

保健养生

开背能养脏腑护脊柱

我们的背部有两条非常重要的经络——督脉、足太阳膀胱经。督脉沿着背部正中行走,是人体的元气通道、阳脉之海,统摄一身之阳,与各脏腑功能和精神意志关系密切。足太阳膀胱经则分布在背部两侧,其“线路”上有各脏腑的俞穴(人体脏腑经络之气输注于体表的部位)。背部经络畅通与否,直接关系到人体的健康状态。

调节脏腑功能。足太阳膀胱经上的俞穴,如肺俞、胃俞、脾俞、肝俞、胆俞、心俞、肾俞等,各自沟通联络着“自家脏腑”。刺激足太阳膀胱经及相关俞穴,可以调节脏腑功能,促进气血运行,达到治疗疾病和养生保健的目的。例如,艾灸肺俞可以治疗咳嗽,按摩脾俞、胃俞能缓解胃痛腹胀,针刺心俞可辅助治疗心血管病。

支撑保护脊柱。脊柱作为人体的“顶梁柱”,支撑着整个躯干。背

部经络尤其是督脉和足太阳膀胱经,为脊柱提供了坚实依靠。这些经络的畅通与强健,有助于维持脊柱的稳定性和正常形态。此外,背部经络通过调节气血运行,增强脊柱及其周围组织的抗损伤能力,承担着保护脊柱免受外界伤害的重任。因此,临床经常通过针灸背部穴位,治疗肌肉紧张、痉挛和疼痛等问题。

不难看出,在背部两条经络上下功夫,不仅能保养五脏六腑,还可提高身体抗病能力,推荐以下“开背”方法。

夹脊扩胸。夹脊穴乃名医华佗所创,在腰背部两侧,每侧17个穴位。打通夹脊穴,就相当于疏通了足太阳膀胱经的要害,能散身体瘀堵。可将双手放在背后,十指相扣,然后用力抬起手臂至自己的极限位,同时仰头,展肩扩胸,停留5秒后回归原位。如果无法做到背

后十指相扣,可以用养生锤捶打夹脊穴。

撞背。此法与公园里常见的“撞树健身功”类似,可以找一面墙,用后背匀速撞击墙面,能提振阳气,畅通背部经络,加速气血运行。

滚龙脊。人体的脊背也叫“龙脊”,练习“滚龙脊”时,可在地上铺瑜伽垫,双腿弯曲坐好,双手抱住双膝,慢慢向后滚动。特别提醒,重心需落在尾骨和坐骨之间,不要完全翻过去。通过地面的作用力,给脊柱“按摩”,能令其得以舒展和矫正。

借天阳。太阳是天然的阳气源,古人将晒太阳称为“天灸”——用天赐的热量为背部施灸,认为能大量补充阳气,疏通背部乃至全身的经络。上午9~11点晒太阳最为适宜,出门走走或趴在阳台晒背皆可,每次20分钟左右,就能轻松“以阳补阳”。

爱国衣服的母亲

■ 谢婷婷

整理衣柜的时候,我将母亲一些破旧不穿的衣服偷偷给扔了,果然没过几天,母亲就问我有看见她的一条黑色裤子,其实那条裤子早已洗得褪色发白,并且不合身了。我装作一脸无辜地说:“不知道,没见过。”母亲又翻找了好一阵,见没找到就放弃了。

与很多一辈子勤俭节约的老人一样,母亲有囤衣服的习惯,凡是不穿或穿不上的旧衣服她都囤起来。母亲始终认为这些衣服是还有大用处的,有些衣服放太久,早已变硬,橡皮筋也已老化,一说要扔掉,母亲就会反对;它又没有破,为什么要扔?于是我们又只好乖乖把它们放回原位。

为了彰显她囤的这些衣服是有用的,在我女儿出生的时候,母亲竟将我小时候穿过的衣服一股脑儿翻找了出来,说洗干净给我女儿穿,经我极力劝阻,找了各种理由推脱之后她才作罢,但还是不甘心地嘟囔:“不要就算了,等你妹妹生了孩子就留给她穿。”妹妹在一旁无奈地朝我挤眉弄眼,我则在一旁暗暗偷笑。

母亲囤的这些旧衣服里,有一些是她结婚以前穿过的,算是带过来的“嫁妆”,其中有一件大红棉袄,母亲跟我说过,这是她自己一针一线亲手缝的,密密匝匝的针脚,整整齐齐,每一处都缝得很仔细,可见母亲当时缝制它是花了不少心思的,不可否认母亲确实是个心灵手巧的女人,因为除了母亲亲手缝制的棉衣外,全家人以前穿的毛衣也都是母亲编织的,这些早就过时不合身的旧毛衣母亲也都还囤着,这些毛衣总会让我想起小时候帮母亲缠毛线的情景,我帮忙缠毛线,母亲就绕,两人熟练配合,毛线团就会像滚雪球一样越滚越大,很有成就感。我曾经一腔热情想过为家人织一件毛衣,郑重其事地准备好用具,结果仅仅开了个头,当我发现事情并没有我想的那么简单的时候,织毛衣这件事就被我搁置了,很难想象母亲在工作之余为全家人织一件又一件的毛衣需要多大的耐心,她织的哪里是毛衣,她织的分明是温暖和爱。现在母亲年纪大了,她早就不织毛衣了,而我们姐妹两个都没得到母亲的“真传”,看来母亲的好手艺注定是要“失传”了。

母亲囤有的一件碎花半身长裙是我印象比较深刻的,裙子是旁开扣的,做工简单,我记得母亲很喜欢穿它,现在我都还记得母亲梳着麻花辫穿着白色上衣配上这件碎花裙的样子,是多么美丽。后来因为工作原因导致双小腿静脉曲张厉害,从此就再没穿过裙子,她将她穿过的裙子都囤了起来,也将她的青春岁月囤了起来。现在的母亲早已不再年轻,也过了穿裙子的年纪,皱纹、白发、驼背,如果把这个“黑锅”归为时间总是不公平的,事实上是生儿育女,养家糊口改变了母亲的模样。

母亲囤的这些衣服,在我们看来大多是一堆没有的东西,但在母亲眼里,它们却显得格外宝贵。可以说,母亲囤的不是衣服,是大半辈子的回忆,其中有她自己的青春,有孩子们的童年,有她倾注给家人们的温暖和爱,这些旧衣服所承载的意义和情感价值是无法被替代的。我也慢慢开始理解母亲,旧时光终究是回不去了,但念想总是要有的,如果这样能让母亲感到幸福,那就随她去吧。

冬季保健喝萝卜排骨汤

人们常说:冬吃萝卜夏吃姜。冬天多吃点萝卜对身体大有裨益。萝卜不仅营养丰富,含有大量的维生素C和微量元素锌,而且性味甘、辛、平、微寒,具有清热生津、凉血止血、下气宽中、消食化滞、开胃健脾、顺气化痰等功效,能增强机体的免疫功能,提高抗病能力,有较高的食疗价值。排骨除含蛋白、脂肪、维生素外,还含有大量磷酸钙、骨胶原、骨黏蛋白等,具有滋阴壮阳、益精补血的功效。

主料:萝卜(选择鲜嫩的白萝卜,注意不要空心的),排骨(最好选择大棒骨,小排骨炖出来的汤不够鲜香)。

配料:枸杞、盐、姜片、黄酒、红枣、胡椒粉、八角等,也可根据自己的喜好搭配其他配料。

做法:先将白萝卜去皮,根据自己的喜好切成不同的形状。萝卜切好后先放置在盘中,不要急于下锅,等到排

骨炖熟了以后再放进去,因为太早萝卜会被炖烂。排骨在炖煮前要先余一下水,去一去腥味。将清水烧开,加入黄酒或陈醋、姜片,再倒入排骨,煮至没有血水出来为止,随即捞出排骨,用冷水冲洗干净。

一切准备就绪后,把余过水的排骨、八角和剩下的姜片放入锅中,加入适量冷水(以盖过骨头为宜),记得一定要一次性将水加够,不要中途补充水进去。水加好后,先用大火煮沸,2至3分钟后改用小火慢慢煨炖。原则上煨炖的时间不得少于一小时,时间越长,汤越香浓,味道越可口。当汤炖到白色时,就可以放入萝卜、枸杞和红枣了。这些东西加好后,先大火煮沸,然后改成中火,煮到萝卜软糯为止,再加入适量的盐、胡椒粉和味精,这样一道营养又美味的萝卜排骨汤就做成了。

春联

■ 黎正卿

1

墨韵飞花春万象;
电城圆梦锦千重。

2

金蛇起舞春潮涌;
华夏腾飞绮梦圆。

西湖雷峰塔传说

■ 梁玺芬

古韵悠悠映碧霄,
雷峰塔下锁妖妖。
白娘传说今犹在,
一曲悲歌恨难消。



快捷投稿
扫码关注

外婆的烘火笼

■ 谢华森

烘火笼俗称取暖笼,它是外婆冬日里的必备品。烘缸有瓷质和陶制两种,是直径约七八寸的圆形器皿,外面用竹篾编织成提笼,通常用法是:从灶膛里挑出些烘刚燃尽的木柴炭,装在烘缸里,你便可以在它的上面伸手烘暖。

我家至今还珍藏着一只烘缸,那是外婆从家里带来的,在我童年的记忆中,印象最深的要数家中那只烘缸。那只烘缸温暖了我儿时每个冬天,它就像外婆慈爱的眼睛,凝聚着外婆几载的温情。

冬日傍晚时分,在外面玩耍一天的我回家了,外婆赶紧把我抱在怀中,心疼地数落着,把我冻红的双手放在她怀前的烘缸上。冬日的星星特别明亮,烘缸放出的热量暖遍我全身,外婆用那含糊的声调讲述天上牛郎织女的故事,我遥望着天上闪烁的牛郎织女星,陶醉于神话

的幻想中。至今我一直深信天上的过云雨就是牛郎织女相思的眼泪,冬夜的银河真白,外婆在我的心中编织着七彩的梦儿,也不知在外婆温暖的怀抱里熟睡了几回。

烘缸里放出的热量是外婆无比的关爱。几乎每个早晨,每当听见那咳嗽声,我就知道外婆起床了。外婆煮好了粥,也挑好了烘缸,然后把我们一个个地叫醒,我们却总是赖在被窝里不肯起床。这时外婆微微叹道,没出息,望着外婆嗔怪的神情,我们只好一个个的吵吵嚷嚷地爬起来,穿着外婆用烘缸暖和的衣服,吃过外婆煮的早餐,伸出双手在外婆拿来的烘缸上面暖和够了,然后围着桌子温习功课,做功课。我们一点也不马虎,稍一偷懒,背后的外婆就会唠唠叨叨,弄得我们一点也不敢放松学习,直到今天,那种习惯依然在我们身上保

存着。

烘缸里放出的热量洋溢着外婆的呵护。儿时我比较调皮,一次在冬夜里拿着火种乱跑乱叫,恰巧撞上父亲,那时父亲刚收工回来,顺手便在我头上重重地敲了一勾。清脆的响声惊动了坐在门口靠着烘缸里取暖的外婆,外婆脸露愠色,数落了父亲一番,拿来湿毛巾放在烘缸上面烘热,然后挤成一团,轻轻在我头上的小包烫着,问我疼不疼,此时一股从心底升起的暖流遍我全身,从此父亲再不轻易敲打我的头颅。

如今我们都已长大,外婆早已远离我们而去,唯有那只烘缸仍留在我家中。每到冬日,没有谁再用它了,因为我们已有了暖和的衣服、暖和的房间,再也不怕冻,但那只烘缸我们却舍不得丢弃,我知道烘缸的暖永远暖在我的心头。



笛声悠扬 青云 摄