

保健养生

白露时节养生注意啥

“白露”节气过后,日夜温差逐渐增大,早晚不注意保暖或饮食不当容易受风寒湿邪所累,引发感冒、腹痛、腹泻等病症。“白露”节气养生要注意以下几点。

早晚及时添衣

民间有“白露秋分夜,一夜冷一夜”的说法,中医也有“白露身不露,寒露脚不露”的讲究。这是在说,白露时节天气逐渐变凉,日常穿衣服不能再像夏天一样赤膊露体了,需要及时根据天气变化添加衣物,以防着凉感冒。同时要注意脚部的保暖,寒都是从脚开始的。

注意养肺润燥

白露时节,自然界以及人体的阳气由疏泄趋向收敛,空气变得干燥起来,肺为娇脏,易被秋燥所伤,

使人出现口干、咽干、大便干结、皮肤干裂等现象。此时养生应当以润燥为主,日常饮食宜多吃性平味甘或甘温之物,以及营养丰富、容易消化的平补食品。如早晨喝碗粥,既能治秋凉又能防秋燥。另外,梨、苹果、葡萄、橘、柚、柿子、龙眼等都是秋季适合吃的水果。

夜晚莫要贪凉

白露节气过后,日夜温差较大,夜晚气温较低,夜间睡觉最好不要开着空调或者电扇,也最好不要袒胸露背,一定要做好腹部、关节等处的保暖工作。

锻炼动静结合

白露节气的运动养生可以在“秋冻”的基础上增加一些户外运动,不过运动项目的选择应因人而

异,不宜进行过于剧烈的活动,以爬山、太极、散步等较为舒缓的运动为主,要量力而行。

预防呼吸疾病

在白露节气中,由于温差较大,鼻咽部疾病、哮喘病和支气管疾病都比较高发,在工作、学习、出行和饮食方面都应该注意调养,特别是有呼吸系统疾病史的患者,会经常出现发烧、咳嗽、支气管炎等明显症状。在这个时节,患有慢性咳嗽的人如果不注意预防保护,最容易加重咳嗽,预防措施除了食补之外,主要就是要避免过敏原物质的接触,避免接触花粉、粉尘、毛絮之类的过敏原。

秋季养生要注意润肺、补脾

秋季虽然湿气逐渐减少,但天气还是非常热。针对这样的节气特点,日常应该如何养生呢?

防秋燥 先润肺

秋天天气比较干燥,所以润燥成为立秋后的重点。五脏中的肺对应自然界的秋季,秋天应以润肺为主,多食酸味,少食辛味,因为酸味收敛补肺,又能生津润燥,辛味发散泻肺,所以要多吃味酸甘润的果蔬,如西红柿、枇杷、柠檬,少食葱、姜等辛味之品。

脾胃虚 宜清补

夏季因为天气炎热,人们为了补充水分而多食瓜果,这会造成夏末秋初之际,脾胃处于一个虚弱的状态,这个时期不能吃的过于寒凉,不然脾阳亏虚,原动力不足,全身气血生化受到影响,水湿凝聚不散,容易形成外干内湿,常常表现为舌苔白、胖大、舌体齿痕多等症状。秋季应以“清补”为主,可以选择滋阴润燥的荤食类,如瘦肉、鱼、鸡、牛肉等。不过因为脾胃功能才开始恢复,进补需要适量。

秋宜冻 炼适度

俗话说“春捂秋冻”,这个季节穿衣感到微凉是最好的状态,适度的冷感可以提高人体的抗病能力。中医讲,秋天是一个人体精气处于收敛内养的阶段,所以运动量不宜过大,切勿大汗淋漓,以防出汗过多造成阳气损耗,可以选择轻松平缓的运动,比如慢跑、太极、快走、瑜伽等。此时也要早睡早起,早睡以顺应阳气之收敛,早起为使肺气得以舒展,且防收敛之太过。



太阳花开红艳艳。
古小轩摄

西江月·信宜老年大学 秋季开学

■ 邓平

天朗气清致乐,龙飞凤舞呈祥。
校园班队正昂扬,莫负秋光齐上。
着意创新欢悦,笃行示范馨香。
情暖四季福无疆,顺遂安康共享。

尔虞我诈

■ 刘建东

“买核桃哦,买好核桃,烂便宜卖。”一黑黢黢庄稼汉模样的壮年人蹲在路边,身前摆着一个圆鼓鼓的纤维袋,纤维袋上面摆着一个放有几粒核桃的塑料盘,见有人过来,便不停地吆喝着。

“好多钱一斤?”一衣着讲究的中年女士走近探问。

贩子立即起身,躬着背笑嘻嘻地:“大姐,菜市场卖十五的,我只卖十块。”

“这价钱不算贵,不过,我上次买的核桃,都是皮厚肉少的。”她吃过亏,却比较世故。

“大姐请绝对放心,这是我自己树上的,等着用钱才卖这个价,要不

我开一个给你尝尝。”贩子迅即端开果盘,用小刀在纤维袋的中间刮开一个小口子,貌似随便掏出一粒,在水泥地上,用小砖头轻轻一砸就破开了,果然皮薄肉多,一尝味道不错。

“怎么样?千万莫错过哦!”贩子盯着她催问。

“那就给我来十斤吧!”

“好的。”贩子迅速解开纤维袋,很麻利地将核桃倒进一个黑色塑料袋,从裤腰上取下弹簧秤,钩着一称:“十斤半,百零五块收你一百。”显得相当豪爽。

女士二话没说,从坤包里掏出一张毛爷爷递了过去,他单手接过

钱,顺手插进上衣口袋。

这时,刚刚还摆在对面的那辆面包车已驶到他的身旁,他随即提着剩下的核桃跨上车,露出了难以琢磨的微笑,挥手绝尘而去。

女士也赶紧提着核桃,慌里慌张地拐了几条小巷才回到家,结果打开塑料袋一看,全部是光亮坚硬的壳壳,用核桃钳夹竟“纹丝不动”,只得找来铁锤用力砸碎,结果没有一个有果肉,都呈“空苞”。

唉!城市套路深,精明的她又上当了。

好在那张100是她卖服装收到的假钞。

外婆的晚年

■ 何志坚

最近听母亲念叨起外婆,一个充满苦难和坚强的人。外婆是童养媳,小时候遭受了很多罪,晚年时患有糖尿病,还中风偏瘫多年,那年小腿不慎被轮椅弄伤,糖尿病病人免疫力很低下,一点小伤也极难痊愈,且伤口会越烂越深,基本是回天乏力,连医生也这么说,只要烂的速度慢些,延缓截肢的时间,已是难得。然而母亲并没有放弃,她坚信只要坚持用生理盐水帮外婆清洗伤口和外敷消炎生肌的药粉,老人一定会好起来。

外婆瘫痪后,舅舅把楼下的车棚改装成房子,为方便护工照顾外婆,把外婆从老家接出来,就一直住在车棚里。于是母亲每天准时徒步赶往外婆住处,为老人家清理烂腿的伤口。当时外婆身边一直请护工打理日常生活,但是母亲还是不放心的,坚持要亲力亲为,极其爱干净的母亲,却没有对外婆丝毫的嫌弃,两年如一日般帮外婆清理伤口。

母亲平日常对我们说:“外婆不容易啊!她从小吃了太多的苦,没有她就没有你妈的今天。”她还经常给我们讲外婆的故事,说外婆小时候忍饥挨饿的,偷了地主婆家的花生吃,然后被地主婆施以毒刑烧屁股。母亲说这些话的时候,一脸的愤愤然,更多的是心疼外婆遭受这些苦难。

外婆出生的时候还是清末民初,看着外婆那布厚厚老茧,被裹脚布和玻璃片缠得变了形的“三寸金莲”,母亲忍不住落下泪来。她仿佛看到外婆正赤着小脚颤颤巍巍地干着农活,外婆因生小舅难产,落下后遗症,腰再也直不起来,只能半拱着,像一座小山样。外婆一生所遭受的苦难罄竹难书。她用那变了形的“三寸金莲”撑起整个家,把母亲、小姨和四个舅舅辛苦抚养成人,并供他们上了大学。

担心外婆看见她的眼泪,母亲赶紧低下头去,把外婆的小脚轻轻的泡在温水里轻轻揉搓。一向乐观的外婆,看着母亲又开始笑得“嘎嘎嘎的”前仆后仰。当时外婆的脑子已经不太清醒了,说话也说不完整,但是她还记得母亲是她大女儿。也许是母亲经常为她洗脚陪伴她。洗完脚,母亲轻轻用生理盐水为外婆冲洗去小腿上的伤口,并在伤口处撒上西林粉和珍珠粉。

就这样,外婆的伤口没有继续腐烂下去,且开始去腐生新,肉芽慢慢长起来,竟然一天天地痊愈了。母亲用她的爱心与孝心,谱写了医学上的一个令人感动的奇迹。

母亲身上的品质,深深地感染了我们。她从外婆那里继承了对生命的尊敬热爱,对亲情的守护感恩,对困难的顽强战斗。我想,母亲用自己的行动诠释了这种品质,也是对外婆最好的告慰。



快捷投稿
扫码关注