

保健养生

万物闭藏 顺时养生 冬天三件事不妨“懒”一点

中医讲究顺时养生。到了冬天,随着万物闭藏,人可以“懒”一点。

起床“懒”一点

冬季昼夜温差大,室内外温差也大,是心血管疾病高发季。人在睡觉时,大脑皮质处于休眠、抑制状态,各项生理功能维持着低速运转,刚睡醒时,这种“睡眠惯性”还会维持一小会,如果此时立马来起床,容易引起大脑供血不足,可能会引发中风、猝死等意外。

冬季起床正确方式是:起床要慢,刚睡醒时,可以睁开眼在床上躺5分钟,起来后坐1-2分钟,坐到

床边等1-2分钟,然后再下床。但需注意,赖床时间不宜超过20分钟。

锻炼“懒”一点

冬季进行剧烈运动,心肌供氧量增加,心脏负担就会加重,对于老年人来说,容易出现供氧不足、心脏缺血的情况,严重时,可能会诱发心肌梗死。特别是喜欢晨练的人,此时锻炼不如“懒”一点。

冬季锻炼正确方式为:时间不宜过早,10-16时为宜,做好保暖工作,也可尝试在室内锻炼,尤其是雾霾天、雨雪天。不要运动到满身大汗,以免损伤肺气,同时也避

免因出汗后肌肤腠理大开而造成寒邪入侵,运动前要充分热身。

大脑“懒”一点

冬季光照时间减少,容易出现情绪低落、抑郁等症状。再加上天气寒冷,人们更倾向于待在室内,社交活动有所减少,可能导致孤独感和失落感增加。此时不妨让大脑“懒”一点,不要想太多,有时心神消耗的气血,比身体劳作更累。

冬季保持心情舒畅正确方式是:做好保暖措施情况下,中午前后出门晒晒太阳,与人多沟通,或主动培养一些可在室内进行的兴趣爱好。

防寒保暖注意避开误区

近期,多地降温明显,人们把各种御寒措施都“武装”上了。殊不知,有些御寒措施并不科学,甚至还有可能危害健康。因此,在防寒保暖的同时,也要避开御寒误区。

误区一:喝酒可以驱寒

冬季,有些户外工作人员为了抵御寒冷,会采取喝酒御寒的方式。其实,人们之所以在喝酒后能感到“暖”,主要是酒精对中枢神经起到了暂时性麻痹作用,产生了一种错觉。

误区二:穿厚衣服蒙头睡觉

有些人因为室内太冷,认为穿着衣服入睡会比较暖和。但是,过厚的衣物会影响体表的血液循环和皮肤的新陈代谢,睡觉时穿得太多会使被窝内的湿度相对增加,不利于保暖。另外,睡觉时蒙着头也

误区三:穿得越多越暖和

外出时,很多人即使裹了厚厚的衣服,却仍感觉凉飕飕的。其实,学会正确利用衣服之间的空气层来隔热,就能更舒适、更保暖。内衣穿贴身的,中间穿宽松柔软

的,外衣的手腕、脚踝位置都要收

误区四:用很热的水泡脚

很多人觉得泡脚水越热效果越好,认为泡到脚发红是“血液循环畅通”的表现。其实,皮肤通红是因为毛细血管高温扩张导致,这样不仅会使皮肤干燥,还会因为引起体内血液循环过快,造成脑部供血不足,出现头痛头晕等症状。

成年人泡脚的最佳水温在38℃至43℃,儿童对温度极其敏感,老年人对温度感觉迟钝,二者泡脚的最佳水温在35℃至40℃,防止发生烫伤。

一条弯曲的锯缝

张宁

父亲做木工很仔细,就算是做一杆锄头柄也会刨直,滚圆,哪怕有个微小的疙瘩也用砂纸打磨光滑,用起来不会咯手。至于做家具就更耐心了。父亲的手有准度,那些短木方,打好线后父亲沿着墨线用斧头仔细地劈直,长木板则用锯子沿墨线锯直,之后用粗刨子刨平,再用细刨子刨光滑。凿子也有大细之分,先用大凿子沿墨线定好边,再用细凿子挖好孔,最后用大凿子仔细修平孔边,每一步都一丝不苟。

父亲对那套工具也非常小心维护,收拾起来小心翼翼,绝不磕碰,归类放置,方便取用。他的工具箱从来不会混乱。看他那谨小慎微的样子,我心想,钢铁做的东西,哪会那么容易碰坏,用得着那么小心吗?父亲却不以为然。做木工前父亲会把工具仔细磨一遍,如果长时间不做木工,每隔一段时间准会拿出来磨,磨完之后还要上油,以防生锈。所以父亲的工具无论什么时候拿出来都毫无锈迹,闪闪发亮。

父亲的严谨不仅仅体现在做木工上,做其他事情也是如此。比如父亲起的地垄总是规规矩矩;挖点豆子的小窝窝从来不会疏密不一;垒田埂从不像别人那样把湿泥敷上去草草了事,还会用锄头把泥抹平……然而他这种做事态度,在那次我帮忙锯木之前对我丝毫没有影

响。我甚至暗暗讥讽他:在农村干的都是粗活么,大可不必如此事事细心,你看别人那田埂像一条粗糙的麻绳,田里不也照样长禾吗?

我觉得凡事做得差不多就可以了,事事一丝不苟十分累。比如,我怀着差不多的态度去拔花生苗间的杂草,有些拦腰拔断就算了,有些掩在花生叶间较隐蔽的就装作没看见略过。我那么粗心地拔,很快就超过父亲,遥遥领先了。父亲看了虽然没有责备我但也没表扬我,却提醒我做事别毛毛躁躁的,浮泛得很。

那次父亲要用大锯把一根粗长的木头解成木板,打好墨线之后却找不到人帮忙。因为大锯要两个人对拉,父亲见我在一旁玩,就叫我试试。因为之前没拉过大锯,开始的时候我倒是认认真真的,小心翼翼地按父亲的指导端平锯条对准墨线拉锯,目不斜视地看着锯齿一点点地把墨线吃掉。锯木原来这么容易,我不禁踌躇满志,心也逐渐飘了。虽然父亲不时提醒我要小心地沿着墨线锯,我还是渐渐地开始分心了。飞过一只蜜蜂能把我的目光从墨线上引跑,待蜜蜂飞远,我把目光拾回来,却瞄见锯齿已经吃偏了,留下了半痕墨线。由于偏得不多,父亲从对面并没有发觉,我偷偷把锯齿修了回来,心想反正木板只是粗材,还得刨平的,弯曲一点也影响

不了什么。这样想着,心又放松了。不一会一只小鸟在屋顶上叫,又把我的目光从墨线上翘了起来,待小鸟遁影潜迹,我的目光游移回来,才发觉神游太久,锯齿已经远离墨线了。父亲显然已经发觉了异常,教我如何慢慢调整回来,然而我改过心切,猛地大角度往回收,不一会,由于锯缝曲度太大,把锯片夹住动弹不得了。由于是初次拉大锯,父亲认为我手生,并不责怪我,只是找来楔子打进锯缝顶端松开锯片,取下锯子,再从木头的另一端重新锯。

从那以后我不敢再掉以轻心,专注地沿着墨线锯,待终于锯下那块木板后,父亲把它放平让我看,并指着呈“S”型弯曲的地方语重心长地对我说:“你看,稍有不慎就毁了两块木板,多可惜啊。”可当时我还是固执地认为把弯曲的地方刨平就可以了,没啥大不了的。

只是到后来做那件家具时父亲没有用那两块锯歪的木板,我问原因才知道,就算刨平了,这两块木板的厚度与别的木板也不一致,所以配不到一起用,虽然它们可另作别用,对于那一次却实在是毁坏了。

我懊悔了,原来粗心的过失竟是无从挽回的。从那以后我抛弃了差不多的态度,每当做事精神涣散的时候,我总会想起那条弯曲的锯缝。

四季组诗

吴炎

春

春风拂柳李桃开,陌上纤芽嫩似苔。
黄犊奋蹄溪水冷,农夫裸胫把禾栽。

夏

夏阳蒸洒跳珠浇,黛绿莲池浮艳娇。
蝉鸣蛙鸣齐鼓噪,稻花香后喜弯腰。

秋

秋雨缠绵暑减威,稻黄果落蟹鱼肥。
雁声凄厉风萧瑟,信守春秋往返飞。

冬

冬雪何曾入粤乡?河边柳叶正张扬。
举眸四野春依旧,委屈寒衣柜里藏。

咏四君子

黄国光

冬梅

傲雪凌霜绽蕾枝,华容圣洁展芳菲。
百花烂漫群争艳,她自丛中笑盛时。

秋菊

谢尽百花春夏去,秋霜篱畔独登场。
一身素裹浅装点,却绽芳菲蜂蝶狂。

春兰

洁净灵淑韵自闲,寻幽觅壑恋阴山。
心非俗脱清风雅,留取丹魂入字寰。

四季竹

刺向凌霄竞荡浮,根扎岩破自操劳。
无华亮节虚心雅,借我清风步步高。

诗二首

程寿煌

杨桃花香果清甜

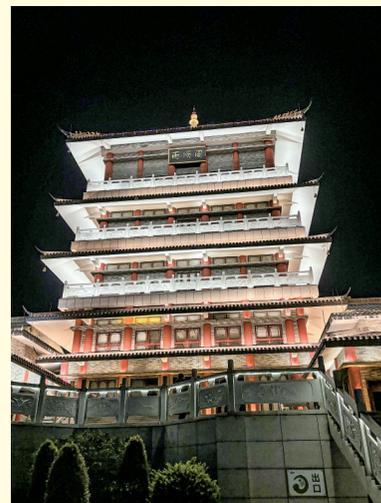
花香蜜蜂来采密,杨桃果熟清香甜。
吸引游人爱品尝,竖起拇指同声赞。

杨桃树引鸟筑巢

八块杨桃树冠美,招惹小鸟来筑巢。
栖息繁殖出后代,美化环境生效。



快捷投稿
扫码关注



雨顺阁夜景 西西摄