

保健养生

五禽戏各有保健点

五禽戏由东汉名医华佗所创,是一种模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物动作的健身运动。习练时,应展现虎之威猛、鹿之安舒、熊之沉稳、猿之灵巧、鸟之轻捷,力求动作蕴含“五禽”神韵。传统医学认为,五禽戏每式都有各自的保健点,坚持练习对各类疾病的康复都有帮助。

虎戏:主肝。由虎举和虎扑两个动作组成,虎举如猛虎伸腰,昂首挺胸,虎扑模仿虎捕食时的迅猛,是力量与柔韧的完美结合。中医认为,虎戏能疏通肝胆、清肝明目。现代医学认为,虎戏可以强化腰部肌肉力量,促进全身血液循环,防治腰肌劳损、腰椎间盘突出等腰部常见疾病。

鹿戏:主肾。由鹿抵和鹿奔两个动作组成,模拟鹿的嬉戏角抵与奔跑动作,体现了鹿的灵动与协调。中医认为,鹿戏能强腰补肾、舒

筋健骨。现代医学认为,鹿戏可改善肾脏功能,提高身体协调性和平衡能力,对于腰背疼痛、坐骨神经痛等疾病有良好的防治作用。

熊戏:主脾。由熊运和熊晃两个动作组成,模拟熊的行走与摇晃动作,展现了熊的沉稳与力量。中医认为,熊戏能健脾强胃、促进消化。现代医学认为,熊戏通过身体的摇晃,能够“按摩”内脏,激发消化系统功能,对消化不良、腹胀、腹泻、便秘等消化系统疾病有改善作用。

猿戏:主心。由猿提和猿摘两个动作组成,模拟猿的提踵瞭望与摘取动作,体现了猿的机敏与活泼。中医认为,猿戏能养心益智、健脑开窍。现代医学认为,猿戏可提升上肢力量,锻炼手指和手腕的精细操作能力,有助于缓解肩周炎、颈椎病等引起的肌肉僵硬疼痛,提高肩颈活动度。

鸟戏:主肺。由鸟伸和鸟飞两个动作组成,模拟鸟的伸展与飞翔动作,展现了鸟的自由与优雅。中医认为,鸟戏能补肺宽胸、宣发肺气。现代医学认为,鸟戏能强化胸背部肌肉力量,促进胸廓扩张,增强心肺功能,提升耐力和精神状态。

需要提醒的是,练习五禽戏时,应穿着宽松衣物,选择平坦无障碍的场地,以确保安全。动作要柔和、舒展,保持连贯性,其核心在于动作、呼吸和意念三者间的协调。初学者应循序渐进,逐步提升动作标准,注意呼吸时机,保持专注。五禽戏适合中老年人和长期缺乏运动的人群,其动作温和又具有一定力度,能够有效强化心肺功能,预防退行性疾病,但孕妇、身体有创伤者、严重心肺疾病患者、精神疾病患者应避免练习,以免引起不适或加重病情。

家乡的煮羹粿

■毛勇强

每个人的家乡都有本土特色的传统食品,这些食品往往凝聚着当地的民俗文化,成为一种标志,成为一种印记,成为一种符号。

我的家乡在化州市北部山区,有本地特色的食品不下几十种。不过,我对香喷喷的煮羹粿情有独钟,它深深地烙印在我的记忆和生活里,念念不忘。

顾名思义,煮羹粿就是用羹煮粿。实际上,就是用清水煮。要做出优质的煮羹粿,首先是要选用优质的糯米,其次是精心制作馅料。当时,商店里是没有糯米粉卖的,人们只能在做煮羹粿前拿糯米去舂粉,这是颇费工夫。因为那时不是家家户户有碓,而且家乡人都是在每年的小年晚这天做煮羹粿。

将糯米舂好粉之后,可以开始进入做煮羹粿的程序了。第一个环节是搓粉,这是颇费气力,也有技术含量的工作。只见搓粉者将糯米粉放到桌面上,围成一个小圆圈,然后往圆圈中间注入清水,把糯米粉和匀,之后开始搓粉,先是小心翼翼,继而逐步加大力度,反复揉搓,直到粉团细腻、光滑。接着是擀“粿皮”,先将搓好的粉团,用手搓成适中的圆形条状,之后用刀切成块状,再用擀粉杖擀至平、薄、圆,煮羹粿的皮就“大功告成”了。

做煮羹粿中重要一环是炒馅,这是确保煮羹粿质量的关键步骤。馅料的主要原料是半肥瘦猪肉、韭菜(或生葱)、花生、椰丝和芝麻等。将上述材料放在一起,用手搅匀,之后由经验丰富的人掌勺,将馅料用慢火炒好。技术高超的人制作的馅料,熟得恰到好处,热气腾腾,香气扑鼻,令人垂涎。

做好粿皮和馅之后,人们有条不紊地开始“做粿”,整个做法和包饺子一样,不用详细赘述了。做煮羹粿真正体现“人多力量大”。大家有的坐着,有的站着,围在一起一齐动手,边做边家长里短,一片欢声笑语。只需十来分钟,一个个“作品”诞生了。看着排列有序的粿,我们这些小孩子已经直吞口水。

在大人们做煮羹粿时,我们这些小孩子也闲不住,时而拿起“粿皮”,跟着大人学做煮羹粿。我们还会趁大人不注意之机,偷偷揪一小块粉团,大家将粉团捏成各种造型的“艺术品”,玩得非常开心。

将煮羹粿做好后,大人小孩们都迫不及待地渴望进入“实质性阶段”——品尝。这时,母亲去厨房烧水,待水开了之后将煮羹粿放进锅中,猛火煮五六分钟。“经验之谈”是:待到粿浮起来时,就证明已经熟透了。这时,大家一人拿一个大碗,自己动手盛煮羹粿,迫不及待地尝鲜。刚开始时狼吞虎咽,是因为煮羹粿“味道好极了”“吃过返寻味”,二是那时人们肚子里的油水实在太多了。待到第二碗时,才慢慢地品尝,只觉得粿皮坚韧,很有嚼头,馅的汁液在齿间流动,拨动着舌头上的味蕾,我盛了一碗又一碗。

近年来,父老乡亲的生活水平大大提高。如今,做煮羹粿再也不是大事情,而是小事一桩,再也不限于小年晚才加工了。如果想做煮羹粿,到商场买回糯米粉,再也不用省吃俭用才能买到制作馅的原材料。只要有时间,不用一个小时,已可品尝到家乡的煮羹粿。时代的变迁令我们这些过来人心潮澎湃,感慨万千!

诗八首

■程寿桂

立秋植物知时节

微风吹来清凉爽,树上黄金落地下。
作物果实陆续熟,丰收在望人心喜。

点赞农村网购点

双抵美团网购点,回乡购物也方便。
日常生活必需品,昨晚下单今兑现。

回乡寻足迹

明亮秀惠儿女回,跟寻父母红足迹。
八块赶出黑板报,介绍两人革命史。

八块种植荷兰豆

金秋种植荷兰豆,气候适宜茁壮长。
开始引苗爬上架,冬季有货供市场。

农村是广阔天地

青春激情大学生,深入农村做调查。
挥笔创作黑板报,讴歌农民更可嘉。

杨桃树鸟语花香

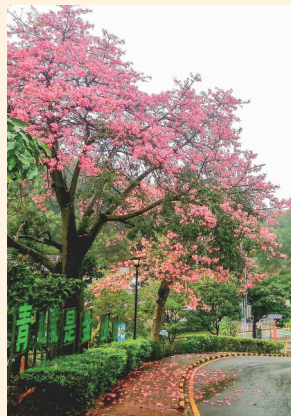
书香楼东杨桃树,满树花香鸟唱歌。
站立相看两不厌,闻香听歌心里乐。

回家学做新农人

茂名回到八块垌,创作诗歌赞农民。
屋边闲地种蔬菜,学习做个新农人。

家乡山村宜居住

八块山村环境静,读书写诗养性情。
出门院里桂花香,沿着溪边公路行。



烂漫冬日
黄迺高 摄

母亲的责罚

■张建新

今天看到一幅钟表的老照片,勾起了一段我对闹钟的回忆。

上世纪60年代的一个夏天,当时六岁的我在家闲得无聊。当时家里很静,只有桌上放着的闹钟,发出嘀嗒嘀嗒的清脆声音,我拿起闹钟,仔细琢磨起来。

为什么钟会昼夜不停地运转,始终走着同一步伐,从无差错?怀着极大的好奇心,我拿起螺丝刀,把钟背面的几颗螺丝取下来,费了很大工夫才把扣在钟壳上的后盖,取了下来,一个总想解开的谜底,呈现在眼前,只见大大小小的铜制齿轮,油亮油亮的,发出金色耀眼的光芒,齿轮相互咬合,互相推动,按照各自速度,匀速运转,最终发出和谐、悦耳的嘀嗒声,动力来自一个宽大的钢皮带,也就是发条,紧紧地卷在一起,慢慢地释放能量,24小时后再上一次发条,重复地在紧与松之间循环。看清了结构,我想既然打开了,找来更小的类似修表的螺丝刀,把有螺丝的地方都拧紧,不知道是用力失当,还是方向拧反了,突然,“哗”,随着清脆的铁皮滑动声音,弹

簧钢皮带一下子跳出钟壳,刚刚,还卷成一圈,现在变成了一大堆,散落在桌上,我惊呆了,顿时,惊慌失措,稍微冷静一下,我尝试,把弹簧钢带卷起,重新装回去,但不论怎样卷,原来的位置,始终无法放下。原来,钟的发条钢带是禁止拆卸的。无奈,以失败告终,钟肯定报废了,怎样面对呢,一大家,爸、妈上班,哥哥、姐姐,上学全靠这个钟报时,都是踏着钟声出门的。想到这里,我后悔不已,探什么密嘛?我怎样面对,在孩子面前一向严厉,对错误零容忍的母亲呢?

当时一个闹钟十来元,是很大的一笔开支了。最关键的是母亲一向节俭,从不乱用一分钱。那时,母亲在街道附近工作,成天在街道上忙碌,中途实在饿了,也舍不得在外面买零食,都是回到家里,叫我到隔壁面店,端一碗八分钱的清汤小面,香喷喷的,我在旁边,母亲总是只吃一半,留一半给我。现在发生这么大的事情,一顿斥责,一顿皮肉之苦在所难免。那个年代倡导“黄荆条子出好人”教育孩子,首选打骂,简单

实用,我忽然想到怎样逃避的问题,于是我把不能还原的钟,用报纸包牢,爬到房梁上,藏在一个木梁交叉的方孔内,心里自我安慰,没事,没事。

我看着桌面,一下子空了好多,闹钟不见了,我心里惴惴不安,惶恐地等待着母亲回家。

母亲回家发现闹钟不见了。看着母亲焦急的样子,难过的表情,急于找回的失态,我再不忍心欺瞒下去,爬上房梁,取下闹钟,放在桌前。看着成一堆废铁的闹钟,母亲抓起来,狠劲摔在地上,十分气愤地看着我。我知道错了,伸出手心,胆怯地等着一顿皮肉之苦。母亲使劲用鸡毛掸子抽我,抽啊,抽啊,抽累了,停下了。她抱着我,我俩的泪流在了一起……

事情过去多年,我从来不埋怨母亲对我的责罚。我只是觉得,这是时代的悲哀,因为贫困限制了教育,也限制了孩子的求索。

我庆幸,物质丰富的今天,为孩子们提供了教育的无限可能,他们的想象,早已插上飞翔的翅膀。



快捷投稿
扫码关注