

保健养生

想长寿,肝要净

肝脏被中医视为脏腑中的“将军”,主疏泄、主藏血,气血运行、情绪是否调畅皆由其管理。古往今来,很多著名医家在养生治病时都强调从肝论之,更有“百病从肝治”之说。因此,想要身体健康、益寿延年,肝脏必须要干净。

心情好,舒肝气。肝脏之所以有“将军”之称,是因为脏性刚烈。这也就意味着,肝脏一旦遇到伤害,疏泄功能出现异常,就会导致肝气郁结,两侧肋部胀痛、乳房胀痛、月经不调、失眠、甲状腺结节等都是典型症状,很多人常说的“气得肝疼”也是肝气郁结的写照。因此,养肝务必要保证情绪舒畅,开心、舒心、别堵心。如果经常焦虑、暴躁、抑郁,出现了难以调整的情绪问题,可在医生指导下服用逍遥丸、柴胡舒肝丸等药物调理。日常饮食中,可适量多吃些黄花菜、金桔、小茴香、柚子、山楂、苦瓜等有疏肝解郁功效的食物,也可用菊花、陈皮、决明子泡水代茶饮。

睡足觉,养肝血。不好好睡觉最伤肝血,严重者会因此得肝病。中医常说,夜卧则血归肝,

人在睡眠时,血液会在肝脏进行修复和排毒。经常熬夜、睡眠不足,既影响这一生理过程,还会导致肝血不足,使肝脏功能越来越差,表现为经常身体乏力、精神不振等。建议大家规律作息,晚上11点前最好上床入睡,保证每天7-8小时的睡眠时间。经常失眠的人,可在医生指导下服用明代医家张三锡《医学六要》中的补肝汤,取当归、白芍、熟地黄各10克,川芎、木瓜、酸枣仁、炙甘草各6克,水煎服,也可服用归脾丸、天王补心丸、酸枣仁颗粒等调理。

不喝酒,清肝毒。酒精的代谢过程中会产生大量炎症物质和氧化物,刺激肝脏细胞纤维化。过量饮酒还会降低肝脏净化血液的能力,导致体内毒素增加,超过一定阈值时,将造成不可逆的肝损伤,甚至诱发肝炎、肝硬化、肝癌。因此,不喝酒是“肝净”的重要前提。此外,不吃霉变食物也是护肝的一大要求。在此基础上,建议多喝水,通过加速新陈代谢、促进血液流动来给肝脏排毒。

适饮食,清肝火。中医“五

色饮食”理论提出,肝主青色,多吃些青绿色食物能起到养肝护肝的作用,比如西兰花、菠菜、青苹果、绿豆等。另外,给大家推荐一个适用范围较广的养肝代茶饮“枸杞桑菊茶”,取枸杞、菊花各10克,桑叶5克,开水冲泡后代茶频饮。此方有平肝明目、疏散风热、理气解郁的功效,尤其适合脾气暴躁、焦虑抑郁、爱上火、爱熬夜、眼干、视疲劳、容易出汗的人群。经常有皮肤干燥、爱长色斑、生口疮等肝火亢盛症状的人,可取蒲公英9克、玫瑰花3克,开水冲泡代茶饮。

此外,经常踮脚、推肝经(从大腿根内侧往下推至膝盖处)、敲胆经(沿大腿外侧裤线来回敲)、拍腋窝等也能帮助“净化”肝脏。亦或在医生指导下艾灸肝俞(背部第九胸椎棘突下,旁开1.5寸)、期门(胸部第六肋间隙,前正中线旁开4寸)、足三里(小腿外膝眼下四横指处)、行间(足背第一、二趾间,趾蹼缘后方赤白肉际处)、大敦(足大趾末节外侧,趾甲根角侧后方0.1寸)等穴,以促进肝脏气血流动,改善其解毒功能,从而养肝护肝。

父亲的染发情

■何小雯

父亲的头发什么时候全白了的?经年后,我才有了确定的答案,应是我决定义无反顾远嫁那一秒开始,忧伤、惧怕就将父亲从头到脚,从内到外,重重包围了,最后化作凝霜的白,落在父亲的头上安营扎寨。

父亲嫌弃笨重的老人机妨碍干活,不大喜欢带着手机下地上山干活,反正他心里头有数,干多少活后,就可以迎着炊烟的方向回家。我远嫁之后,父亲变得机不离身,莫说去田地里头忙活,就算是去家门口喂鸡呢,他都得先摸摸裤兜,手机在,心才安。谁都知道,父亲只是害怕错过我的电话,错过我想要撒娇、宣泄、依靠的第一时间。

我的回家,成了父亲心头最盛大的事,得严阵以待。染发,是重中之重。母亲说,每逢我回家,父亲都要染发。父亲不会去镇上的发廊,也不叫母亲大哥帮忙,而是自己偷偷摸摸的,在阳台某个角落,借一面镜子、一把梳子、一个破碗、一瓶劣质的染发剂、一件旧衣服的辅助,蹩脚地自己琢磨着,怎么让白发短暂回春。父亲把染发剂倒在破碗里,用梳子蘸一下,往白发上梳一遍,再蘸一下,再梳一遍,循环着。黑色的染料调皮稚气,落在父亲的额头、脖颈、旧衣裳上,开出一朵朵小如黑豆的花儿,泄露了父亲苦心隐瞒的秘密。

刚开始,技艺尚不熟练,效果不大完美,父亲的头发黑白相间的,像戴了顶斑马纹的帽子。母亲忍不住笑话父亲,老不老嫩不嫩的,奇奇怪怪。父亲强撑着脸面说,好歹也算有黑的颜色,能显年轻几岁。慢慢地,父亲的手法娴熟了,打理过的头发,乌黑乌黑的,泛着亮光。父亲继而又在母亲的头上忙碌起来,坚持要母亲加入染发的队列表,说这样别人才更相信他变年轻了。

我以为,父亲对染发生出执念,只是害怕衰老的痕迹太明显,害怕自己的老去使得远嫁的女儿担忧惦挂,从而去染发,去和衰老谈条件,让真实的年龄隐进虚假

的黑发里,竭力粉饰岁月的残酷与疮疤,将美好光滑的一面呈在他深爱的孩子面前。时光终究还是让我知道了,父母对孩子的爱的海洋里,做儿女的,再怎么努力解,都只是浅薄的,远达不到海洋深处,看不见爱的全貌。

某次,我独自一人回了娘家,之前不曾和谁提起,放任思乡情把自己变率性一次。我踩着晚霞的尾巴踏进家门,在桌前吃着白粥咸菜的父亲,看到我,神情很愕然,继而是惊喜,最后剩下的全都是慌乱。父亲急急起身,走到旁边沙滩椅处,探下腰身,双手在那一堆小山高的凌乱衣物里翻找着,寻出一顶灰色的毛帽子,胡乱套上头去,虚空扶几下,这才转身迎我走来。父亲接过我手中简易的行李,引颈往我身后看去,问我,一个人回来的?看到我点头,父亲的紧张立马从他脸上每一道皱纹的沟壑里撤退,并随手扯下了帽子。

父亲的发,如霜针似雪刺,一根根,凝白直立,透着让人生寒的冷。我的心房被这寒与冷冻得直哆嗦。那个世界上最爱我的男人,原来竟已这般苍老。我眼睛酸酸辣辣的,难受得很。

母亲趁着父亲洗澡,偷偷告诉我,父亲染发,更多的是染给阿丰看的,让他看见岳父还没老呢,别动欺负老婆的歪心思。母亲轻描淡写的几句话,携着开天辟地的力量,撞进我的心、我的眼,痛感旋即以光的速度,在我体内四处乱窜,最后化作齁咸的泪水,从我的眼眸里喷涌而出。多么笨拙的头发啊,以为自己换了一副皮囊,就可以返老还童,有着隔山打牛的震慑力。这爱令智昏的背后,站着的是对远嫁的女儿爱得深沉、爱得笨拙的父亲。

愧疚在我体内疯狂滋长,这次的不告而回,差点让父亲的心事漏了光。我强按心头百味的翻滚,发微信给闺蜜,问她上次提过的,少副作用又顶好使的染发剂哪里买的,我准备买上一些,作为新年礼物送给我爱得深沉的父亲。

诗二首

■陈忠平

春行

东君送暖百花开,
翠柳邀莺细语来。
且趁新晴追蝶去,
闲情淌入碧云台。

早春

东君送暖浓,
披面不寒风。
柳眼惺忪际,
梅腮澹荡红。

诗二首

■冯春树

骚人逐梦

龙蛇降瑞喜相连,
燕舞莺歌春意绵。
不老诗心寻雅句,
联旌擎起奋加鞭。

立春感赋

鸟语花香气象新,
耕耘播种一犁春。
江南塞北千般景,
万物生机遍地珍。

快捷投稿
扫码关注

我家有个“老顽童”

■刘良新

我的岳父虽然已经八十六岁高龄,但他与人们印象中“沉稳持重”的老年人形象大相径庭。年轻时,他在国营八一林场工作,足迹遍布坐落在信宜思贺、新宝两镇的七大工区,练就了一副硬朗身板;退休后,他反倒“放飞自我”,将家中变成了他的“快乐舞台”。

“不服老”的幽默日常

老爷子的“顽童”特质,总在不经意间显露。一次家中来客,他心血来潮要当客人豪车的“车模”,手拿丝巾挺胸摆出“S”形姿势,站在车边要孙子帮拍照,还振振有词:“谁说车模是年轻姑娘的专利?我这老胳膊老腿,范儿可一点不差!”照片定格时,他灿烂的笑容令全家人开心不已。

不仅如此,外出游玩时,他的“戏精”本色更是藏不住。有一年夏天,我们一家人游阳江海陵岛,沙滩一块歪斜的巨石被他盯上了。他煞有介事地撸起袖子走近大石:“这石头摆得不正,看我的!”边说边做出柳足干劲板正石头的姿态,石头

纹丝不动,但是我们却笑了。

“甜蜜的祝福”与“矛盾哲学”

生日宴上,老爷子主动要求“涂蛋糕祈福”,满脸奶油的他在大家的笑声中的一本正经地说:“这叫甜蜜的祝福,你们笑啥?”接着,“老顽童”夸张地做出了舔嘴唇的滑稽动作,活像贪吃的小丑。

在林场工作时,老人家学会了抽烟,这一抽就是几十年。他常常一边念叨:“饭后一支烟,赛过活神仙!”一边严肃告诫小辈:“吸烟有害健康,年轻人千万别学!”他这一说法和做法被孙子戏称为“矛盾哲学”。在抽烟方面,“老顽童”练就了一手吐烟圈的绝活。他吐出的烟圈时像白云,时而像绵羊,时而像骏马,常常令旁观者叹为观止。两年前,因为患了支气管炎,老人家才听从医生的劝告,彻底戒了烟。戒烟后,没有了时不时咳几声嗽的困扰,老爷子的幽默笑话就更多了。

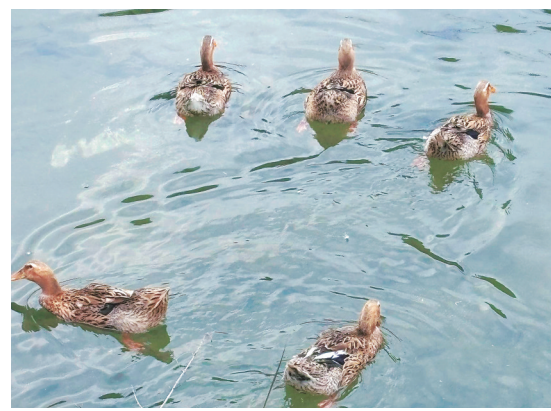
乐观背后的生活智慧

老爷子虽顽皮,但却藏着对生活的深刻领悟。老人家曾对

我说:“人生无常,生、老、病、死是生命的必然规律。与其整天愁眉苦脸唉声叹气,不如潇潇洒洒走一回。俗话说,‘痴痴傻傻’好过世!”他认为,家是爱的港湾,笑声最暖心。在客厅看电视,他的笑声往往能够铺满整个屋。他信奉“读万卷书不如行万里路”,因此,他与兄弟结伴游玩了不少地方,每次归来时总是神采奕奕:“出去走走,眼界开了,心也敞亮!”

有一年,我们去爬山踏青,山路陡峭,大家都觉得有些吃力,但老人家却笑着说:“这山路就像人生,虽然有坎坷,但只要我们一步步往上爬,就能看到更美的风景。”正是这种积极的人生态度,让他在面对困难时,总能以乐观的心态去应对,把日子调成了“快乐频道”。我知道,他的“不服老”并非逞强,而是一种通透的生活态度——年龄从不是枷锁,只要心中有爱、有梦、有欢笑,生命便能永远鲜活。

愿我家这位“老顽童”健康长寿,继续以独一无二的“范儿”,书写属于他的欢乐传奇!



春江水暖鸭先知 西西摄