

保健养生

# 六式揉腹术 常练助长寿

## 第一式:按摩心窝

仰卧位,两手在胸前,三指(食指、中指、无名指)对接并按在心窝部位(胸骨下缘下柔软的部位),由右、上、左、下按顺时针方向做圆周运动,按摩21次,再从右向左逆时针方向按摩21次。

## 第二式:指揉腹中

仰卧位,全身放松,自然呼吸。双手四指对齐,指尖关节相对,轻放于胸骨下方腹中线上。慢慢向下按压,肚子有轻微的闷胀感后,带动皮下组织慢慢做顺时针揉动,边揉边往下移动。如果在移动的过程中觉得某一个地方特别疼,就把揉动的速度放慢,按压的力量减轻,一直揉到耻骨联合处。

## 第三式:掌揉腹外

仰卧位,两个手掌放在小腹部,

沿着腹部外侧,边揉边缓慢移动,手指碰到肋骨以后,慢慢地边揉动边向中间靠拢。

## 第四式:直推腹部

两拇指相对,放于胸骨下方,四指朝下,手掌轻轻下压,从上往下缓慢下推至耻骨联合边缘。注:第二、三、四式连续做一次为一循环,做21个循环,之后接第五式。

## 第五式:团揉脐周

右手犹如碗状,扣于肚脐,左手放在右手背,顺时针环旋揉动一分钟,再逆时针揉动一分钟。

## 第六式:盘坐揉转

盘坐势,两手指在里,四指收拢,握成拳,分别轻按两膝上,全身放松,足趾微向下屈。上身微往下俯,缓缓摇动。先自左向前、向右、向后,按顺时针方向摇转21次;

然后自右向前、向左、向后,按逆时针方向摇转21次。摇转的幅度宜大,如摇转向左时,应将胸肩摇出左膝;摇转向前时,宜将上身摇伏膝上;摇转向右时,应将胸肩摇出右膝;摇转向后时,上身宜尽量往后倒。双盘有困难者,也可采用“单盘”或自然盘坐姿势。

## 注意事项:

- 1.练习前一般以直接按摩为宜。
- 2.练习时必须凝神静虑,动作轻松、柔软、缓慢,不能用拙力,保持呼吸匀畅,切忌闭气着力。摇转上身时不可过快过急,练习后自感轻松舒适、无疲劳感为宜。
- 3.腹内患有恶性肿瘤、内脏出血、腹壁感染及妇女妊娠期间均不宜练习此动作。据《长寿养生报》

# 糖尿病患者 应积极预防中风

糖尿病患者发生中风的风险要高于其他人,这与高血糖加速动脉粥样硬化有关。而且糖尿病作为一种代谢性疾病,不少2型糖尿病患者确诊时伴有肥胖、高血压、高血脂等情况,同样不利于心脑血管健康,而大部分中风的病理基础就是动脉粥样硬化。

糖尿病患者一旦发生中风,病情也比非糖尿病患者更为严重,更容易出现肢体功能障碍和认知障碍。

那么,糖尿病患者如何预防中风呢?

**1.控制好血糖。**要遵医嘱规律用药控制好血糖,定期做好血糖监测。

**2.做好其他治疗。**不少2型糖尿病患者往往还合并有高血压、高血脂、肥胖等疾病,这些疾

病会增加中风风险,要遵医嘱做好降压、调脂、抗栓、减肥等治疗。

**3.改善生活方式。**“管住嘴,迈开腿”。每天要做适量的运动,如健步走、八段锦、太极拳等;饮食方面要减少总热量,多选血糖生成指数(GI)低的饮食,少吃油脂,低盐饮食,主食多些粗杂粮,多吃蔬菜。

进餐定时定量,细嚼慢咽,更利于血糖稳定。此外,还要戒烟、限酒,保持乐观愉快的心情,避免过度紧张、疲劳。

**4.定期做好复查。**中风高危人群建议定期复查,普通病人3个月一次,接受药物干预的病人每半个月或1个月一次,具体可遵医嘱。早发现、早诊断、早治疗是预防中风的重要条件。

据《健康时报》



梯田 黄诒高 摄



快捷投稿  
扫码关注

# 红薯片

■ 邓湘林

说起零食小吃,红薯片应该是我今生的最爱。

在部队当兵的时候,中队长经常带兴国县的特产红薯片给我尝,那味道软中带甜,见了就想吃。自从那以后,我对红薯片就更加钟情了。

去年,我得知花花也正在售卖红薯片,出于对她的信任,为了照顾一下她的生意,我花了一百元买了四五斤,品尝到了娄底那边的特色农家红薯片。吃起来香甜味美,意犹未尽。后来,我还去了几家超市买了不同品种的红薯片,味道虽各有不同,可我都爱吃。

今年正月,在一次和母亲打电话的时候不小心说漏了嘴,说自己在别人那里买了几斤红薯片吃。

我家有几斤虽然每年多多少少也会晒那么一点点红薯片,可得知我爱吃红薯片起,母亲在家就想法子给我弄最好吃的红薯片。有没晒干的,也有用茶仔油炸的,要是回到家中想吃,立马可下锅放糖油煎的……

今年的五月上旬,我打电话给母亲的时候,她正冒着大雨在给我种红薯(插红薯藤),我劝她不要种了,早点回家,以免淋湿了身子。她就电话回复我:“崽,你娘现在还能动,你又喜欢吃,一定要帮你种一点在家,自家的红薯片干净又卫生,吃到肚里才放心。娘如果今后动不了了,那就没办法了……”听着听着,我的眼眶瞬间就湿润起来。

红薯片虽小,可以说是农家一宝,吃起来香甜。可真正加工完成,非常不易。从插藤、施肥、除草、得薯,再到挖回、存放、洗净、晒干,是要花很多时间和心思的。现在我每次回家都有红薯片吃,这和我母亲的勤劳是密不可分的。

我是幸福的,又是快乐的。因为每次回家都有好吃的红薯片在等着我。感谢我的母亲,感念我的亲娘。是啊,父母在,人生尚有来处。父母去,人生只剩归途。所以有空常回家,多陪陪父母,比什么都好,比什么都强!

# 诗二首

■ 黎正卿

## 咏荷

皎洁含羞卷碧篷,  
亭亭玉立醉熏风。  
香飘十里迷蜂蝶,  
半露芳容一点红。

## 晏镜岭观涛

风呼岸阔浪花高,  
踏遍沙滩静看涛。  
碧水清波无大物,  
翻江倒海跃金鳌。

# 咏中国记者节

■ 冯春树

耕云播雨展奇才,  
赐稿每篇专注裁。  
坚守初心维正义,  
欣逢佳节喜重来。

# 爸爸的早餐

■ 张群红

过去家里的早餐是妈妈起床煮的,不知什么时候开始变成爸爸起床煮早餐了。也许是因为妈妈多年血压高有点焦虑导致晚上常常睡不好,只有到清晨才容易入睡吧;也许是爸爸说反正睡不着,与其在床上净瞪眼,不如起床煮早餐。现在每天早上五点左右,爸爸就起床了。

清晨你会听到他一边打着哈欠一边趿着鞋,沓沓沓地向洗手间走过去,简单洗漱后,又沓沓沓地走向客厅,咕咚咕咚地喝上一大杯白开水,又咕咚咕咚地抽过几口水烟筒,就开始忙碌了。

厨房的工作并不是只有煮早餐,还要煮鸡食,煮足够供一家人一天用的五六壶开水,最后还要煮烫水菜。不知什么时候开始,烫水菜成了娘家早餐的标配,无论是配备了煎鱼或肉粥,烫水菜都必不可少。每天晚上,爸妈会提前把青菜从地里摘回来,清洗干净,放在筛子里晾好,以备第二天早上用。

偶尔搞一下烫水菜也许是尝鲜,但天天做烫水菜就不那么简单了。首先要有菜。爸爸是种菜好手,年轻时在珠三角地区帮香港老板专业种菜多年,回家后这种技艺继续发扬光大,特别是种出来的心菜,又大又嫩又甜脆,让人赞不绝口。其次要有时间。都说心急吃不了热豆腐,同样心急也吃不了烫水菜。你要等,等刚捞出来热腾腾的青菜一点一点凉下来,这期间爸爸已经用开水烫好砧板和切刀,备好碟子,又转身去添上几根煮粥的柴火,沓沓沓地又回到大厅喝水,咕咚咕咚地抽水烟筒,用力咳嗽,又沓沓地转身去厨房把煮好的白粥勺出来……忙完这些,就到了给烫水菜挤水的阶段。

做烫水菜其实是个技术活,煮的时间老火了则软,煮的时间太短则硬,都影响口感。爸爸经过我们的“叨嘴”反馈和反复实践,已经稳妥地拿捏着火候,煮出来的菜软硬适中。每天起床,看到桌上那一大团青油油的还冒着热气的烫水菜,我们已经胃口大开,此时再淋上花生油,用筷子拌开,油香伴着菜香,配上冒着热气的白粥,一天的元气从此开始了。

家里的第二个特色早餐无疑是爸爸牌猪杂粥了。

爸爸煮的猪杂粥可不一般。首先是货真价实的“杂”,连猪肚子猪小肚这些难买的都有。其次,下的肉不是一般的多,勺子所到之处皆是肉,仿佛大块大块的肉才是主角,鲜香的白米只是装饰。

这是“猪杂饭”了。我夸张地说。爸爸为我们好久没吃过肉了,让我们要吃好一点。有点肉肉的妹妹说,他忘记了我们现在缺的不是肉,只是缺一点钱。唉,你爸什么都贪多!妈妈带着笑摇头叹气。

爸爸说:我们小时候喝粥吃怕了,哪里还想喝粥!五六十年代还没分单干,那时分的粥是一大桶水加一抓米,人影都照得清清楚楚,每天走路时肚子都是唧唧唧唧响,看见粥就怕!你们可好了,赶上好时代了,还是喜欢喝粥。

爸爸不爱喝粥原来有这样的故事!但这个走过大半辈子脾气倔强从不轻易向任何人或事妥协的父亲,此时却愿意拖着老寒腿每天早起为我们任劳任怨煮早餐。坐在餐桌旁,品尝着爸爸用心准备的早餐,或烫水菜配白粥,或“猪杂饭”,这早餐,每一口都是满满的幸福感呀!

爸爸的早餐,已不仅仅是一顿饭那么简单,它是家的味道,是爱的传递,是我们心中最温暖的记忆之一。每当在外奔波疲惫时,脑海中总会浮现出那些熟悉的场景:爸爸趿着鞋,在厨房里忙碌的身影,以及那一桌热气腾腾、满载爱意的早餐。那一刻,所有的疲惫与烦恼似乎都烟消云散。因为我知道,无论走多远,家永远是我们最坚强的后盾,爸爸的早餐永远是我们心灵的港湾。