

保健养生

## 冬至养生七要素

冬至节气是一年中最为寒冷的时间段,以下为冬至养生七要素。

### 养肾为先

寒气内应肾。肾是人体生命的原动力,是人体的“先天之本”。冬至时节,阳气内敛,人体的生理活动也有所收敛。此时,肾既要为维持冬季热量支出准备足够的能量,又要为来年贮存一定的能量,所以养肾至关重要。饮食上要时刻关注肾的调养,注意热量的补充,要多吃些动物性食品和豆类,补充维生素和无机盐。

### 重在养心

冬至养生的重点是养心。要养生先养善良、宽厚之心,心底宽自无忧。要静神少虑,保持精神豁达乐观,不为琐事劳神,不要强求名利;避免长期“超负荷运转”,防止过度劳累,积劳成疾。

### 注意保暖

进入冬至节气,降温幅度会进一步加大。冬至最重要的养生即是保暖,身体暖暖的,气血才会顺畅。保暖强调的是头和脚。俗话说“寒从脚下起”,脚离心脏最远,血液供应慢而少,皮下脂肪较薄,一旦受寒,会反射性地引起呼吸道黏膜毛细血管收缩,降低抗病能力,导致呼吸道感染。

### 作息规律

冬至时节,在起居上,应早睡早起,等待阳光出现才外出活动。“起居有常,养其神也,不妄劳作,养其精也”,此时合理安排起居作息,就能保养神气,养其肾精。还要尽量做到“行不疾步、耳不极听、目不极视、坐不至久、卧不极疲”。

### 运动适度

运动养生同样要顺应自然规律,不宜做过于剧烈的活动。比如每天在阳光好的时候做做舒展运动。

### 增苦少咸

冬天肾的功能偏旺,如果再多吃咸味食品,肾气会更旺,从而极大地伤害心脏,使心脏力量减弱,影响人体健康。因此,在冬天里,要少食用咸味食品,以防肾水过旺;多吃些苦味食物,以补益心脏。

### 忌冷避硬

黏硬、生冷的食物多属阴,冬季吃这类食物易损伤脾胃。而食物过热易损伤食道,进入肠胃后,又容易引起体内积热而致病;食物过寒,容易刺激脾胃血管,使血流不畅,而血量减少将严重影响其他脏器的血液循环,有损人体健康,因此,冬季饮食宜温热松软。

## 母亲的糍

■ 梁演

冬至还没到的时候,母亲来电话:“冬至有空回家吃糍吗?”

我的味蕾源自娘家,至今也没有太大的变化。母亲的电话让我想起前几天看到一个朋友的微信朋友圈,于是我俏皮地跟她说:“‘贼佬’最爱回娘家了!”出嫁女被称为“贼佬”,尽管只是个调侃的说法,但也接地气,既要“吃”,又要“拿”。每次回家,母亲都要我“拿”,不“拿”她还不高兴呢!

放下电话,我莫名一阵惆怅,既感到温暖,又失落于回不去的童年。不知不觉我忆起了童年时母亲带我和姐姐做糍的温暖时光。

冬至满载岁月的沉淀与传统习俗的尊重,代表着人们对美好生活的向往。在我家乡,人们通常会做寿桃糍来庆祝。冬至前几日,家中便开始忙碌起来。姐姐带着我到田间地头摘猫艾,爬菠萝树摘叶子。母亲会找出乾印、筛子、蒸笼等物品,带到河边仔细洗刷。我也喜欢手捧小簸箕,蹦蹦跳跳跟随其后。河畔,多家妇人已在洗涤做糍用具。大家闲聊家常,边洗洗刷刷,笑声与河水共舞,筛子与簸箕旋转如画。

记得有一年冬至的前一天,母亲拂晓就起来忙碌了,姐姐和我自然也起床帮忙。母亲将糯米洗净后浸泡于清水中大约一小时。随后,筛起糯米,沥干水分,接着送往米店碾成米粉。碾米机轰鸣不已,米粒倾入,从白布袋鼓胀而出。轮到我家时,我站在布袋前,争着一倾一倒,米粉如雪落桶中,粉尘四起,我成了雪人,仅剩一双迷蒙黑眼,引得母亲与众人大笑。

把米粉拿回家,母亲就开始制作馅料,第一道工序是炒花生。只见母亲手中的锅铲上下飞舞,锅里的红衣花生跳着舞。母亲说炒花生须用小火,以免焦糊。香气四溢时,她铲起几粒花生,各给姐姐和我奖励一粒,这个时候的花生是最好吃的。母亲接着炒,直至花生变得更脆,然后铲入簸箕,用大盘覆盖。稍后,姐姐将其平铺,用竹筒碾压,托起簸箕微微用力向上抛起,接住,花生仁轻舞回到簸箕中,而红衣飘落地上,如此经过多次重复,花生仁与红衣便分离好了。直至长大以后,姐姐筛花生的画面常常出现在我的脑海里。这时母亲热锅烧油了,放蒜瓣炸香,再放进脱皮泡煮过的绿豆、炸香的虾米、炒香的白芝麻加盐翻炒,后拌入椰丝,馅料便备好了。

馅料有两种,一白一褐。白者,糯米粉与沸水相拌成浆,再捞起与生糯米粉放置在大簸箕上快速揉搓,直至不粘手;褐者,红糖与猫艾绒同煮,加糯米粉揉搓成褐色,此为糖糍皮。母亲分出一大块馅料,搓成长条,分作小块,捏成圆饼,放簸箕上压扁成饼状,托起用手捏薄摊开,放入馅料,加一小块冬瓜糖,再捏合成型。姐姐年长我五岁,学得很快,包的糍似模似样,而我怎么也包不好,却也想帮忙。母亲为了不让我“帮倒忙”,给了我一个米团玩耍。

待我玩腻了米团,母亲便教我印糍、垫糍。糍的平面朝下放进糍模中,有褶皱面朝上,稍用力压均匀,翻转糍模,把它的一角在桌子上轻轻一敲,右手在下一接,整只糍便从模中出来了。糍模有两种,一为寿桃,一为圆饼,寓长寿与团圆、福祉。

“出锅啦!”母亲揭开蒸锅的盖子,小心翼翼地将蒸笼端下。眼前是冒着蒸腾热气的寿桃糍,浓郁的糯米香味扑鼻而来。我眼中闪烁着期待的光芒,口水忍不住在喉咙里打转。我伸手欲拿一个,却被母亲轻轻拍开:“小馋猫,刚出锅还很烫,稍后再吃。”待糍微凉些,我迫不及待地咬了一口,口感软糯,味道鲜美,咸中带点甜。绿豆、虾米、花生和椰丝的色彩交织,红白黄相间,散发出诱人的香气。我和姐姐尽情品尝,一连吃下几只,才心满意足。

小时候,只有在节日才能品尝到美味的寿桃糍、煮汤糍。现在,市场上每天都有售卖,造型、馅料花样百出。但不管时代如何变迁,母亲做的糍在我心目中永远占据着最重要的地位,它们蕴含着温馨与牵挂,是家的味道,是母亲的味道。

## 老人走路晃悠要练髌

很多老年人走路时会不自觉地向两侧摆动身体,这种现象可能源自髌关节功能不足,导致脊柱被迫频繁代偿。

髌关节是人体最灵活的关节之一,其前后方向活动的的能力需要髌腰肌等屈髌肌群参与,从而使人正常向前跨步行走。但由于髌关节功能退化性改变或常年久坐,这些肌肉被迫“休眠”了,向前活动受限,髌关节只能尝试向外或通过外旋活动来弥补。因此,很多年长者出现外八字步态,说明髌关节能力的下降程度已较为严重。

当髌关节功能进一步降低后,

身体就不得不依赖邻近的关节来进行代偿,即可能向下寻求膝关节,或向上寻求脊柱的“协助”。

不只是老年人,久坐、缺乏运动人群的髌部功能下降也在所难免。以下三个动作通过锻炼髌部和脊柱,能有效改善和预防走路身体晃的问题。

**蚌式。**侧卧,双腿叠放,屈膝90度;保持脚跟并拢,尽量抬高上方膝盖至极限位置,感受臀肌收紧,再缓慢下落,类似蚌一开一合。

**侧卧抬腿。**侧卧,下方腿屈膝90度,上方腿伸直;保持上方腿的脚尖朝前,缓慢抬高至所能达到的最

高处,再缓慢地放下。

**脊柱侧屈。**站立,双腿伸直,分开比肩略宽,双手微握拳,屈肘放在身体两侧;逐渐下蹲、屈膝,同时身体缓慢朝左侧弯腰,手臂向左侧伸直;再回复初始姿势,换另一侧重复动作;左右交替重复若干次。该动作可以改善脊柱的灵活性,从而减少髌部压力。

除了加强髌部和脊柱功能外,也应关注其他问题带来的身体平衡能力不足或晃动,比如前庭系统失调、体重过大带来的肌骨负荷、一些身体或脑部疾病,怀疑时应及时就医,排查身体问题。

## 石龟岭的传说

■ 周华太

合江镇是因陵罗两江汇合而赢得芳名。石龟岭又是因何得名?

石龟岭位于陵江河畔之合江镇东侧,距离合江圩约二三公里,海拔约200多米,一小溪环抱着。山上林密,郁郁葱葱。芒草蓬松,与茅草夹杂小灌木疯长着,点缀着的山体,像一只带彩的坐骑,伫立陵江河畔饮水呢。

相传很久很久以前,山腰上有一口石洞,洞里住着一只大乌龟,每天都在一定的时间爬到小溪饮水,觅食鱼虾蟹蚬。洞口到溪边本就没有路,久而久之,芒草丛被踏出了一条小路来。

一天,村民老四到小溪摸虾捞蚬,发现溪边有乌龟爬行的脚印,便好奇地寻踪而行。将到山顶处,可见一石洞口,猜测乌龟住在里面。晚上他做了一个梦,见到山上的大乌龟对他说:一天大旱就要过去了,明天有倾盆大雨降临。那年家乡遭遇大旱天,庄稼旱得低下了

头,村民心如止水,“唯有听天由命了。”不少人慨叹着。届时,老四高兴地把如何寻踪乌龟,并把乌龟托梦的情景一五一十告诉大伙儿。第二天果然风云大作,大雨倾盆。个个拍手欢呼,异口同声地高喊着:“神龟显灵啦!神龟显灵啦!”当晚家家户户祷告神龟要保一方平安,让村民得天时风调雨顺,应地利五谷丰登。过了几天,村中有三五个“好事者”商量,一定要看看神龟的真容,便分头轮流守候在山湾外10余米处。那“好事”青年因守候多日无果,赚个扫兴打道回府。这时,名叫阿珂的村民回头一望,果然见到了“神龟”,高兴得大叫起来:“神龟出来啦!神龟出来啦!”阿珂连声高喊着:“神龟虽寿,犹有竟时。”阿珂这么一呼喊道破了天机,只见一道青烟冲霄而起,留下在山腰上的是一只超顿重的惟妙惟肖的龟石。后来,村民们管这个岭为石龟岭。

## 站在祖屋门前

■ 李坤鸿

站在祖屋门前不由感慨万千弹指七十年过去往事历历在心田

曾在这里哇哇哇地曾在这里席地而眠曾在这里呀呀学语曾在这里坐地观天

看见了东方的鱼肚白看见了彩云又舒又卷看见了红日喷薄东方看见了雾霭似神如仙看见了牛郎织女相会看见了嫦娥玉兔显现看见了细雨窗前纺纱

看见了雷电空中怒闪……

祖屋门前神奇气象啊延续了多久月年年?

站在祖屋门前心潮逐浪已远想起父亲辛勤劳作的身影想起慈母挑灯缝补的辛酸想起兄弟姐妹嬉戏的欢乐想起邻居串门寒暄的和弦想起儿时小伙伴坦荡无猜想起故乡山水空气的香甜想起后山失落的石板小路想起放牛路上的笛声悠想起门前那条弯弯的小河想起捕鱼捉虾的狼狈鬼脸

想起东边那棵笔直的鹤木想起上树捉鸟的故事连篇想起那片密密麻麻翠竹林想起巧手制作的美丽竹编想起祖屋四周的一草一木想起梦中灿烂明媚的春天

忘不了走过的峥嵘岁月忘不了故乡的深深爱恋

如今白发染霜步履蹒跚眼前一切一切如梦似烟感叹光阴犹如白驹过隙谁能还我甜甜蜜蜜童年?



湖光“杉”色 黄诒高 摄