

保健养生

果蔬中的“降脂四宝”

常吃洋葱、山楂、绿豆芽、苹果可以有效降低血脂，它们被称为“降脂四宝”。

洋葱——升高好胆固醇。洋葱是极少数含有前列腺素A的蔬菜，前列腺素A是一种较强的血管扩张剂，能够软化血管，降低血液黏稠度，增加冠状动脉血流量，促进引起血压升高的钠盐等物质的排泄，因此既能调节血脂，还有降压和预防血栓形成的作用。洋葱中含有一种洋葱精油，不仅可降低胆固醇，改善动脉粥样硬化，还能升高“好胆固醇”——高密度脂蛋白的含量。

绿豆芽——将胆固醇排出

体外。绿豆本身就是一种很好的降胆固醇食物，在发芽过程中，维生素C可达到绿豆原含量的六七倍之多。大量维生素C可促进胆固醇排泄，防止其在动脉内壁沉积。绿豆芽的膳食纤维，能帮助清除体内垃圾，还可以与食物中的胆固醇相结合，并将其转化为胆酸排出体外，从而降低胆固醇水平。

山楂——促进胆固醇排泄。山楂是天然的降脂佳品，主要含有山楂酸、柠檬酸、苹果酸等成分，具有降低血压、减肥、降低血清胆固醇和甘油三酯、促进胆固醇排泄从而降低

血脂的防病养生作用。但是，山楂是酸性食物，不宜空腹食用，也不宜过多食，最好在饭后食用。

苹果——吸收多余胆固醇。研究表明，老年冠心病患者每天吃110克以上的苹果，因冠心病死亡的危险性可降低一半。这主要是苹果中含有的类黄酮类物质在起作用。类黄酮是一种天然抗氧化剂，通过抑制低密度脂蛋白氧化，从而发挥抗动脉粥样硬化的作用。此外，类黄酮还能抑制血小板聚集、降低血黏稠度，减少血栓形成，可以降低血压，防止心脑血管疾病的发生，降低死亡率。

熬夜后健身等于自虐

熬夜的危害很大，可能会造成注意力下降、最大摄氧量下降、血压升高、促炎因子分泌增加等问题，在这样的情况下进行高强度运动，是非常危险的。

增加运动损伤风险。晚上睡觉时，人体会释放重要激素，如对肌肉生长和脂肪代谢至关重要的生长激素。熬夜会妨碍肌肉生长，从而易导致运动受伤。此外，睡眠不足会导致精神疲惫，影响交感神经功能，使思维变得迟钝甚至让人产生幻觉。在这

种状态下进行高强度运动，不仅训练效果不佳，还可能增加运动损伤或意外受伤的风险。

易引发猝死。熬夜会导致心血管系统超负荷运转，心跳节律也会失常。在这种情况下进行高强度运动会让心脏背上更重的负担，进一步导致心跳加快和血压升高，心脏和血管的超负荷运转容易引发各种心血管疾病，心源性猝死就是常见的情况之一。

降低身体免疫力。有研究

显示，适度运动30~45分钟，免疫反应会持续增加；但持续高强度运动超过3小时，免疫反应会迅速下降，超过3.5小时则会诱发免疫抑制。如果在熬夜后进行高强度运动，无疑就是让已经疲惫不堪的免疫系统雪上加霜，此时细菌、病毒等病原体也就更容易趁虚而入。

如果工作已让你筋疲力尽了，无需勉强自己熬夜去运动，这不是自律，而是自虐。充足的休息，合理的运动，才是健康的关键。



夏荷 黄诒高 摄

七绝四首

■ 刘福文

咏荔枝

千岭飘红韵接天，
长安再续柏桥缘。
冰肌玉液唐妃醉，
今古浓情一线牵。

溪畔吟情

情寄云霞月鹭痴，
寻芳拾翠晚春时。
琴鸣柳拂竹溪水，
日暮诗成未觉迟。

端午悼屈原

端阳醴洒泪江头，
莫负灵均为国忧。
一卷离骚千古颂，
飞龙击水悼贤侯。

赞茂名市南方职业技术学校

黄宫瑞气耀科场，
厚德良师谱锦章。
为国图强弘化雨，
英才辈出遍南疆。

踏访霞洞古荔园

■ 周灶

六月，我们三十余位文友踏访电白霞洞古荔园。

万亩荔林，倚在浮山岭南麓。霞洞古荔园以“茂名四大古荔园之一”的傲然姿态，揽尽天地灵秀。

一百二十株千年古荔树，枝桠盘虬卧龙般的相互交织，将千年时光编织绿荫华盖。而树龄近1800年的“岭南荔母”，则是这幅古荔画卷中最浓墨重彩的一笔。躯干斜倚着支架，腐空的树干恰似被岁月掏空的心室，仅存的半片树皮维系着生命的脉络。

如果不是看到枝头那繁星般的荔枝，谁能想到，这看似羸弱的身躯里，竟蕴藏着千年不竭的生命力？

或许，当年高力士快马加鞭送往长安的荔枝，就带着这棵古树的芬芳；或许，杨贵妃轻启朱唇时，尝到的正是穿越千里的岭南深情。

在科技与匠心的悉心呵护下，“岭南荔母”重焕生机，整个古荔园也完成了从果园到“活态博物馆”的华丽蜕变。

游客指尖抚过古树粗糙的肌理，触摸到的是历史的体温；文人墨

客挥毫泼墨间，流淌的是跨越时空的心灵共鸣；学者们俯身研究的，是一部鲜活的植物演化史。每一道凝视的目光，都在续写新的传奇；每一次快门的定格，都将千年风华收入时代的行囊。

暮色渐浓时，我再次回望“岭南荔母”。夕阳下，她屹立于古荔园里，用一圈圈年轮镌刻时光的密码，用一颗颗果实传递生命的甘甜，让千年传奇在岁月长河中永恒流淌，成为这片土地上永不褪色的精神图腾。

我的退休生活

■ 李彩平

我退休后的生活，曾一度像平静无波的湖面。直到几个月前，我怀揣着对文学炽热的爱，踏入了一个写作共进交流群，生活才泛起层层涟漪。

初入群时，仿佛闯进一座永不打烊的图书馆。凌晨两点，仍有人分享《在往事里走动的人》里对人物的细致刻画。清晨六点，手机“叮咚”轻响，群里已然热闹非凡——有人分享发表喜讯或用稿通知，有人抛出刚写的诗或散文，有人贴出书报的电子报。满屏的祝贺与分享，好像新春此起彼伏的爆竹声。

群里可谓高手如云，发表过几千篇文章的群主李老师常以犀利独到的见解剖析作品，曾在探讨小说人物塑造时，仅用三言两语便拆解出经典角色的灵魂内核，让人豁然开朗；写过二十多本书的曾老师文风灵动，总能在分享创作心得时，用妙趣横生的比喻将复杂技巧变得通俗易懂……他们寥寥数语，便如春风化雨，让人醍醐灌顶。还有众多在文学路上逆风奔跑的追梦人，他们比学赶超，用一篇篇新作、一次次探讨，让群里始终涌动着热烈的创作浪潮。

看着群友们你一篇我一篇地发布喜讯，我满心都是敬佩与羡慕，默默为他们点赞。在这群文学精英的感染下，我也重拾创作的勇气，写了篇散文发进群里请教。没想到五分钟后，群里竟弹出数十条消息：“标题可以改得含蓄一些。”“第二段引用杜牧的诗句，意境瞬间活了！”“结尾要升华主题，像余音绕梁。”……看着这些带着温度的文字，我的眼眶不禁湿润了——这些未曾谋面的文友，竟比家人更懂我笔尖下蛰伏的渴望。

在他们的鼓励下，我认真修改文稿。当窗外的月光已爬上书架，我仍仔细揣摩着群友们的建议，反复咀嚼打磨字句，那一刻，我突然明白：这些深夜的推敲，何尝不是在重塑被岁月磨平的创作棱角？

忐忑投稿后，我竟陆续收到发表喜讯。摩挲着手机上报纸的电子报，我的心跳好像都漏了一拍。虽然比起群友们发表文章的频率，我发表的篇数不值一提，可我依然欣喜不已。多年前我也是发表过一些豆腐块的，不过二十多年很少提笔，现在多亏有他们的指导和感染，写起来才能兴味盎然。

群主李老师正直无私，像沉稳的舵手，精准把握着群内的交流方向。他总能在恰当的时候抛出一个话题，如投入湖心的石子，激起大家思维的涟漪，碰撞出灵感的火花。我每日沉浸其中，如同置身文学的百花园，贪婪地汲取着丰富的知识。

这个群仿佛有一种无形的魔力，让我不再追剧、瞎逛，连画画的爱好也暂时放下，一心研读群友推荐的文章和书籍，从阅读与学习中获得了难以言喻的快乐与满足。

如今的我，化身穿梭于文字花海的蜜蜂，在群聊的字里行间不知疲倦地采撷养分。从前追的剧集落了灰，书架上的颜料也悄然凝固，唯有群友推荐的书籍在枕边越堆越高。那些修改文章的深夜，那些灵感迸发的清晨，都成了生命中最绚丽的色彩。

这片文学芳草，重燃了我沉寂多年的创作热忱，成为了我的老年大学，让我退休后的生活不再是一潭死水，而是化作奔涌的溪流，载着文字的舟楫，带我驶向辽阔的精神海洋。