

保健养生

老年人易缺的几种营养

上了年纪的人易缺七种营养,要注意及时补充。

钙:年龄大了,对钙吸收利用能力会下降。另外,体力活动减少,会增加骨钙流失。

维生素D:维生素D必须经过肝肾活化后才能发挥作用,而老年人尤其是65岁以上群体,维生素D活化能力下降。

铁:老年人铁吸收能力下降,

造血能力也减退,另外由于味觉、咀嚼、吞咽及消化等机能衰退,容易出现早饱和食物摄入不足,这些因素都使得老年人是贫血高发人群。

锌:由于身体机能变化,如味觉退变、咀嚼功能下降等,对锌的消化、吸收、利用会有所减退。

蛋白质:老年人牙口和胃口不好,蛋白质摄入会受影响,加之衰老过程中,体内蛋白质分解代谢超

过合成代谢,所以很容易缺乏。

膳食纤维:老年人咀嚼功能下降,摄入的食物种类也受到限制,普遍存在膳食纤维摄入不足的情况。

胡萝卜素:老年人一定要注重深色蔬菜的补充,如油菜、小白菜、菠菜、胡萝卜、南瓜等,这些食物都富含胡萝卜素,对眼睛和皮肤的健康有益。

据《养生中国》

四姑娘山的金秋

■ 陈汝雄

秋天,是丰收的季节,我在四姑娘山,真切地体验了一番这里梦幻般神奇的一天四季。

深秋那天,我们抵达位于四川省阿坝州小金县的四姑娘山双桥沟景区,坐上大巴车,沿着峡谷沥青山路,逆沟溪而上,一路上看着从车窗外闪过的两边高山,层林尽染,慨叹大自然那极具魔力的调色神工,把这里的座座高山坡面上茂密的森林染得五颜六色,缤纷斑斓,一片一片的青绿红黄树林,展现在眼前,美轮美奂,煞是好看,一下把我的游兴激发出来。我目不转睛地凝望着窗外的秋色美景,心里一阵阵惊叹,人间最美秋色莫过于此了吧。

不到一小时,我们便到达雪山脚下的红杉林。抬头仰望,在这片高大茂盛的杉树林背后,全是巍峨的雪山,雪白纯洁,宛若天仙,山峰耸立,明晃晃压在我们头顶,直插苍穹。雪山云雾缭绕,若隐若现,不一会便被云雾遮盖,难得再露真容,神秘莫测。我焦急地东张西望起来,好不容易等到雪山再次显露出真身时,惊艳之下,我赶紧用手机拍下几帧仙容。很快,雪山又羞答答地给云雾紧紧遮裹住了。

正当我心有遗憾、闷闷不乐地跟随游人脚步转入红杉林栈道,寻找下山的环保车时,突然前面的游客惊呼:“下雪啦,哇,好美啊!”我环视眼前和身边,真的看见晶莹的雪花缓缓地从天而降,在头顶及身边飞舞,洒落在我的衣服上,软绵绵的,像小小粒的棉花糖,一拍便落,一捏即化,令我惊喜不已,抓紧拍起视频和照片来,把这难得的绝美景象摄录下来,珍藏于心。

雪一直在下,还刮起风来了,冷得我有些瑟瑟发抖,赶快跟随人流坐上环保车,下山来到下一站布达拉峰。刚下环保车,这里竟然下起了雨,我赶快从包里拿出雨衣穿上。不一会,雨停了,环视四周,视野开阔起来了,眼前是高山峡谷,脚下的谷底是一大片草坪,小草茵茵,泛起了黄色,再往上,两边的高山森林密布,斜坡上层林尽染,青的浓郁,绿的苍翠,黄的金灿灿,红得发紫,五彩缤纷,一派绝美秋天景色。举目远眺,峡谷两头的尽头是高昂的雪山,东北面的布达拉峰和金刚峰呈金字塔形尖削屹立,雪白峻峭,神圣美丽;西南面的猎人峰、渡姆峰姿态优美,像屹立在半空中的神仙,雪白壮丽,在云缠雾绕中显得空蒙神秘,仙气十足。这里的秋色美景,多姿多彩,令人心旷神怡。

坐环保车下到撵鱼坝,已近中午时分,太阳高照,照得人浑身发热。坝下流水潺潺,溪流湍急,竟然还有漂流,且上有四姑娘措,下有隆珠措、银瀑雍措,措措湖面开阔,溪水清澈,水量充盈,一派夏天水乡美景,让我们仿佛回到了炎炎夏日。再下到人生果坪,偌大的峡谷草坪,青草茵茵,绿幽幽的,几茎格桑花在怒放,两旁山坡森林翠绿,一片大地春回,春暖花开,春意盎然景象,令人赏心悦目。

金秋的四姑娘山如此精彩神奇,真让我感到不可思议,一天之内,竟然体验到了一年四季的景象。深秋,或许是四姑娘山最美的季节了,她那一天四季的美,足以令我们终生难忘。我们徜徉其间,如痴如醉,流连忘返。

四姑娘山的金秋,让我们领悟到了大自然的神奇与美妙,足以慰平生。

多梦不等于睡眠质量差

有的人认为,经常做梦是睡眠质量差的表现。其实,做梦是睡眠时正常的生理反应,做梦或记得梦的内容不能说明睡眠质量不好。

通常情况下,睡眠可分为非快速眼动睡眠和快速眼动睡眠。大家每天晚上的睡眠都会在非快速眼动睡眠和快速眼动睡眠之间来回循环。生动的梦境都是在快速眼动睡眠中发生的。如果在快速眼动睡眠中醒来,梦境一般会记得比较清楚。如果在非快速眼动睡眠中醒来,就会忘记自己做梦及做梦的内容。有的失眠人群觉得自己经常做梦,有时甚至一整晚都在做梦,就将多梦和睡眠质量不好画上等号。这是因为失眠人群夜间易醒,尤其容易在快速眼动睡眠时醒来。而且,失眠患者往往会过度关注一些不好的事情。正所谓“日有所思,夜有所梦”,清醒时注意到的负面信息,常常会在梦境中再现,给人一种自己总是做噩梦的错觉。

做梦本身是正常的,但如果连续做噩梦,并伴有紧张、恐惧等情绪,意味着睡眠结构被破坏,深睡眠时间减少甚至消失,浅睡眠

时间增加。若长期如此,会影响机体各个脏器的休息和修复。睡眠状况不佳时,可从以下几方面入手,提升睡眠质量。

调整生活习惯。尽量保持规律的作息时间,避免熬夜和过度使用电子产品;合理饮食,睡前避免饮用咖啡、茶等饮品;平时适当运动,有助于提高身体机能和睡眠质量。

减轻心理压力。个人心理压力程度与睡眠质量息息相关。心理压力过大容易导致入睡困难、睡眠中易醒、睡眠质量差等问题,进而影响身体健康。当感觉心理压力过大时,可通过冥想、深呼吸、进行户外运动等方式放松心情。如果自我调节效果不佳,也可进行专业的心理咨询或治疗。

改善睡眠环境。良好的睡眠环境有助于提高人体睡眠时的舒适度,从而提高睡眠质量。建议在睡觉前尽量营造一个安静、舒适、黑暗的睡眠环境,同时,保持合适的室温和湿度。适宜睡眠的室温一般为20℃~23℃,湿度为50%~60%。此外,睡前也可用温水泡脚、冥想等,帮助缓解紧张情绪,促进睡眠。



随风摇曳 黄诒高 摄



快捷投稿
扫码关注

广场舞展演

■ 邓平

霞彩飞扬广场舞,翩跹健美在金湾。金风送爽山河壮,硕果飘香班队颂。民富国强多福寿,情深意切喜登攀。文明创建同携手,灿烂秋光不等闲。

我的语文老师吴锡容

■ 周华太

师者,传道授业解惑也。其中最让我难忘的就是我初中的语文老师吴锡容。虽然距今时过几十个春秋,每当与同行一起闲聊,谈及师表形象的话题时,吴老师的举手投足就萦回我的脑际。

吴老师肤色白皙,浓眉黑发。每当走到讲台旁,总会用他慈祥的目光看着同学。平时讲课他会据文体不同,就有不同的教法。篇章结构、人物性格、文学要素等精准分析、讲深讲透。比如教《孔乙己》的时候,吴老师会讲述孔乙己是唯一站着喝酒的人,性格如何的迂腐……讲述《阿Q正传》时,也会分析阿Q的“精神胜利法”,被人打了左脸又转右脸挨打,等等。每次吴老师讲课,台下的学生们安静得连根针落地的声音也能听见。

作文课,吴老师事先叫我们对事物静观密察,搜集素材,写提纲,写作时就会一挥而就。全班50人,每周一

篇小作文,隔周一篇大作文,吴老师总是全批全改,头批、眉批、总批面面俱到,并做好评讲记录。工作量巨大他却不以为然,他曾对着红笔说:“你棒,起起落落,为我的‘高足’挥来彩霞满天!”每次作文发回来时,获得5分或5分减的作文,都在班里分享,还在《好文共赏》专栏里张贴。上世纪50年代,化县第一座钢筋混凝土桥建成通车时,我们参观后,学校以“化州大桥参观记”为题,开展以级为单位的作文比赛。最后,比赛前三名的作品都出自我班同学。

还记得初一的第二学期,我患上流行性感冒,吴老师多次嘘寒问暖,并安排同学买药煲药。当问到生活情况时,囊中羞涩的我难以启齿,他料到八九,叫我病愈后写个临时补助的申请。吴老师对我的关爱,令我感激涕零。

吴老师平易近人,谐趣乐观。出生大都市的他,农活知之不多。勤工

俭学开荒种地时,拉犁耙都是以人代牛的。我们不让吴老师拉耙,叫他驶“牛”,他汗流浹背地说:“我不知出了多少力为你们推耙呢!”我们都笑着说:“吴老师,哪有驶‘牛’人为‘牛’去出力的呢?”土地上一片欢笑声。

吴老师的生活很简朴。炒番薯叶、香芋片、煲水芥,是他们惯食的素食。有时遇到星期天我们没有回家,他也会邀请我们到他家中闲聊。他与我们谈学习,说理想,谈未来,要我们考高中、读大学。1958年中考,我的志愿表四个志愿都是填报师范及中专学校。吴老师把志愿表退还我,叫我重新填报,其中填一个高中。当我还是依旧填好上送时,吴老师竟然为我的志愿“三上三落”……

吴老师兢兢业业为教育事业作出了应有的贡献,可敬!吴老师爱生如子,随时随地给学生传道授业解惑的师表形象,是我学习的楷模!吴老师是我最难以忘怀的语文老师!