

保健养生

处暑节气注意三忌三宜

处暑过后,昼夜温差较大,容易引发一些疾病,这个时节需注意三忌、三宜。

三忌

忌饮食辛辣。秋季不宜食姜。生姜、葱、蒜属于热性食物,容易导致上火,尤其是在处暑时节,天气干燥,人体容易产生秋燥,若食用辛辣食物,会加重秋燥对人体的危害。另外,秋季在五行中对应着肺部,肺喜润恶燥,因此滋阴润燥十分关键。可以多饮水,多吃些新鲜的蔬菜水果,如百合、石榴、莲藕等食物,帮助身体生津止渴,滋阴润肺。

忌添衣过早。常言道:春捂秋冻。这个时节,适当秋冻有助于提高身体的抗寒能力,到了冬天时,能

够更好地适应寒冷。不过早添加衣服,还可以帮助身体收敛阳气,晚上出门时需增加衣服,不要盲目秋冻。

忌晚睡熬夜。处暑时节,大自然从阳转阴,长时间熬夜很容易加重秋乏,降低人体免疫力。除此之外,中午要适当午睡,充足的睡眠可以让身体更健康。对于睡眠不好的人群,可以适当吃一些莲子、百合等,以促进睡眠。

三宜

宜祛湿健脾。处暑时节,气温仍高,加上秋雨,湿热并行,会经常出现湿邪困脾,所以祛湿健脾极其重要。在饮食方面可以吃一些“补而不峻,润而不膩”的食物,如南瓜、银耳、莲子等,有营养,还有利于消化。

宜吃三宝。吃以下三宝,可以滋阴润肺,助睡眠。

1. **银耳。**银耳润肺止咳的同时,还有助于养心安神。莲子与银耳是绝配,两者一起煮,润肺又清热。

2. **酸梅汤。**酸梅汤酸甜开胃,补水润燥,消暑生津。

3. **秋梨。**在容易上火的秋季,梨子甘甜可口,鲜嫩多汁,最是养人。

宜适当锻炼。处暑后,天气转凉,此时运动甚佳,可以选择一些比较温和的运动方式,如爬山,散步等。需注意的是,运动一定要适度,因为秋季宜收,过度运动会增加身体的损耗,反而不利于身体健康。

《燕赵老年报》

常做几种运动 保持血管畅通

手腕脚腕动作。平躺,伸直手指,手腕向手背方向抬起,脚腕同时向脚背方向抬起,而后恢复手腕、脚腕绷直,反复几次。

做体操。注重活动身体关节的体操,能舒缓血管,促进关节处的血液循环,建议做操至身体微微出汗。

伸展运动。拉伸肌肉对血管有锻炼效果。伸懒腰也是一种伸展运

动,当我们感到身体仿佛有电流通过,就是在打开气血,促进循环。

做有氧运动。研究发现,运动能使人吸收比平常多几倍甚至几十倍的氧。吸氧量增多,呼吸频率加快,有利于将一些致癌物排出体外。长期规律地坚持慢跑、快走、游泳等效果更好。

泡热水澡。泡澡时体温会略有

上升,对促进血液循环大有好处。但有冠心病、心肌梗死病史的人不宜饱餐后泡澡。

按摩。按摩是提高体温、促进血液循环最自然的方法,还可以促进末梢血管的血液循环。

瑜伽。瑜伽运动有利于降低心率、放松血管。

《燕赵老年报》



“椒红”欲滴。古小轩 摄

称职的中队长

■ 刘建东

7月5日晚,我偕刚读完二年级的大外孙熹熹和才幼儿园毕业的小孙子昊辰在小区步行健身。

我们一路闲聊,我出于关怀,亦有些好奇,便询问他就任中队长四个月来有何收获体会?向来说话严谨的他来不及作答,而喜欢多嘴多舌的小昊辰抢着说:“当了中队长,如果同学表现不好就可以告诉老师。”

“也不能为一点点事就打小报告呀?”熹熹不屑地说。

“作为中队长向老师反映情况很正常噢!”我故意逗他。

“为一点小事就向老师打小报告,会影响和同学之间的感情的,一旦得罪了哪位同学,以后好评比人家就不会投我的票了。”

“这处世经验是谁告诉你的?”我笑问。

“是我妈。我也觉得很有道理。”熹熹停了一下,接着说:“我觉得作为中队长,应该是老师的小助手,要努力分担老师的压力。小事尽量自己解决,碰到解决不了的问题才报告老师。”我连连点头并竖起了大拇指。

此时小昊辰插嘴说:“要是一点小事就找老师,以后老师就不会选你当中队长了。”刚刚还认为当中队长享有特权,才过去不足三分钟就觉悟过来了,这“弯”转得真快啊!

“至于以后当不当中队长,我倒觉得无所谓。不过,既然还当着这个中队长就要负起责来,才对得起老师和同学们对我的信任。”熹熹极其郑重地说。

一个八岁娃就懂得在其位谋其政,任其职尽其责的道理,且说话严谨。怪不得学校组织年级足球队、篮球队都是由他担任队长。

坦率说,年长者跟这兄弟俩在一起,如果不加强学习,肯定难以跟上他们的节奏了!

立秋感怀

■ 阮传谷

暑热横行风情懒,枫林落叶又交秋。
虫鸣雁叫归途远,燕语鸡啼暖意柔。
六月禾青思喜雨,今晨橙熟赶潮流。
年年节节轮更替,秒秒分分争上游。

孩童时的记忆

■ 邹裕平

前不久,我和同学莫生回到乡下另一个叶同学家里蹭饭。叶同学的村和我村是近邻,只有一巷之隔。在叶同学家,我见到了我村邻居邵亚芬。时值午饭时间,叶同学已把饭菜做好,我们便诚邀亚芬和我们共进午餐。席间,频频把盏的同时,难免回想起彼此的昔日,尤其是青年时期的种种。

亚芬家在二十世纪七八十年代和我家同在一条村巷子。自党的十一届三中全会后,农村开始分田到户,村民拥有了自己的农田和坡地。兄弟多的家庭,有能力的,大都纷纷另立门户,把屋建出了村边的坡地上。而亚芬也不例外,早早的把屋建出了村边西头,村边西头接壤处即叶同学的桥头村,于是亚芬自然而然地便成了叶同学的邻居。桥头村是因为当年坐落在门口坑,即村子前的一条长流水的坑边,再加上该村边的右边,前人搭有一条以方便村民们过坑的石桥,故桥头村便因此而得名。

我村叫黎山村,比叶同学桥头村大一倍多,由于我村依山而建,所以得名黎山村。在我懂事时,村顶上还有几片面积较小的茂密山林,山林树木不大,做不了木材,都是些细长而不大的杂木,这些杂木唯一能用的就是当柴烧。村头的东南边,丘陵底下有一口二十多亩我村用以灌溉农田的储水塘;塘坝中间两侧,分别长有一百多年的榕树,外侧的榕树旁边,长有一条硕大,三个成年人也合抱不过,高约有十多米的狗囊树。这棵狗囊树在当年,可谓是我黎山村最具标志性的一棵大树,其树龄也应该与榕树差不多,一年四季葱葱郁郁,叶茂常青;内侧储

水塘这条榕树生长颇具独特,它不像外侧榕树那样向上而生,而是匍匐地贴着水面向储水塘内伸展。

这储水塘因是在丘陵底下形成,村民们把它定名为“山边塘”。山边塘昔日是黎山村冲凉、洗衣服的唯一去处,更是会游泳的青少年们游乐地方。每每夏季,他们都会不约而同地来到山边塘,脱下上衣,只穿一条裤衩,爬上那条向塘内延伸的古老榕树杈顶,在四五米高模仿跳水运动员姿势,依次朝着水面纵身一跃,一天一至两次,周而复始。

此时,酒至半酣,亚芬海量。我趁机问亚芬是否记得,在几十年前山边塘沙沟旁边一个小坡上,他因帮助人而被迫闭眼跳水的那件事,他说记得。

那是二十世纪七十年代初的一个炎夏傍晚,下课后的我,回到家早早拿着一毛巾便往山边塘赶。只见金色的夕阳铺满了村庄,笼罩着山边塘,在清澈的水面上熠熠生辉,粼光闪闪,营造出一片美丽景象呈现在村民的面前。在山边塘的浅水位置,已有几个小朋友较我先下塘,在玩水嬉戏了。那时我虽然只有十岁,可我游泳跳水算是个老手了,再者我也不想和这些邻居们打闹在一起,便朝着没胸深水处游去。我一时仰泳,一时蛙泳,交替戏水;同时一边看岸上骑着单车过往的行人,他们必须经过山边塘西北角,约有二三十米高且较陡峭的斜坡,他们上下坡时的各种不同姿态,让人忍俊不禁。其间,突然看到我村生产队二队有两个男社员分别拉着一辆木制、铁轮胶胎的双轮车,车上载着一个装有从油公司炼油厂提回,近100升用以作秧苗肥料的氨水

的大瓦缸,艰难地往坡上的队屋一前一后地行进。当前面那辆双轮车就要接近一个较斜的小坡时,社员便停了下来,等待后面的社员停下帮忙推车,两人协助把前面这辆车顺利弄上了坡。紧接着,前面这个社员下坡来帮推后面这辆车,也许是这两个社员过于劳累,当双轮车上至半山坡时,前面的社员拉也拉不动,后面的社员推也推不上,而且双轮车已有向坡下右边倾斜现象,倘若翻侧,一大缸的氨水就会浪费,生产队就会蒙受损失。就在这危急时刻,大我三四岁的少年邹亚芬刚好路过,见此,他毫不犹豫地跑上前去帮忙推车,可能是车辆本来已有倾斜和三人的同时爆发力所致,在车辆上至坡上那一刻,双轮车突然间颠簸了一下,导致瓦缸里的氨水在剧烈的波动中冲开了缸盖,铺天盖地地朝着亚芬头上洒下来。顷刻间,如同食盐一样咸,又奇臭无比的氨水,让亚芬不敢睁眼,不敢深呼吸,仅凭感觉,准确地向着四五十米远的山边塘冲去,跳下水那一刻,他的心灵被净化,人格得到了升华。几十年过去,亚芬当年的勇敢始终让我记忆犹新。

只可惜的是,在我上世纪八十年代当兵回来,发觉山边塘堤坝两边的老榕树和狗囊树,已被人为地破坏和砍伐,没有了自然生态的美与壮观;连同山边塘也失去了昔日的热闹。这也是时代在变迁使然,村民生活有了提高,有了自己的经济收入,有了自来水。曾经承载无数村民记忆的山边塘,从此便不再热闹了,并逐渐地淡出了人们的视线,唯有偶尔要放水灌溉农田的村民才会把它记起。



快捷投稿
扫码关注