

保健养生

身体排湿有十个表现

湿气,是天地间六气之一,湿气过多就成了“邪毒”,滞留体内容易让人疲劳、嗜睡、食欲不振、腹胀、身体沉重等。服用药物、食疗、运动等方法可以排湿,如果排湿过程中有以下十个表现,说明方法有效,可坚持进行直至排净湿邪。

不困倦了。长期疲劳困倦是湿邪重的表现之一。中医认为,脾主四肢,主运化水谷精微(营养物质),脾虚就会出现水湿不利,导致四肢乏力。如果水湿通利,脾胃恢复正常运化,其功能变得正常有序,人体气血生化有源,四肢肌肉得到了营养支持,身体就不疲倦了。

爱运动了。湿气太重的人都不爱运动,稍微一动就大汗淋漓。《黄帝内经》中说“久坐伤肉”,其实伤的就是脾。脾主肌肉,主运化水湿,缺乏运动可引起脾气亏虚,水湿不化,聚湿生痰。越是不爱运动,体内淤积的湿气就越多,久而久之,还容易拖累其他脏腑,导致多种疾病。如果变得爱运动了,说明脾运化水湿的功能比较好。

食欲好了。脾为后天之本,气血生化之官,一旦湿邪阻碍脾胃,便会食欲不振。尤其是夏季,炎热的天气会使身体代谢速度变快,若脾胃运化不及,更容易湿邪聚积、湿气困脾,进而使脾失健运,加剧食欲不振,甚至消瘦。如果及时采用相应方法健脾和胃、消食利湿,食欲变好

之时,也是湿气驱散之日。

舌苔薄了。现代人饮食不规律、不节制,饥饱不调,加之思虑过度、压力大等,非常伤脾胃,进而导致湿气不运化,出现舌质胖大有齿痕,苔白腻、厚腻、黄腻等表现。这种情况可适当服用有健脾功效的中成药,比如香砂六君子丸、香砂养胃丸、健脾丸等,当舌苔变薄、齿痕不见了,说明脾运化湿气的功能恢复了。

便成型了。若脾虚失运,水液聚集中焦不被运化,身体里的水液从流动的“活水”变为“一潭死水”,容易“浑浊”,生痰生湿,水湿流注于肠中,就会大便稀溏。如果大便逐渐成型了,不黏马桶了,说明肠中的水湿在变少甚至消失。

睡眠好了。湿邪阻滞心脾,气机运行不畅,会导致清阳之气不能上升于脑,脑得不到很好的滋养就会嗜睡。湿气排出后,身体会进入修复阶段,睡眠会变好,醒后自然神清气爽,白天不再嗜睡。

头油少了。头皮或脸部出油多、脱发,多数与体内湿气太重有关。湿气在内首先会侵犯脾胃,然后停留在肾,继而伤心肺,同时,湿气下侵肝、胆、膀胱,五脏六腑无一能幸免。需要认清一点,头发油腻只是表象,脾胃湿热才是罪魁。体内湿热内蕴,热邪不得疏泄,蕴积化火则煎油外出。水湿不能下达膀胱,则上升浮油外出。上蒸巅顶,侵蚀发根,

导致皮脂分泌过剩而外溢。如果头皮出油比以前少了,或掉发变少,都是湿气排出的表现。

变苗条了。人体有两个管理水的脏器,一个是肾脏,一个是脾脏。肾脏喜欢水,而脾脏讨厌水。水湿通常爱堆积在腹部、腿部,它们和脂肪混在一起,让人看上去虚胖。相反,如果在控制饮食、规律作息一段时间后,体重下降、身材变苗条了,可能提示身体正在排出湿气。

喝水少了。体内湿气很重的人一定要多喝水,因为根本代谢不出去,积在体内只会加重湿浊。中医认为,水喝太多最直接的影响就是伤脾。喝完水后觉得肚子胀,走路时肚子里有水在晃荡,或总觉得嘴唇干、口渴,喝水后却不能解渴,都是脾虚不能运化水湿的表现。此时,重要的不是补水,而是健脾。健脾后喝水变少了,说明湿气逐渐排出。

尿不黄了。中医认为,膀胱为人体水液汇聚之所,被称为“津液之腑”。湿为阴邪,其性趋下,因此膀胱容易受到湿邪侵袭。如果肾气不足,水液代谢就会出现失常,这时一部分水液停聚在体内,形成湿气,影响气血运行,时间一长还会郁而化火,滋生内热。湿邪和热邪联手就形成了湿热,煎灼膀胱,导致尿液量少、发黄。当湿气排出后,尿会增多、变得清澈。

(生命时报)

寻找达坂城的姑娘

■王如晓

一首新疆民歌《达坂城的姑娘》唱红大江南北,闻名海内外。致使不少人虽不知达坂城在何方,却深深地印着达坂城姑娘漂亮的大眼睛、长长的辫子和又大又甜的西瓜。作为一个热血男儿,每当唱起这首动人的歌,总会产生一种如痴如醉的憧憬,想象那坐着马车、唱着歌儿而来的达坂城的美丽的姑娘,还有她那年轻神秘的随车而来的妹妹。

那年仲秋,我有幸赴疆,前往达坂城参观。从乌鲁木齐往东走,经过全国著名的乌市风力发电站和美丽的大盐湖,历经约80公里的跋涉便抵达我们心仪已久的绿洲——达坂城。

下车一看,达坂城只是一个普通的小城。我们没有看到歌中所说的“硬又平的石路”,留着长长大辫子的姑娘和一双美丽动人的眼睛,只是尝到了又大又甜的西瓜,吃到了达坂城的特色食品——大盘鸡。

在我的追问下,导游小马终于讲述了这首《达坂城的姑娘》歌曲诞生的始末。原来达坂城小镇位于天山脚下,是丝绸之路经过之地。那里有白杨河,古代修有白水栈道,水草肥美,适合人居。但地处沙漠边缘,紫外线强,风沙大,当地姑娘常用白头巾遮面。究竟是什么原因促使王洛宾写下这首名曲呢?这还得从修筑兰新铁路说起。

当时,兰州至乌鲁木齐交通不便。为修建兰新铁

路,铁路兵接受任务,克服重重困难,将铁轨从兰州延伸至天山山脉脚下。当时,有一位政工干部无意中唱起王洛宾的名曲《在那遥远的地方》,从中得到了启发,决定尝试请王洛宾写一首歌,以此来给士兵们注入新的精神动力。一代歌王王洛宾把一首维吾尔歌改编成了今天传唱的《达坂城的姑娘》。王洛宾亲自到部队教士兵们唱歌,这首歌很快就传唱开来。

在为了祖国建设的强大精神力量的驱动下,士兵们重新焕发青春,个个龙精虎猛,日夜苦战,大家干得热火朝天,也唱得热火朝天,他们的工作热情好像要化掉冰山上千年不化的积雪!最终,他们成功打通了天山山脉,把铁路修到了达坂城。

在达坂城,他们看到了一块块等待他们开发的处女地,得到了善良、淳朴的新疆人民对子弟兵的关怀和爱。许多士兵选择留在新疆,为当地发展贡献力量,成为楷模。

听完这动人的故事,再看看那穿山而过、跨越天险、跨越悬崖峭壁的兰新铁路,仰望着这伟大的工程,使我想到了很多很多,既佩服工程师们的智慧,更惊叹解放军战士那艰苦卓绝的牺牲精神。我找到了一种比达坂城的姑娘更加美丽的东西,这种东西就在那当年修铁路的建设者心中,就在所有援疆建设者以及全国人民的心中,是它激励着我们中华民族掀起新一轮的腾飞,成为祖国西部大开发的精神支柱。

粽子的思念

■林晓玲

这个周末,我回到了乡下的老家。刚回到老家门口,就闻到一股很熟悉的香气,那是三婶煮粽子散发出的香气,浓郁而醇厚。那一瞬间,勾起了我对奶奶深深的思念。在记忆的深处,总有一种香气萦绕在心头,那就是奶奶包的粽子的味道。

记得小时候,每当端午节前夕,奶奶便开始忙碌起来。奶奶总是提前一天去挑选最新鲜的粽叶和糯米,用清水浸泡一夜,然后在家中忙碌地准备着包粽子的材料。她精心挑选上好的糯米,让每一粒米都吸饱水分,变得饱满圆润。粽叶也是她亲自去山上采摘的,每一片都翠绿欲滴,散发着淡淡的清香。

那时的粽子,并非如今市场上的琳琅满目,却有着一一种难以言表的纯真与美好。奶奶包的粽子,不同于市面上千篇一律的样式。她包的粽子,每一个都仿佛承载着一个故事,一种情感。翠绿的粽叶包裹着晶莹的糯米,间或夹杂着红豆、五花肉、腊肠和咸蛋黄等丰富的馅料,每一条都透露出奶奶的手巧和用心。

我总是喜欢守在奶奶身边,看她包粽子,仿佛那是世界上最美妙的一面。包粽子时,奶奶的手法总是那么熟练。她将两片粽叶叠在一起,轻轻一卷,便形成了一个小巧玲珑的圆锥形。

然后,她用勺子舀起一勺糯米,均匀地填入粽叶中,再用筷子轻轻压实。接着,她会放入一些红豆、绿豆或是一块五花肉、香肠和咸蛋黄等调配为馅,最后再盖上一层糯米,将粽叶包裹得严严实实。最后一步,便是用细绳将粽子扎紧,确保在煮的过程中不会散开。

奶奶包的粽子,形状总是那么规整,每一个角都恰到好处地折叠起来,仿佛是一件精美的艺术品。而我最喜欢的还是奶奶包的那些带有红豆、五花肉、腊肠和蛋黄馅的粽子。每当粽子下锅,我都会守在灶台旁,期待着那一缕缕诱人的香气从锅中溢出。每当粽子出锅时,那扑鼻而来的香气,总是让我垂涎三尺。

粽子出锅后,揭开锅盖,那一刹那,整个屋子都仿佛被粽子的香气所包围。奶奶特别疼爱我,她总是第一时间挑出一条最饱满的粽子端到我面前。而我总是迫不及待地拿起一个粽子,剥开粽叶咬一口,那糯米的软糯,馅料的香甜,还有粽叶的清香,都在口中交织,那是一种无法言喻的美味。奶奶总是在一旁微笑着看着我,说:“慢点吃,别烫着了”。

我慢慢品尝着奶奶亲手包的粽子,那饱满的糯米清香扑鼻,里面的馅料更是美味可口。

咬一口,甜而不腻,糯而不粘,仿佛把整个端午的温暖都融入了口中。美食带来的味蕾满足,真的能让心灵得到最深度的放松和治愈,那一刻,感觉心中的阴霾瞬间消散了。

长大后,我离开了家乡,离开了奶奶。城市的喧嚣和忙碌让我渐渐忘记了那份简单的快乐。直到那一年的端午节,父亲给我寄来了奶奶包的粽子。父亲在电话告诉我奶奶生病了,家人都劝她好好休息,不要劳累,可她却执意要亲手为我包粽子。我知道,那是奶奶对我的一份深深的爱意。打开包裹的一刻,那熟悉的粽香扑鼻而来,吃着软糯可口的粽子,想着远方的奶奶带病还坚持给我包粽子的情景,泪水打湿了我的眼眶。

岁月经年,在一个平淡的午后,奶奶因病离开了我们。每当端午节来临,我都会去超市买一些现成的粽子来应节,试图寻找那份熟悉的味道。然而,无论我尝遍多少种口味的粽子,却始终找不到奶奶包的那种味道。从此以后,我心心念念的味道,只能深深地永存于心底。每到粽叶飘香、龙舟竞渡的时节,我总会不由自主地想念奶奶,想起她包的粽子,那香甜可口的味道,依旧在我的心间飘香……

奶奶的烟丝盒

■周华太

日前,正是化橘红收获的季节,也是橘红饰物应运上市的时候。化橘红之乡平定镇,有位朋友送我一个面上“祝君健康”裱字玲珑的化橘红烟丝盒子,并说随身带着,其药用价值越好。我虽然不是烟民,却很钟意它。看着,想着,奶奶那个刻有“寿”字的橘红烟丝盒子就萦回我的脑际。

在过去年月,全凭手工劳作,要扎成这模样的烟丝盒子,都是很不容易的事情。首先得选择容易削的软木料,做成扁圆凸凸“肚”皮,这就是盒盖的雏形。内层是用以装烟丝的,没纹样,只要相互间开合自如,松不漏烟丝,紧不费力气就行。其次就是选择大小适度的化橘红,将其一分为二,挖空果囊。厚薄很讲究,厚易裂,薄易穿孔。然后微火烘软,分别嵌在模具上,扎个结实实实。约经二三十天,定型后随之出模,一个美观大方的烟丝盒子便大功告成。说真的,过去的年代要找

到一个“正毛橘红”,真是踏破铁鞋都无法觅到啊!据奶奶说,她的烟丝盒子是同爷爷结婚时,外家尚书堂村一位开明乡绅赠送的。她珍爱它,一直与它形影不离。奶奶还说,她的烟盒虽然没了棱角,颜色也因岁月蒙上了一层灰,但是很美。

光阴荏苒,时过境迁。如今的化橘红种植园到处可见。平定镇大岭村种植化橘红2000多亩,成为供游人赏花、购买化橘红产品的打卡地。2016年,被中华文化促进会授予“中华化橘红第一村”荣誉。化州市政府把每年的3月16日定为赏花期,聚百万游客,热闹非凡。同时把化橘红由原始制作模式改进为科学操作,化橘红饮料、化橘红膏、化橘红酒等新产品应运而生。

尽管时下的化橘红饰物多且美,饰串项链、念珠、手镯等等,价值也不菲吧,而在在我看来,奶奶的烟丝盒之美却无与伦比。