

保健养生

## 心脑血管十怕及应对

冠心病和脑卒中的发病率、致残率、死亡率都很高,防御疾病首先要做到知己知彼。

**1.怕压力猛。**工作生活长期压力过大,身体会处于紧张状态,导致交感神经兴奋,促使血管收缩,血压升高,血管壁受损,增加心脑血管疾病风险。

对策:学会深呼吸、冥想等放松方式,定期进行散步、慢跑等运动,确保每天有7-8小时高质量睡眠。如果自我调整后仍无法缓解压力,可以寻求专业心理医生的帮助。

**2.怕温差大。**冬天是心脑血管病的高发期,研究发现,气温每降1℃,心脏病发病率就会增加2%。当气温降到12℃以下,就该绷紧预防心脑血管病发作这根弦了。夏天同样不能掉以轻心,很多人长时间身处空调温度过低的室内,乍一出门到高温环境中,可能引发心肌缺血,甚至触发急性心梗。

对策:心脑血管病患者冬天外出前,要穿上暖和的大衣,系上围巾、戴好帽子和手套。夏天不要吃太多冰棍、大口猛灌冷饮、冲冷水澡,避免室内外温差过大。

**3.怕性子急。**研究发现,爱发脾气的人患心脏病的风险比其他人高19%。性子急的人通常压力较大,且容易上火,情绪激动会导致血压骤然升高,进而点燃心脑血管事件的导火索。

对策:急脾气的人应时常提醒自

己,做事三思而后行,遇事摆正心态,学学种花、养鱼、书画等,以陶冶性情。

**4.怕吃太咸。**高盐饮食会使水分滞留在体内,增加血容量,导致血压升高。血压长期过高会损伤血管,增加心脑血管病风险。

对策:控制每天盐摄入量,最好不超过5克;除三餐外,还要少吃腌制食品、高盐零食和加工食品;增加富含钾的食物摄入,如香蕉、土豆、番茄等,有助平衡体内钠钾平衡。

**5.怕喝太多。**中国的酒文化盛行,总觉得喝点酒能拉近关系、活跃气氛,但酒精不仅会导致酒精性心脏病、高血压,更会造成心梗、脑梗等问题。

对策:为了心脑血管健康,最好尽早戒酒,如果一定要喝,最好不要空腹饮酒,喝酒前吃点高脂肪、高蛋白或高碳水化合物食物。成年人每天酒精摄入量不要超过15克(相当于1瓶450毫升啤酒或一小杯红酒),尽量选择低度酒,饮酒时要多喝水。

**6.怕吃太饱。**吃得太多会占用消化系统资源,减少有效循环血容量。如果吃得油腻,大量甘油三酯进入血液,会使血细胞和血管功能下降,患心脏病的风险就会大增。而且,吃太多富含脂肪的食物,会诱发急性胰腺炎,造成心脏骤停。

对策:避免暴饮暴食,吃饭八分饱,少吃肥肉、油炸食品等,多吃果

蔬、鱼类、全谷物。

**7.怕睡不好。**长期失眠会使心脏病风险增加45%,入睡困难的人风险增加30%。

对策:如果有睡眠问题,不要随便吃安眠药,应咨询医生,从寝具、环境、心理、药物等方面进行综合调理,彻底解决失眠问题。

**8.怕用蛮力。**人从静态突然发力,血压会瞬间升高,心脏承受的压力也会随之剧增。美国耶鲁大学研究发现,24%的人在心脑血管病发病前1小时内做过重体力劳动。

对策:患有心脑血管病的人做事要慢,不要突然变换体位,选择和缓的有氧运动。

**9.怕用力便。**便秘患者排便时,通常会用力过大,引起腹压和血压一起升高,同时心率加快,导致心肌耗氧量增加,心肌因而发生严重而持久的急性缺血,甚至发展为心梗。

对策:有便秘问题的人,应养成每天清晨排便的习惯;多吃含粗纤维的粮食和蔬菜、瓜果、豆类,每天至少饮水1500毫升。

**10.怕不体检。**许多心脑血管病早期没有明显症状,如果不定期检查,很难及时发现。忽视体检可能导致病情恶化,错过最佳治疗时机。

对策:每年体检,掌握身体各项指标,发现异常及时就医诊治。

(生命时报)

## 母亲的炖汤

林晓玲

人的一生,总有些东西是无法忘记的,其中包括母亲的菜肴。

记忆中,最令我难忘的菜肴就是母亲炖的莲藕排骨汤,那是我舌尖上最深刻的记忆,也是最让我牵肠挂肚的童年味道。

母亲炖的莲藕排骨汤鲜美可口,咸淡相宜,为了更美味,母亲会加点花生和红枣作佐料。母亲说过,炖汤比煲汤更清甜,而且炖莲藕汤一定要选老莲藕。炖汤时,母亲会将切好的藕块和排骨一起放进瓦锅里,加上适量的水用大火煮开再转小火慢炖。经过大半天的细火慢炖,莲藕的清香和排骨的浓香特别诱人,莲藕又软又糯,入口即化,排骨的肉也很松软,这是一道母亲精心为我熬制的温情爱心汤。

小时候,我每次放学回家,总看到厨房灶上的瓦锅冒着热气,莲藕和排骨的香味充满了整个厨房,我知道,母亲又给我炖了莲藕排骨汤,那香味也成了长大离家后我最怀念的味道。现在,当我想家想念母亲时,都会为自己炖一锅莲藕排骨汤,可就是做不出母亲那种令我难忘的味道。

记得我在镇上读初中时,患了重感冒,食欲不振,加上学校饭堂的伙食不好,有一段时间没胃口吃东西,身体很弱。母亲知道后心疼极了,跑了几个市场才买到两段老莲藕,用心炖了一锅莲藕排骨汤,并用保温瓶装好送来宿舍给我喝。当我打开保温瓶,那股熟悉的清香扑鼻而来,再看汤面那层诱人的油花,立刻让我垂涎欲滴。母亲将热气腾腾的汤盛了一碗端给我,我迫不及待地尝了一口,顿时味觉全被打开了,病好像也一下子痊愈了……读完中专后,我离开家在外地工作,一回家,母亲定会给我炖一锅莲藕排骨汤。后来,母亲因患病终日躺在床上,我再也没有吃过她炖的莲藕排骨汤了。而那锅香浓的汤,却一直暖在胃里,甜在心里,满足在嘴角边,它是我喝过的最好喝的汤,胜过世间无数的美味。

如今,母亲已经离去,我再也没有喝到她炖的莲藕排骨汤了。可是,那土灶柴火瓦罐细火慢煨的日子,那一碗碗留存岁月深处的记忆,那被岁月熬煮后的阵阵余香,那储存在心底的思念和期盼,还有母亲那浓浓的爱,将会陪伴我一生。



乘凉 西西 摄

## 诗二首

冯春树

**咏化橘红博览馆**  
恢弘博馆匠真功,  
中外驰名化橘红。  
满目琳琅皆贡品,  
游人览赏意无穷。

**咏辅元书院**  
辅元书院沐朝阳,  
中药艺园分外香。  
荟萃名师培后秀,  
儿歌礼乐韵悠扬。

## 夏至

阮传谷

夏至回归光照长,  
薄衣厚爱赠清凉。  
艳阳织造丰收锦,  
雨润乾坤谱华章。

## 赞环卫工人(外一首)

梁玺芬

清晨的第一缕阳光  
照着你的身影  
扫帚轻舞飞扬  
唤醒沉睡的城市与街巷  
炎炎夏日,你汗水如雨  
腊月寒冬,你双手通红  
大街小巷,留下你的足迹  
你从不抱怨,从不停歇  
城市美丽的花朵,因你而绽放  
你是城市的美容师  
把城市打扮得整洁,迷人  
你的双手如同神奇的画笔  
描绘出一幅幅美丽的风景画  
你橙色的服装吸引了众人的目光  
呵,你是城市的骄傲

你辛勤的付出  
人们铭记在心  
让我们共同向您致敬  
为你点赞,为你歌唱

## 春风轻轻地吹

春风轻轻地吹  
柔柔的,暖暖的  
润出了一幅幅山水画  
抒写着诗情画意  
春风轻轻地吹  
吹过水东湾的海  
漫步在情人桥上  
红树摇曳袅娜的身影  
白鹭双双展翅飞翔

葳蕤草木生机勃勃  
舞动着绿茵与白羽  
我心中荡起层层涟漪  
春风轻轻地吹  
拂起我梦中的彩衣  
扑进了梦的怀抱  
梦是如此美好  
如蝴蝶和蜜蜂在翩翩起舞  
如小鸟在快乐歌唱  
春风轻轻地吹  
吹遍祖国的大江南北  
带着一缕清香,一份妩媚  
一丝静美  
悄悄地吹醒了人们的内心  
世界

## 回眸父亲人生路

李争

父亲在临近退休的前一两年因病离世,他一生辛勤耕耘,默默无闻地寻找自我,赢得了人们的尊敬。我描摹不出父亲的样子,多年来总想写写父亲,我一直想要书写他的故事,却总是拖延。如今父亲节之际写此文,或可勾勒父亲的形象,至少让吾家后辈知晓先父其人其事。

父亲有祖辈农民的血脉,又是知书识礼的文化人。上世纪五十年代,他和母亲师范同窗毕业,结婚后双双离乡别井,到县城东部山区一公社最偏远的一间小学教书。十年间,他们生育了我们

五个兄弟姐妹,教学之余还要照顾家庭,其艰辛可想而知。更何况,父亲是家中的长子,肩负着照顾六个兄弟姐妹的责任,携妻带娃回趟老家也不容易,年关总要寄点钱接济下老家,可想担子和生活压力是负重如山!

十年后,双亲调入公社另一间学校——翻稿小学,父亲走马上任校长。举家搬迁时,只有三四岁的我和小弟都是雇请村民用箩筐挑着翻山岭过来的。翻稿小学原设在何家祠堂,仅有6个班,校舍亦甚欠缺。父亲为满足翻稿及毗邻翻南两个大队乡亲子女入学之愿望,

依靠当地干部和群众的支持,在翻稿垌心村海拔逾百米的大坪上劈山填壑,新建学校。在这艰涩的日子里,父亲含辛茹苦,大显身手。他对学校建设的精心规划和监督,还包括参与劳动,与工人一起搬运石头、制砖、烧砖瓦和石灰。祖父是当地著名的砖瓦窑师傅,父亲也请他来指导,共同为学校建设出力。仅用两年,一座设计新颖别致的翻稿小学屹立在大坪上,小学及附设初中每级都足额招满两个班,还曾附设高中。

父亲多才多艺,传承了祖父编织、木工等手艺,还无师自通成为山村难求

的裁缝师。他用竹蔑编织的火笼,活似现今奥运会的“鸟巢”造型。那时候家里用的衣柜,我们兄弟姐妹上山下乡带上的木箱,乃至结婚用的新式床柜都是父亲设计并制造的。父亲还写得一手好字,是公社里小有名气的“书法家”,常被公社抽去漆写标语。

父亲去世已整整三十二年,我也成为了一位老父亲,但我总觉得自己比不上父亲。

在新时代的背景下,我将珍视眼下比父亲更多一点的小幸运,永远向父亲学习,做一个更幸福和担责的父亲。