,不辞长作岭南人”有所感,于是问我,岭南是不是也包括我们广西,我作了肯定的回答,并说广东广西一直是亲兄弟。看得出她对我的回答非常满意。于是接下来就有了两三个小时的无话不谈。她下车前还在我的书上留了通信地址,可惜,还未来得及给她去信,那书竟被一个爱诗的湖南朋友顺走不还。几十年了,对那颗味道奇特的荔枝,连同未能与她通上一信的遗憾,如影随形挥之不去。荔枝尚能一年一度红,不知道那位壮族姑娘,可否安好?

常做四个动作远离中风

摇头晃脑。平坐,放松颈部肌肉,然后前后左右摇头晃脑各做30—50次,速度宜慢,每天早晚各做3次。低血压患者平卧做。头部前后左右旋转,可增加血管的抗压力,有利于预防中风。

按摩颈部。双手摩擦发

热后,按摩颈部左右两侧,速度稍快,以皮肤发热发红为宜。按摩颈部可促进颈部血管平滑肌松弛,减少胆固醇沉积,促使已硬化的颈部血管恢复弹性,并改善大脑供血,预防中风发生。

耸肩。每天早晚做双肩

上提、放下的动作,每次做4—8分钟。耸肩可使肩部神经、血管和肌肉放松,活血通络,为颈动脉血液流入大脑提供人工驱动力。

空抓手。每天早上、中午、晚间各做3次空抓手运动,每次做400—800次。

诗二首

◎ 陈忠平

惠州西湖春色

暖风十里色光殊,
杨柳千丝紫燕扶。
草色初开山水秀,
岭南西子赛明珠。

谷雨

人间四月绿盎然,
谷雨熏风进万家。
且看鹏城庭院里,
一株丹桂吐金花。

花殇赋

◎ 吕培兴

春浓花艳正当时,
飘香亮丽惹人痴。
蜂花相吻能几时?
一朝漂泊难寻觅。
花谢花飞怨东风,
风驱落落泪凄凄。
零落成泥碾作尘,
凋落哀心有谁知?
鲜香亮丽人人爱,

飘落之时遭人弃。
红消香断有谁怜?
薄命红颜花公子。
若将人生比春花,
花样年华最得意。
试看春残花渐落,
恰似人将老死时。
一朝春尽红颜老,
人若春花命如斯。

诗四首

◎ 冯春树

法规进校园

少年品教重根源,
普及法规进校园。
严治霸凌彰正气,
惩凶扬善众声援。

交通安全法

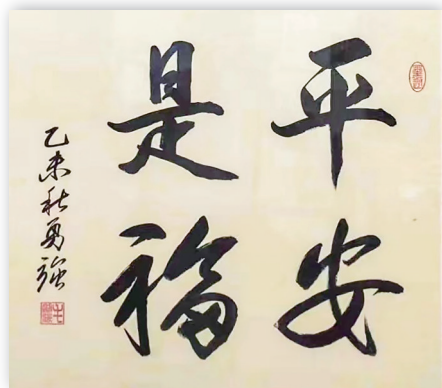
道路交叉险象惊,
安全法则护行程。
智能红绿明标志,
万众同遵保太平。

禁毒感赋

韶华灿烂最宜珍,
切勿贩鸦毒害人。
犯罪必将绳以法,
牢房面壁悔终身。

古荔园荔枝

五月贡园遍地红,
一尝妃子笑融融。
漫山硕果丰收景,
致富千家追梦同。



书法

◎ 毛勇强

老人与微信支付

◎ 李碧影

我准备扫码支付时,他那布满老茧的手轻轻触碰我的手臂,声音中带着一抹无奈:“姑娘,能不能给我现金?”我愣了一下。“我今天一天都没有收过钱。”他继续解释着,那种无力感在他沙哑的声音中愈发明显,我疑惑地看着他。“扫码的钱都到儿媳手机里。”他的话语像一颗颗小石子,投入我心中平静的湖面,激起一圈圈涟漪。我建议他可以向儿媳要,他却没说话,只是对我笑了笑,笑容中夹着一种说不出的苦涩。我瞬间明白了,心里五味杂陈,我为自己没带现金感到无比懊悔。

不久后,相似的场景再次上演。5月是我们茂名荔枝收获季,我想给远方的朋友寄上我的心意,我特去了趟高州根子古荔园购买荔枝,遇到一位大爷,他挑着一大箩筐的荔枝,背影弯曲如同秋日里的稻穗,重量使他不得不屈服于岁月的重压。我跟他买了一箱荔枝,正掏手机准备支付时,他的眼神中透露出一种急切,但又掺杂着不好意思。“姑娘,能不能给我现金?”他窘迫地对我说。我一愣,没有任何犹豫,立刻返回车上拿来现金交给他。那一刻,大爷的眼神瞬间明亮起来,就像被点燃的星星,闪烁着希望和感激的光芒。他的笑容如同冬日里的暖阳,温暖而纯真,那是一种久违的喜悦。正午时分,炎

阳正悬挂在高空,却阻止不了大爷向前迈进的步伐,他挑着那担重重的荔枝坚定地向前走去。这一次,我为自己带了现金感到快乐!

悄然间,我明白了些许生命的质朴与深邃。在这个微信、支付宝横行的时代,我们享受着便捷的支付方式,却忘记了那些被时代抛下的老人。岁月流转中,我们或许都在追求那更快、更高、更强的生活方式,却忽视了那些最基本、最朴实的人间温情。在一片数字波澜的海洋里,老人的眼神像一座灯塔,提醒着我们不要忘记人与人之间最朴素的联系。是啦,许多老人辛苦劳作后,他们的收入常常变成一串数字,却还不得不去品尝伸手问子女要生活费的苦涩。他们的眼神中,既有对新事物的不解,也有对旧时光的依恋。他们的内心,是对这个快速变化世界的无奈和迷茫。

我知道我的力量很微弱,我无法改变一些什么。于是我决定,在以后的日子里,我将尝试成为那座桥梁,连接传统与现代,连接老人与青年,必要时保有现金支付方式,并带上耐心和尊重,去倾听那些被忽略的心声,去理解那些渐行渐远的身影,去传递我们对老一辈的尊重与关爱,我渴望每一位老人都值得被温柔以待,每一颗朴素的心都应有所慰藉。



乡村夏日旗袍秀

◎ 黄治高 摄