

化州八旬老人李家坤： 笔耕不辍，书写人生华章

茂名日报社全媒体记者
李茜 通讯员 黎贵

近日，化州市作家协会迎来了一位特殊的新会员——85岁高龄的李家坤。这位从教育战线到基层党政岗位，再到退休后依然笔耕不辍的文学爱好者，用一生的执着书写着属于自己的精彩篇章。

李家坤1940年4月出生于化州市中垌镇，1959年从广东雷州师范学院毕业后便投身教育事业，成为一名中小学教师，并先后担任初中校长。1984年起，李家坤先后担任化州市同庆镇党委办公室主任、化州镇副镇长、党委副书记兼纪委书记等职务。体制改革后，他担任化州市河西街道办事处党委副书记兼纪委书记，直至退休。

在繁忙的工作之余，李家坤始终对文学保持着浓厚的兴趣。他躬耕不辍，用文字记录生活、抒发情感。工作期间，他

先后在《茂名日报》《茂名晚报》《南方农村报》等媒体发表了不少作品。退休后，李家坤更是将全部精力投入到文学创作中，著有《生命的轨迹——苦辣酸甜伴我行》《同根共月——心灵的家园》两部作品。近年来，他的写作热情高涨，又在《橘州文学》公众号等微刊发表大量

文学作品，受到读者的喜爱和好评。

今年，李家坤以85岁高龄加入化州市作家协会，成为协会中年龄最大的会员，展现了他对文学的执着热爱和不懈追求。他的作品不仅是个人经历的真实记录，更是一个时代变迁的生动见证。



保健养生

健脾助运，养生之本

在西医学中，脾脏被视为身体的“清洁工”，主要负责免疫功能和血液过滤。《杂病源流犀烛·脾病源流》中说道，脾统四脏，《药鉴·病机赋》提到，脾为五脏之本。在中医理论中，脾具有更重要的职能——“后天之本”，是维持人体生命活动的根本。针对不同体质和症状，总结出了几种健脾助运方法，有需要者可在医生指导下应用。

人体内部有一个“转换工厂”，具有两大功能。一是运化水谷精微，把我们吃的食物（水谷）转化为身体所需的营养（精微），然后将这些营养输送到全身。二是运化水液，确保体内水分能够被正确吸收、转运和分布。想要完美发挥这两个功能，就得靠脾。当脾胃功能正常时，我们的身体就能充分吸收营养，从而呈现出精力充沛、面色红润、食欲旺盛、肌肉丰满等健康状态。如果脾虚了，运化功能失常，就会出现水湿不运、水谷不化的状况。所谓“水湿不运”，好比家里的垃圾不能及时清理出去，就会变得乱七八糟。饮食中不能被人体利用的物质，或有害于人体的痰、浊、毒性物质，不能以大便、尿液、汗液等形式排出体外，时间久了就会引发便秘、腹胀、胃口不好、浮肿、水肿等健康问题。“水谷不化”则意味着气血生化匮乏，典型表现是面色萎黄、形体消瘦、四肢无力、头晕目眩等

气血两虚证候。

健脾祛湿助运。适用于体内湿气较重的人群，表现为身体沉重感明显、容易疲劳乏力、舌苔厚腻等。用具有健脾利湿作用的食物或药物（如薏仁、茯苓等），配合适当运动，促进血液循环，从而达到去除体内多余水分的目的。推荐药膳——党参茯苓薏仁猪骨汤。具体做法是：取党参20克、茯苓20克、薏仁30克、生姜3片、猪骨500克；药材提前用清水浸泡30分钟；猪骨焯水后，连同其他食材一同入锅，加适量水，大火烧开后转小火煮30~60分钟，然后加盐调味，喝汤吃肉。

健脾消积助运。适用于经常消化不良的人，常见症状包括腹胀满闷、食欲不振等。这类人群可食用一些能够改善胃肠动力、增强消化功能的食物（如山楂、陈皮）来缓解不适，同时要养成定时定量进餐的习惯，避免暴饮暴食。推荐药膳——太子参鸡金粥。具体做法是：取太子参10克、鸡内金2克、生姜3片、大米30克，鸡内金磨粉；太子参、大米洗净，与生姜片一起放入锅中，加适量水，熬煮成粥后加入鸡内金粉及适量盐即可。

健脾理气助运。适用于情绪波动较大，或者经常胸闷气短的人。这类症状多由肝郁乘脾引起，治疗上除了调整心态外，还可选择一些既能疏肝解郁，又能健脾胃的食材（如玫瑰

花、茉莉花）进行食疗，同时保持良好的作息习惯。推荐药膳——党参玫瑰花陈皮茶。具体做法是：取党参5克、玫瑰花5克、陈皮3克，水煎代茶饮。

需要强调的是，养脾最好的方法就是别伤害它。日常生活中，应注意饮食清淡、适量锻炼、睡眠充足、心情愉悦，保持多方面的好习惯是健脾基石。黄穗平呼吁大家要吃好早餐。根据一天十二时辰对应经络的关系，辰时（早上7~9点）是胃经当令，此时胃气充盈，胃的活力最强，正是受纳食物的时机。在这个时间段吃早餐最好，不仅利于食物的腐熟消化，而且可养护胃气、提振阳气。巳时（上午9~11点）是脾经当令，说明它将开启工作，将人吃进去的食物进行吸收、转化，最终化为精血输送到五脏六腑，为人体供给营养和能量。如果早上不按时吃饭或不吃饭，就没有足够的食物进入胃里，脾也没有充足的水谷精微可以转化输送到全身各处。长期下去，首先会引发胃炎、胃溃疡、胆囊炎、胆结石等疾病；其次，脾会因长期“空运”而出现脾虚；最后，脾胃为气血生化之源，如果人体长期缺少能量，还会影响机体对疾病的防御能力，陷入“脾胃虚弱，百病由生”的困境。所以，日常健脾，一定要利用好每一个清晨的早餐时光，在胃经、脾经当令时吃早餐。

（生命时报）

奶奶的腊八粥

■ 吴征远

无论多么寒冷
只要想起腊八粥
都可以找到回家的路
即使飘着大雪夜已深沉
奶奶的眼睛一直燃着灯笼

奶奶的脸上绽开皱纹
是为了盛满慈祥的微笑
奶奶的白发飘扬
是岁月褒奖的银旗
蹒跚的奶奶
让炉火轻抚皱纹染红银旗
然后指挥糯米、莲子、红豆、大枣
抵达世上最温暖的地方

许多年过去了
故乡的炊烟芳香依旧
我和奶奶喝粥的笑声
一直传到现在

那山，那水，那人

■ 李坤鸿

那山
是故乡的山
很高很高
能与太阳牵手
能与月牙亲脸
如伟岸的父亲
时时装在我的心间

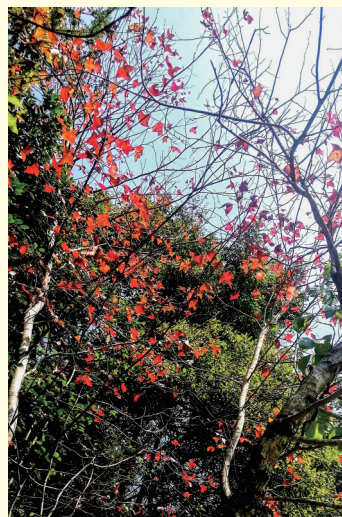
那水
是故乡的水
很长很长
能与大地接吻
能与大海结缘
如慈母的乳汁
滴滴滋润我的心田

那人
是故乡的人
很美很美
能与百花争春
能与天仙斗艳
如明亮的北斗
时时照我奋勇向前

大雪

■ 阮传谷

大雪寻梅观胜景，轻车绿野伴莺声。
凌寒勇士皆应赞，万物苍生总系情。



片片红叶似蝶飞 黄治高 摄