

晒背

■ 曾妍

这几年三伏天,网络上吹来一股晒背风,这股风在年轻人的圈子里特别火。看着网络上的晒背图片,我总感觉是有人在炒作,心想这股风吹过后,晒背这行为应该很快会归于平静。

前两年,我的身体状况也是不太好,总是感冒咳嗽,即使没有感冒迹象也会突然干咳。看了不少医生,也抽血拍片,都没啥问题,药也吃了不少,但就是不见好转。和我相熟的医生都劝我说:你不用到处看医生了,你就是过敏性体质,中医讲的阳虚,你注意保暖多运动多晒背作息规律,身体抵抗力提高了,病自然就好了。听后,我疑惑:现代医学那么先进,药都治不好的咳嗽,按你这方法多晒太阳就会好?疑惑归疑惑,我开始把晒背的计划提上了日程。

第一次晒背,由于没有经验,我只穿了短衣短裤,拿上垫

子,带上遮阳伞,就来到天台。此时快上午10点了,太阳很猛烈,我打开垫子和伞,趴在垫子上,手持遮阳伞挡住头顶上的太阳,开始晒背。晒了一个小时,全身汗如雨滴,衣服都湿透了,没有衣服挡住的手臂和大腿的皮肤火辣辣的。糟糕,是不是晒过头了,把皮肤晒伤了?果然,那些皮肤红通通的,用凉水冲洗了依然灼痛,我赶紧用维生素E乳膏外涂。第二天,皮肤灼痛感有所改善,但被晒伤的地方开始痒了。一摸,原来是开始脱皮了。第一次晒背虽然以皮肤受损为代价,但我已感受到了晒背的好处,因为当天我就觉得手脚没有那么冰冷了。

经过这两年三伏天晒背,我发觉自己的身体越来越好了,手脚没那么冰冷了,身体抵抗力也提高了,感冒咳嗽都少了。经过网上查阅,我也系统

地知道了晒背的一些小知识。如晒背的好处有:补充人体阳气、有助于湿气的排出、能预防骨质疏松。晒背的适宜人群:一是阳虚寒湿重人群。二是慢性病患者。如慢性呼吸道或心脑血管疾病患者通过三伏天晒背起到益气助阳、散寒通络,从而达到防病治病的目的。正是中医学“天人合一”整体观的体现。三是亚健康人群。如体寒、胃肠功能不好、易感冒、怕冷又怕热、关节酸痛、过敏性咳嗽、鼻炎、痛经等。晒背的时间可以选择早上7:00-9:00或者下午4:00-6:00。根据个人耐受程度控制晒背的时长,一般在15~20分钟内,最长也不要超过30分钟,晒背结束后要及时擦汗更衣并在1小时后才能洗澡,同时,要适量饮些淡盐水。

朋友们,晒背有这么好处,你们晒了吗?

这怎么可能?

■ 李坤鸿

红军长征时,江西籍战士谢宝金为了保存一台130多斤重的发电机(用于发报机供电),他用自制竹排拖着过草地,一个人背着爬过4000多米高的雪山,走过天上有飞机轰炸,地面有追兵堵截的二万五千里长征路。途中经过380次战斗,硬是把发电机背到了延安。毛主席称赞他是“长征模范”。

我看到这个故事被感动得热泪盈眶——

有个真实故事
让我心潮澎湃
他是钢筋铁骨
他能顶天立地
在血与火的洗礼中
在饥寒交迫的日子里
为了革命火种生生不息
为了中国人民前途福祉
他以血肉之躯越过刀山火海
他用双脚丈量了二万五千里……

如果说这不算什么
那你还有所不知:
天上有敌人飞机轰炸
地下有敌人大炮轰击

前面有豺狼当道
后面有虎豹追赶
……

如果还不算什么
请你继续听仔细:
他肩上要负重130多斤
他脚下要踩踏遍地荆棘
他要翻过四千多米的雪山
他要蹚过茫茫无边的草地
……

我的天啊!
这是何等神奇
怎么可能?

太不可思议
难道是神兵天降
难道是悟空再世?
都不是啊
都不是!
他是一名红军英雄
他是一名普通战士
那擎天伟岸的身影
诠释了生命的意义
那前无古人的悲壮
书写了人间的传奇
那是一首永恒的歌
那是一首壮丽的诗



花开灿烂
黄诒高摄

三种方法改善退行性关节病

退行性关节病也称骨关节炎,是一种常见的关节疾病。它会导致关节疼痛、活动受限和功能障碍,虽然无法完全治愈,但可以通过一些方法来缓解疼痛。

饮食调整

体重过重会增加关节的负担,加速关节疾病的发展,通过控制体重可以缓解疼痛。建议患者采取健康的饮食习惯,减少高热量和高脂肪食物的摄入,增加新鲜水果、蔬菜和全谷类食物的摄入,以保持适当的体重和营养平衡。

抗氧化物质有助于减轻关节炎和疼痛。建议增加摄入富含抗氧化物质的食物,如蓝莓、绿茶、坚果和深色蔬菜。同时,减少摄入加工食品和含糖饮料,它们可能会导致炎症加剧。

一些营养素可以促进关节健康,减轻关节疼痛。例如,Omega-3脂肪酸可以减轻炎症反应,可以通过食用富含Omega-3脂肪酸的鱼类、亚麻籽油等食物来补充。

此外,维生素D也对关节健康有益,可以适量晒太

阳,补充含维生素D的食物或药物。

体育锻炼

适度的体育锻炼可以强化关节周围的肌肉和韧带,改善关节的稳定性和灵活性。推荐选择低冲击力的运动,如散步、游泳、瑜伽等。避免剧烈运动和长时间站立,以免加重关节负担。

物理治疗可以帮助缓解疼痛。通过按摩、热敷、冷敷和牵引等手段,可以促进血液循环,减轻炎症和肌肉紧张。另外,康复训练可以帮助增加关节灵活性,增强肌肉力量,提高关节的稳定性。

药物治疗

非甾体抗炎药可以减轻关节炎和疼痛。但需要注意不良反应,如胃肠道不良反应,在使用之前,最好咨询医生或药剂师。

对于严重的关节疼痛,可能需要处方药物来进行治疗。例如,抗炎药物、特定的关节注射药物,可以直接针对疼痛和炎症进行治疗。

老年人应警惕骨质疏松性椎体骨折

骨质疏松性椎体压缩骨折是常见的骨质疏松性骨折之一,是由于骨质疏松引起脊柱椎体强度不同程度减低,在轻微外伤或无外伤情况下发生的椎体骨折,临床多发生于腰椎和胸椎。

骨质疏松性椎体压缩骨折发生的根本原因是随着年龄增加特别是绝经后女性激素水平变化引起的骨钙丢失,脊柱椎体强度下降,某些外伤如跌倒、弯腰、扭身甚至咳嗽打喷嚏都可以引起,对于部分严重椎体骨质疏松患者甚至没有明确外伤都可发生。

骨质疏松性椎体压缩骨折发生后最主要的表现就是腰背疼痛,可以是突然发生的剧烈疼痛,也可以是在不知不觉中逐渐发生的轻微疼痛,前者多伴有明确的外伤原因。少部分患者骨折后没有明显腰背疼痛,而

是表现为逐渐加重的弯腰驼背甚至胃肠消化功能异常,如消化不良、便秘等。

脊柱疾病直接影响人体的运动功能,严重者可导致卧床不起。老年人在出现腰背疼痛时莫大意,应积极去骨科就诊,由医生判断是否有椎体骨折,必要时做X片及骨密度等检查,如确诊应按医生建议及时治疗。一般来说,轻度骨折可以保守治疗,卧床休息一段时间即可,较严重者可考虑手术治疗。

预防胸腰椎骨折,老年人在日常生活中应注意适当运动,如散步、跳广场舞、打太极拳等,同时多晒太阳,适当补钙,定时检查骨密度。患有骨质疏松者应及时就医,寻求正规抗骨质疏松治疗,这样可以很大程度上预防脊柱椎体骨折的发生。

诗四首

■ 金沙

回乡趣事

回归梓里探娘亲,
萱室呼儿宴友邻。
伯婢低声询我母,
樽前贵客是何人。

太行山绝壁长廊

长廊如削鬼神功,
雾海云涛鸟不通。
绝壁枯松舒嫩叶,
悬崖瘦柳笑春风。

离别

辞别妻儿远打工,
拙荆暗泣泪斑红。
稚童不识谋生苦,
跪抱父亲留宅中。

高凉冼太庙

高凉岭上水东流,
梵笛清音绕九州。
冼庙千年英气在,
群山对百尽低头!

咏法制宣传日

■ 冯春树

健全法制喜超前,维护公民正当权。
打黑必严孚众望,一方安定谱新篇。

贺广东省小小说学会
茂名分会成立

■ 肖景文

茂名文苑绽新葩,小小说佳大众夸。
笔墨飞扬书壮志,篇章秀丽映朝霞。
同心共筑复兴梦,携手齐描富贵花。
感谢分香西粤地,高凉故事写千家。