

保健养生

春分养生要注意四点

春分前后人体的血液循环和激素分泌增强,情绪波动也大,加之气温经常骤变,导致人体阴阳平衡失调,容易诱发高血压、心脏病、眩晕、失眠及过敏性疾病等。所以,春分时节正是调节体内阴阳平衡、协调机体功能的重要时机。

起床宜早

春分后虽然天气日渐暖和,但日夜温差较大,冷暖交替反复。我国自古就有“春分风不小,要防痛深扰”的说法。此时按照“勿极寒,勿太热”的原则,早晚要适当添加衣物,以防疾病袭扰。春分过后,要比之前更早一些起床,这样有助于体内的阳气升发、阴气沉降。此外还要注意补充水分和电解质,以促进血液循环,维持机体平衡。

运动适度

运动锻炼应选择有助于阳气升发、增强各脏腑机能的方式,如散步、踏青、放风筝、打太极拳、八段锦等,可舒展筋骨,畅通血脉,增强机体免疫力,使人精神振奋、心情愉悦。但是春季运动一定要适度,循序渐进,不宜太剧烈导致大汗出,因为出汗过多会导致津液的大量丢失,损伤人体正气。

饮食均衡

此时肝气旺,肾气微,在饮食方面要戒酸增辛,助肾补肝,禁忌偏热、偏寒、偏升、偏降的饮食。同时要注意健运脾胃,健脾祛湿,选择能够保持机体功能协调平衡的膳食,如在烹调鱼、虾、蟹等寒性食物时,可佐以葱、姜、酒等温性调料;而在食用韭菜、

大蒜等助阳类菜肴时,应配以蛋类滋阴,以达到阴阳互补的目的。多吃时令菜,如豆芽、豆苗、茼蒿等食材,有助于活化身体机能;而食用桑椹、樱桃、草莓等营养丰富的水果,则能润肺生津,滋补养肝。

心态平和

春分前后,要注意避免情绪波动。精神分裂症在春季高发的原因,与肝脏疏泄功能失调不无关系。中医认为,心主血,肝藏血。当心情不畅时,会影响肝脏的藏血功能,而如果肝气不疏,郁热化火,最终也会影响到心脏的功能。《素问·阴阳应象大论》说:“怒伤肝,悲胜怒。”如果情志抑郁,肝的疏泄功能就会紊乱,进而肝郁化火,扰乱神明。

蛇年咏春

■ 钟传英

春色

东君驾到降祯祥,
喜入千家万户堂。
街道条条紫翠色,
灯笼款款放红光。
流云阁上霓虹灿,
信邑城中画卷长。
锦水粼粼春意满,
新区焕彩更辉煌。

春景

春光明媚景清幽,
万里晴空一望收。
高速坦途朝北过,
锦江绿水向南流。
腾飞古郡添新景,
翔翥玄禽上碧楼。
布谷催耕风雨顺,
蛇年展望五粮稠。

春望

屹立梅岗一地标,
宏观壮丽耸重霄。
昂看峻岭大田顶,
俯瞰锦江千里遥。
熠熠霓虹辉异彩,
源源游客涌春潮。
新区崛起蓝图阔,
更喜云开尽舜尧。

春乐

元宵年例闹无停,
信邑城乡紫气萦。
槌鼓舞龙歌富盛,
珍馐美饌庆升平。
斑斓飘色奇观秀,
璀璨花灯异彩呈。
喜事连连迎稔岁,
蛇年绘就好前程。

春暖

日丽风和万里晴,
城乡秀色尽诗情。
河边杨柳摇新绿,
枝上黄鹂啭妙声。
两岸繁花千树艳,
一江春水四时清。
农夫抓紧勤耕种,
定叫蛇年粮库盈。

春花

东君送暖拥春回,
千树繁花耀眼开。
剔透风铃随蝶舞,
斑斓宫粉任蜂裁。
红棉伟岸英雄汉,
香雪冰清富贵材。
终使凋零颜色转,
曾经烂漫亦悠哉。

文途自嘲

■ 李伟立

山雨欲来风满楼,逍遥客醉瑯江头。
行将破帽遮霜顶,走过春来走过秋。

诗三首

■ 刘福文

春日晨韵

晨曦初照鸟声啼,唤醒春花客意迷。
谁倚瀛台歌八景?骚人踏翠过清溪。

宝光塔

雾绕雄躯耸九霄,长临鉴水涌春潮。
千年不变高凉韵,坐拥乾坤颂舜尧。

梦里春宵

春风信使带泥香,草长莺飞醉夕阳。
子夜翰池书愿景,静心安处是吾乡。

诗二首

■ 冯春树

赞中国化橘红

琼苞玉蕊散奇香,
南国人参美誉扬。
常在尘寰祛恶疾,
橘红本草献仙方。

贺化州诗社成立三周年

化育文光射斗虹,
州城自古蕴才雄。
诗承李杜千秋韵,
社结芝兰三载风。

诗二首

■ 梁玺芬

赏橘红花

平定风光美,
春来气象新。
橘红花似雪,
处处醉行人。

橘红花开了

绚烂如霞绽满枝,
芳华绝代韵多姿。
莺歌燕语蜂蝶绕,
一抹春光一首诗。



橘红花开 西西摄



快捷投稿
扫码关注

鞭炮情结

■ 李坤鸣

蛇年春节,儿子从远道回家过年,阖家团圆,不亦乐乎。为了让大家开心,增加过年的快乐感,我一时心血来潮,决定到允许燃放烟花的地方感受过节氛围。我们一行在朋友的带领下直接到了附近一家烟花鞭炮店。这间烟花鞭炮店是临时搭建的,十分简陋,但走进店内却是另一番天地。琳琅满目的烟花鞭炮品种繁多,五花八门,目不暇接。有大地红、电光炮、恭喜发财、满天星、仙女散花、嫦娥奔月、一枝独秀、冲天炮、风火轮、小蜜蜂、飞老鼠……它们整齐有序地排列着,用一副喜悦的表情告诉人们新的一年到来,用红艳艳的目光迎接热情光顾的每一位宾客。

店内人头攒动,顾客盈门。面对各式的鞭炮烟花,无论大人小孩都喜形于色。一会儿,我们选购好了鞭炮烟花。接着在朋友的带领下借路灯的光线,徒步来到一块闲置的空地,稍作准备后便开始燃放起来。此时孩子们热情特别高涨,迫不及待地燃手中的鞭炮烟花。一时间噼里啪啦声和轰隆轰隆声此起彼

伏,汇成一曲美妙的交响,乐得孩子们欢呼雀跃。有款硕大的烟花是串联装的,燃放起来特别壮观。它被点燃后一发接一发吱吱地呼啸着飞向夜空,然后炸开形成五颜六色的花球在空中轰然绽放,如流星雨划破夜空,又如仙女散花多姿多彩,留下转瞬即逝的绚烂。烟花的光芒照亮了山村宁静的夜晚,照亮了孩子们欢乐的笑脸……

眼前的一幕唤起我对童年的回忆,特别是那熟悉的火药味随着空气钻进了我的口腔、鼻子,勾得我心里痒痒的,让我不由自主地回忆起小时候过年的味道。

小时候很少有机会看到烟花,燃放鞭炮是最喜欢做的事情之一。但那时家里比较穷,小孩买鞭炮也算得上是一件奢侈的事。因此经常盼望村子里有喜庆的日子到来,这样就有机会享受燃放鞭炮的惬意。如果是自己家有喜庆日子,自然就有机会燃放鞭炮。如果是别人家有喜庆日子,也可以寻找机会分“一杯羹”。比如别人家燃放鞭炮后,便迅速去满地鞭炮纸中寻

找没有爆炸的个别鞭炮重新燃放过把瘾。如果见到因引信燃烧后没爆炸的,就将鞭炮从中间折断点燃裸露的火药观看其喷出的火焰。从现在看来算是一种自制烟花吧,也是不错的享受。如果是自己买鞭炮大多数都是在过大年时,用父母给的压岁钱买一串便宜一点的鞭炮燃放。虽然鞭炮不多,但燃放的花样却五花八门。为了让鞭炮产生最好效果,我们把每一颗鞭炮的作用努力发挥到极致。如果买了一串鞭炮,一般都舍不得一次燃放掉,而是把它拆解开来,一颗一颗地燃放,而且燃放的时间地点方法都经过精心考虑。比如用手拿着燃放,彰显自己的胆量;点燃引信后抛向高高的天空燃放,感受炸响的乐趣;用小脸盆盖着燃放,观看脸盆腾空而起的快感……有一次我别出心裁地把一颗鞭炮插在一堆牛粪上燃放,当一群小伙伴都围着看热闹时,我突然点燃鞭炮,因为引信太短,大家都来不及逃避,被炸飞的牛粪弄得大家满身都是,但小伙伴们不但没有生气,反而面面相觑,哈哈大笑……