

保健养生

夏季如何缓解偏头痛

在炎热的夏季,有的人会出现反复发作、一侧或双侧搏动性剧烈头痛;有的人在疼痛发作时伴有面色苍白、恶心、呕吐等症状;还有的人会出现闪光幻觉,比如眼前有闪烁的点或者“眼冒金星”等,这很可能是偏头痛惹的祸。缓解夏季偏头痛症状,要注意以下几点:

补充水分。对于因身体脱水而出现的偏头痛,可以输入一定量的生理盐水,以消除或减轻脱水症状。患者应卧床休息,头部尽量放低。

调整饮食。要多吃水果和蔬菜,减少摄入冷饮或酒精,避免摄

入含有咖啡因的饮品,适量进食富含维生素以及优质蛋白质的食物。多数偏头痛患者脑组织中的镁含量较低,因此可以多吃含镁较多的食物,如小米、荞麦面等。

减少室外活动。很多偏头痛患者难以在户外锻炼,可以选择一些室内活动,或去健身房锻炼。

防暑降温要得当。不要直接在空调下吹冷风,尤其要避免让冷风直吹到头部和后颈部。睡眠期间,空调温度一般以26~27摄氏度为宜,不应低于24摄氏度。

规律作息。保证充足的睡眠时间,作息规律,避免熬夜,中午保

证一定的午睡时间,可以减少偏头痛的发生。

心情舒畅。避免情绪激动、紧张等,可以通过慢跑、游泳等运动方式缓解压力,保持心情舒畅。

正确使用药物。轻度偏头痛患者可能会伴随轻度头晕。中度偏头痛患者会表现为较为剧烈的疼痛,并可能出现呕吐。重度偏头痛患者头痛持续时间长,伴有恶心、呕吐、幻觉等症状。切记,如需用药,需要在专业医生或者药师的指导下使用,患者切忌自行用药。

四种人不宜喝绿豆汤消暑

炎炎夏日,喝一碗甘凉的绿豆汤,能预防中暑、清热解毒。然而,以下四种人不适合饮用:

寒凉体质的人(如四肢冰凉乏力、腰腿冷痛、腹泻便稀)。这些人身体内本无热,吃了绿豆会加重四肢冰凉等症,甚至引发其他疾病。

老人、儿童等体质虚弱的人。绿豆含蛋白质极高,和鸡肉相当,是粳米的3倍。绿豆含的是大分子蛋

白质,需要在酶的作用下转化为小分子肽、氨基酸,才能被人体吸收。老人、儿童等肠胃消化功能比较差,很难在短时间内消化掉绿豆中的蛋白质,容易因消化不良导致腹泻。

正在服药的人。由于绿豆具有解毒作用,因此服用的药物中如果含有有机磷、钙、钾等成分,绿豆会与这些成分结合成沉淀物,从而分解药效,影响治疗。特别是正在服

用温补性中药的人,更不宜吃绿豆,以免减低药效。不过,一些清热泻火的中药,如黄连、黄芩、黄柏、大青叶、板蓝根、牛黄、金银花等,和绿豆汤(粥)或绿豆糕等同服,可起到相辅相成的作用,达到事半功倍的效果。

月经期妇女。月经期身体正处于失血状态,体质偏差,再吃寒凉食品,容易伤害脾胃。



碧水蓝天 古小轩 摄

山村的旋律

■ 沉醒

我的老家,在一处偏僻的山村,那里有山,有水,山水相依。童年时的山村仿若被尘世遗忘的净土,沉浸在一片静谧之中。然而,我却从未感到寂寞,因为有那动人的旋律,长年萦绕在耳畔,陪伴着我,让我的童年过得充实且快乐。

每天凌晨,雄鸡总是准时地唱起晨歌,那声音高高低低,此起彼伏,宛如天籁之音,穿透了寂静的山村和幽蓝的夜空。当它们唱到第二遍时,我便从床上一跃而起,牵着老牛,向山上走去,让老牛尽情享受鲜嫩的青草。到天刚蒙蒙亮时,我又要背着书包,奔向学堂,去聆听老师的教诲。从早到晚,我像一只不停旋转的陀螺,虽有疲惫,心中却满是快乐。

三至五月,山村的湖泊、池塘、小河、水沟的岸边与草丛中,以及在稻田里,蛙鸣声此起彼伏,恰似一支宏大的交响乐团在激情演奏。特别是在夜晚,那些大大小小的蛙儿,仿佛是被黑夜释放出来的小精灵。它们在那里抑扬顿挫地演奏着,声音时高

时低,节奏时快时慢,宛如一首首动听的夜曲。在这美妙的蛙鸣声的鼓动与催促下,大人们忙碌于春耕、春播;而我在放学后,也不得闲,或是上山拾粪,或是割草沤肥,只为给庄稼提供充足的“营养和美食”。每年的芒种前后,布谷鸟受凤凰之托,化作信使,准时飞临到山村、田野和树林。它像一位深情的歌手,用那洪亮、悦耳却又略带凄凉哀怨的嗓音,彻夜不停地歌唱着。尤其是在黄昏、夜半时分和太阳未出的清晨,它唱得愈发起劲。“布谷、布谷”“快快播谷”“快快插秧”“快快干活”的歌声,节奏明快,富有韵律,似在弹奏着庄稼人的心弦。父亲听到这歌声,更加忙碌起来。他起早贪黑,扛起犁耙,牵着老牛,在那片希望的田野里精耕细作,施肥播种。他怀着对丰收的殷切期盼,任凭汗水湿透衣衫,不顾身体的疲惫。待到秧苗长成,他又不分昼夜,争分夺秒地抢插。我紧跟在父亲身旁,与他并肩作战,为争取当年有个好收成,奋力拼搏在这片土地上。

诗二首

■ 冯春树

八一建军节

英雄铁血铸军魂,策马长征万里奔。
报效神州存赤胆,忠心耿耿护都门。

化州诗社

橘乡蔚起振文风,逐梦诗坛气若虹。
继宋承唐弘国粹,传薪播火趣无穷。

八一建军节

■ 杨荆才

军歌嘹亮战旗扬,威武之师士气昂。
科技强兵谁可敌?长城永固若金汤。

迟到的手镯

■ 何小雯

母亲有个手镯,玉的,天青色,几条游丝般的碧绿浮着。手镯睡在绒盒里,被珍藏在母亲房间床头柜的抽屉处。每逢睡前,母亲会小心翼翼拿出手镯,一圈圈,细细摸着。仿似摸的不是手镯,而是天底下最美好贵重的瑰宝。

母亲是个农妇,平凡普通,为人老实,干活细致。平日里就为农活、家务、孩子忙着。遇上农忙季,或有人摆宴席,需要请帮工时,母亲又成了按天算酬的短工。

印象里的母亲,有耕不完的田,插不完的秧,种不完的菜,摘不完的果,洗不完的锅碗瓢盆。母亲的双手,是全年无休的机器,即使睡着了,也还在梦里转着。

听父亲说过多次,母亲嫁给他,受委屈了。母亲娘家家境殷实,还有几个哥哥护着,吃的苦甚至没有苦瓜多。可执意嫁给一穷二白家徒四壁的父亲后,吃的苦就堪比黄连了。

让父亲耿耿于怀的是,当年有个卖镯子的妇人走村吆喝买卖,引得半村的女子围观,母亲也在其中。妇人的嘴,把镯子吹得天花乱坠。好几个女子掏钱买了,当场戴了,晃着黑乎乎的手臂,得意得很。母亲的心也是痒的,可近三百块的买卖,死死压住了她对镯子的喜欢。她不舍得,三百块,可以给家里添置很多东西了。

父亲有能力后总是把手镯挂在嘴边,想要把亏欠母亲的手镯还了。母亲却不要,说一把年纪了,不再喜欢那些虚头巴脑的玩意儿,况且,戴着它干活也不利索。可我和姐姐的心底,都种下了一枚玉镯的影子。我们姐妹二人相继毕业,有了体面的工作。母亲的玉镯成了我们姐妹二人的约定:在母亲五十八岁生日的时候,要把迟到了三十年的玉镯送给母亲。

母亲生日宴上,当一枚澄澈通透如春水的玉镯被捧在母亲跟前时,母亲眼里的光亮瞬间噼里啪啦燃起,喜悦漫上她的脸庞,包裹每一道皱纹。母亲拿出玉镯,一手托着,一手覆着,来回摩挲,像是走散多年的心尖宠,此刻终于回到她的身边。

我急急嚷嚷着让母亲戴上试试。母亲嗔骂我两句,旋即拿起玉镯往左手套。玉镯很快就卡住了,尴尬地停在母亲的手指关节处。母亲不死心,想要去弄些洗洁精之类的来润滑手指。我酸着眼睛阻止了她。我捧起母亲的手,内心无比清楚,玉镯是戴不进去的。母亲青葱的手指,被岁月,被生活,被孩子无情地吞噬掉了。眼前的是一双截然不同的手啊,是被风湿性关节炎折磨的手,远近端指间关节、掌指关节、腕关节,节节肿大,红红涨涨。它们像难以登天的蜀道一样,逼退了玉镯。

姐姐想要去售后换一个更大尺寸的镯子。母亲却不愿意,笑着说这个就很好,戴不了,放着看着也很欢喜,反正戴着干活的确不方便。我知道母亲是不愿我们来回再折腾两趟,老了后,母亲变得很卑微,生怕给我们姐妹俩添麻烦,常是把我们对她的点滴给予,都当作是恩赐。我轻轻摩挲着母亲的手,像母亲摩挲着玉镯那般小心与深爱。我说不换也好,就这个吧。

这个迟到的玉镯,戴不进母亲手腕的玉镯,会成为检验我们为女儿的品性合格不合格的玉镯!只要我们带着母亲去看病,去治疗。多陪母亲聊聊天家长里短,再给母亲时常按摩手指。时光定会倒流,回到母亲有着青葱手指的岁月。到那时,母亲会嘴角含笑,温柔戴上我们送她的玉镯。

快捷投稿
扫码关注

在那些美妙旋律的陪伴下,我不知不觉地成长为如今的自己。