

保健养生

春季如何防治骨质疏松

春季适合进行户外活动,是预防骨质疏松的好时节。

骨质疏松是一种骨骼疾病,指骨组织中的矿物质含量减少、骨量减少和骨微结构破坏,导致骨骼变薄、弱化和易碎的情况。骨质疏松是老年人常见的疾病。

良好的饮食习惯可以防治骨质疏松。平时多吃含钙量高的食物,如奶制品和豆制品,以及富含维

生素C的食物,如新鲜的蔬菜和水果,适量摄入蛋白质。

适当户外运动有利于骨骼健康。运动不仅可以预防活动量较少而引起的骨量减少,还可以改善肌肉力量并增加灵活性。适合骨质疏松患者的运动包括负重运动及抗阻运动,推荐规律的负重及肌肉力量练习。

适量晒太阳有助于防治骨质疏松。阳光能够促

进体内活性维生素D的生成,有助于增强人体免疫系统的功能。晒太阳的最好时间段为上午11点到下午3点,每次15至30分钟,每周两次。

骨质疏松患者要预防跌倒。在日常生活中要保持地面的干燥,清理过道上的杂物;座椅不能太软、太低;浴室要做好防滑措施,加装稳固的扶手并放置防滑垫。

春天情绪烦躁 根源或在肠道

春季总感觉身体不适,情绪烦躁,与肠道健康密切相关。

春季有三类疾病进入高发期,且肠道是根源。

呼吸系统疾病。春季万物复苏,细菌和病毒进入活跃繁殖期,致病力强,再加上春天天气多变,温差大,人的免疫力较低,易发呼吸道感染、肺炎等呼吸系统疾病。

过敏性疾病。春季花粉、飞絮等扩散量大,人们外出时极易接触到过敏原,引发荨麻疹、过敏性鼻炎、支气管哮喘。

精神类疾病。季节交

替,人体内激素分泌、代谢等生理功能发生变化,从而导致精神疾患的复发或病情加重。

防治春季高发疾病,调节肠道菌群是关键,应注意以下五点:

1.多吃高纤维食物。多吃蔬菜、水果、全谷物等膳食纤维含量高的食物,可以促进肠道内益生菌的生长,有助于保持肠道菌群的平衡。

2.摄入水溶性膳食纤维。水溶性膳食纤维主要存在于豆类、燕麦、苹果、胡萝卜、海带等食物中,适量食用可促进肠道蠕动,有助

于代谢和消化。

3.补充益生菌和益生元。摄取富含益生菌和益生元的食物,可以增加肠道内有益菌的数量,帮助改善肠道菌群的结构。

4.多喝水,保持大便通畅。充足的水分能够调节肠道的酸碱平衡,促进代谢。

5.坚持适量运动,保证充足睡眠。定期的运动和充足的睡眠可以增强人体的免疫力,维护肠道菌群的健康和平衡。

另外,老年人等肠胃功能较弱的人群要忌食生冷食物,多吃温和的食物。

母亲的纸鞋样

■ 宋振东

前一段时间,回农村老家省亲,在收拾东西时,发现了两本厚厚的旧书鼓鼓囊囊的,不知道里面藏着什么“秘密”,打开一看,原来是母亲做布鞋用过的纸鞋样,棉鞋的、单鞋的,大人的小孩的,足足有好几十套,整整齐齐地夹在两本旧书里面,看着这些纸鞋样,使我回想起了小时候母亲手工做布鞋时的情景。

上世纪七十年代初期,我国有些农村地区物资还比较匮乏,人们没有钱买鞋子,农村妇女就自己动手做布鞋子穿,不管是单鞋还是棉鞋,不管是大人穿的鞋还是小孩子穿的鞋,人们都是自己做。那时,男人们找媳妇的标准,不是看谁家的闺女漂亮,而是看谁家的闺女能干活,尤其是做鞋子,如果谁家的闺女要是不会做布鞋子,是很难找到好婆家的,并且人们还笑话他家的“闺女笨”。许多农村小伙子相媳妇时,见面首先要问女方会不会做针线活,会不会做鞋子,如果女方说不会做布鞋子,这门亲事就很有可能成不了,由此可见当时农村妇女会做布鞋子的重要性。

母亲是村子里手工做布鞋子的“能手”,做出来的布鞋既好看又跟脚,穿着又舒服,所以鞋样也多,街坊邻居做布鞋时,经常到我们家去找母亲眷鞋样,或者请教母亲做布鞋的“经验”。每到这时,母亲就会手把手地教,耐心细致地讲解做好布鞋的“秘诀”。尤其是冬天做棉布鞋,由于鞋底和鞋面都比较厚,纳鞋底做鞋面很是个“力气活”,手劲小的鞋底纳不透,稍不注意还会弄断钢针或被钢针扎破手指头,鲜血直流。

那时,每个人从小到大需要棉的单的,大的小的,各式各样等十几个纸鞋样。纸鞋样一般分鞋底和鞋面两部分,有男式、女式、大人、小孩、棉鞋、单鞋、方口、圆口、尖口、幼儿老虎头鞋等等多个尺码和样式,做纸鞋样的材料,大都是用旧报纸、学生旧课本、作业本、书皮等,五花八门,各种各样,街上有人穿什么样的布鞋,就会有什么样的纸鞋样。不过,虽然纸鞋样是一样的,但是,由于个人的手工艺技巧参差不齐,所做出来的布鞋子也大不相同。有的女同志做出来的布鞋又好看又跟脚,而有的做出来的布鞋

既不好看也不好穿,这主要的“技术活儿”在鞋面上,鞋面大了与鞋底合不到一块儿,鞋面小了鞋子挤脚穿不上。所以,农村妇女做布鞋也有很大“学问”。

我们那个年代的人都穿过母亲亲手做的这样的布鞋,由于孩子多,母亲要不停地做布鞋,冬天经常是一觉睡醒后,看到母亲依然在煤油灯下纳鞋底的身影……

现在,几十年过去了,随着经济社会的不断发展进步和人们生活水平的提高,人们早已不再自己手工做布鞋子了,全都买现成的皮鞋、运动鞋、童鞋等各式各样的鞋子穿,手工做布鞋子的手艺在有些农村几乎“失传”。但是母亲却把这么多的纸鞋样好好地完整保存下来,同时也是母亲勤劳、节俭的象征,是那个时代人们真实生活的一种标记和历史见证。

如今,母亲已经去世三年多了,但是每当看到母亲做布鞋时用过的纸鞋样,就会想起母亲在煤油灯下纳鞋底时的情景,想起母亲的音容笑貌,母亲仿佛没有走,没有离开我们,好像就在我们身边……

婆婆的巧手

■ 刘志芳

我的婆婆今年六十三岁了,她是一名地地道道的客家女人,贤惠善良,勤劳勇敢。婆婆有一双令我无比佩服的巧手,在她的这双巧手下,生活是多姿多彩的。

婆婆能做一手好菜,再普通的食材,到了她的手里,都能变成桌上的一道美食。每天晨曦破晓时,我总能在睡眼惺忪中听到厨房那头远远传来的锅碗瓢盆声,像是一曲悦耳的清晨交响曲,那是婆婆在厨房忙碌的声音。她每天都会早早起床,给我们变着法子做不同的早餐,有时是包子,有时是筒骨粥,有时是她亲手擀的饺子,无论是什么样的早餐,都是非常的美味。婆婆总说,“一日之计在于晨,早餐吃的好很重要”,她做的早餐总能给我们注入满满的活力。

每天中午和晚上,婆婆又会拿出她的拿手硬菜,给我们安排丰盛的午餐和晚餐,粉尘鸭、猪脚姜、板栗蒸鸡、萝卜炖牛肉等等,这是我们吃不腻的客家美食,哪怕随便一扎青菜,她也能把它做得清甜而有香气。每天我们下班回到家里,在开门的那一刻,便能闻到从门缝中飘逸出来的菜香味,这股香气,好像是在厨房忙碌的婆婆派来迎接我们归家的小精灵,总能抚平忙碌的工作带给我们的所有疲惫,能去掉我们那一身的班味儿。

在不同的节日里,婆婆总能给我们和身边的亲朋好友带来不同的美食。每逢春节,她总能腌出好吃的腊肉分享给亲人们;清明节,她会

把艾草变成带着芝麻香味的艾板;端午节,她总能用猪肉、红豆等食材配合着大米做出美味的三角粽……婆婆的好手艺已经名扬千里,“你婆婆做的腊肉能让我一顿吃三碗米饭”“你婆婆做的包子好香软,外面都买不到这么好吃的包子,我都想上你们家拜她为师学做包子了”“你婆婆裹的三角粽,个个整整齐齐,味道鲜美,真是了不得”,亲朋好友们总是对婆婆的手艺赞不绝口。

婆婆还是一个非常爱干净的人,她的双手总能把一个家收拾的整整齐齐。每天,婆婆都喜欢收拾房子,拖地,手洗衣服,把每个角落都擦拭得一尘不染。在她的巧手下,我们家的门窗是洁净的,地板总是能照出人影子,桌子没有一丝的油腻,厨房是干净明亮的,厕所没有一丝的异味,整个房子是整洁有序的。看到每天忙碌的婆婆,我有时总会心疼地说,“妈,别总是忙了,休息下吧,我来收拾”。婆婆总说,“不累,打扫卫生就像收拾人的心情,把房子收拾的干净整洁了,人的心情也会跟着变得更好呀”。

婆婆如今虽已年过六十了,但她的双脸一直都很白净,没有什么斑斑点点,也没有多少皱纹,在她的脸上我看不到一丝愁云,她的一双清眸净如水,总是笑靥如花,让人感觉到岁月静好的美。相由心生,我想,也许是婆婆的巧手太有魔力了,她早已用双手把自己心里的烦恼一并收拾干净了。



蜂勤春来早 黄诒高 摄