

保健养生

秋季养生要注意

白露过后,天气逐渐转凉。最近不少人口干舌燥,频频干咳,有的还出现手足心热、大便干结的症状。中医看来,这些都是“秋燥”惹的祸。入秋后,天气干燥起来,养阴除燥自然成了秋季养生的“主旋律”。

滋阴生津灭“虚火”

夏天的火为实,而秋天的火为虚,虚火大多是因为阴虚造成的,随之转变为“燥”。它的主要表现是困倦乏力、口干舌燥、干咳无痰、皮肤干燥等。秋天本应该是阳气渐收,阴气生长的时节,但由于经过漫长的夏季,人体损耗较大,不少人会出现阴虚症状,故应将养阴和除燥摆在同样重要的位置。初秋的燥称为温燥。一般来说,可以在膳食中增加山药、银耳、莲子、甲鱼、鸭子等滋阴生津的食材。也可以将百合、沙参、玉竹、麦冬等滋阴润燥的药材,搭配瘦肉、红萝卜、荸荠等食材制作药膳。可以多吃酸甘,少吃辛辣,因为气候干

燥,吃辣会使原本亏虚的津液更加匮乏。

不可过度贴“秋膘”

秋季,精气开始封藏,进食滋补食品较易被机体消化、吸收,有利于改善脏器的功能,增强体质。这个时候适当多吃些鸡、鸭、牛肉、鱼虾,对体弱多病的老年人有康复、祛病和延年的功效。不过,这个度还得把握好。很多人以贴秋膘为由,放开嘴巴过量进食,导致旧病复发。

早早早起解“秋乏”

入秋以后,逐渐昼长夜短,应该做到早睡早起,睡眠时注意保暖,不可裸腹,不可卧凉榻。很多人觉得睡不醒,其实是身体在提醒你该增加睡眠时间了。此时,每天可比夏季多睡1个小时,注意劳逸结合,切忌熬夜。老年人可根据自己的年龄与身体状况进行散步、慢跑等和缓的运动,出汗后,要及时补水。从中医角度来讲,汗出得越多,越易阴虚。因此,秋季的运动量不能过大,轻微出汗最佳。

老年人容易缺少四种营养素

导致老年人营养不良和体重低下而缺少的营养素,主要是以下四种:

1.优质蛋白质。蛋白质是构成人体组织的基本原料,蛋白质缺乏会导致免疫力降低。老年人的蛋白质合成能力差,分解代谢增加,因此,蛋白质的相对需要量较高。一般来说,60岁以上的老人每天每公斤体重重要保证有0.7~1.0克蛋白质供应,优质蛋白质占蛋白质总量的50%,便不太可能发生营养不良。

如为营养不良患者,优质蛋白质的供应量则应有所增加。优质蛋白质的主要来源是肉类、鱼虾类、禽蛋、奶类食物和大豆制品等。

2.矿物质钙和维生素D。矿物质钙和维生素D

缺乏与骨密度下降和牙齿缺失有关。我国老年人每日需摄入1000毫克钙及50微克维生素D。富含钙的食物有牛奶与豆制品,鱼类食物含有丰富的维生素D。

3.维生素C。20%~50%的中国老年人缺乏维生素C。老人每日膳食中维生素C供给量应为100毫克。新鲜蔬菜水果富含维生素C。营养不良的老人还可通过服用维生素C片补充维生素C,每日的口服量为50~100毫克。

4.矿物质铁。除钙外,在各种矿物质中,铁是老人最容易缺少的一种营养素。膳食中缺少铁会导致缺铁性贫血。

治疗老人营养不良,上述几种营养素是急需通过膳食补充的。



稻花香里说丰年 黄诒高 摄

脚底刺

■ 李坤鸿

的,他说口水能消毒。我试着用指甲去掐那根刺,可它像生了根似的纹丝不动,反而疼得我直抽气。

“忍着点!”大我两岁的黑老(花名)蹲下来,黝黑的脸凑近我的脚底。他粗糙的手指捏住我的脚掌,突然用力一挤——“啊!”我疼得眼前发黑,却看见那根刺纹丝不动,反而断了一截在肉里。黑老挠挠头:“得回家找你老豆(父亲)了。”

回家的路突然变得格外漫长。我踮着受伤的脚,一步一步往前挪。汗水顺着鬓角往下淌,在黄土路上滴出深色的圆点。路过屋后的老黄榄树时,我看见树下的蚂蚁排着长队搬运食物,忽然觉得我们这些光脚的孩子,不也像这些蚂蚁一样,日日为生计奔波吗?

“又扎刺了?”父亲正在家门口劈柴,见我跛着脚回来,连忙放下手中的活牵我坐在门槛上,自己转身进屋,出来时手里捏着那根闪着寒光的缝衣针。我注意到他的指尖还沾木屑,想必是匆忙间连手都没来得及洗。

父亲戴上老花镜,银针在他指间转了个圈。他蹲下身,把我的脚放在他膝盖上。这个姿势让我想起小时候他给我剪指甲的样子,只是如今他的白发又多了几根。针尖贴近皮肤的刹那,我本能地缩了缩脚,却被父亲温暖的手牢牢按住:“别动,马上就好。”

退休满月

■ 王元

退休了就要轻松自在,过好日子。退休前我其实已对退休生活有了一些规划:读书、写作、听歌、锻炼。但真到了退休后,才发现有些计划不切实际需要调整。譬如,以前每天早上7点起床,锻炼半个小时后直接去饭堂吃饭,8点半回到单位开始工作,12点下班又直接到饭堂吃饭,一般12点半就能吃完午饭回家午休,下午2点上班直到5点半下班,每天有7个小时的工作时间。退休后作息时间没有那么规律,加上每天都要买菜、洗衣、做饭、搞卫生,占去不少时间,还要抽出时间锻炼,这样一来感觉好像每天的时间都不够用,抽不出更多的时间读书、写作。

虽说退休时间可以自由支配,但要过得充实又自由轻松就要合理规划。首先调整作息时间,早上7点半起床,中午2点半起床,晚上11点睡觉,比退休前每天增加1个小时睡眠时间,保证充足睡眠。其次买菜时间改为晚饭后散步的时候买。如今很少外出,所以可以两天洗一次衣服,扫地拖地由机器人代劳,这样每

我生于贫瘠的山村,童年的生活是赤着脚走过来的。那时,家里穷得连一双完整的草鞋都是奢侈,更别说布鞋皮鞋了。脚底板便成了我最忠实的伙伴,日复一日地与大地亲密接触,渐渐磨出了一层厚厚的茧子,像是一副天然的铠甲。

每到腊月,母亲总会翻出积攒了一年的碎布头,在昏黄的油灯下熬上几个通宵。她用粗糙的手指捏着针线,将那些花花绿绿的布片拼凑成鞋面,再用不知从哪里讨来的牛皮裁成鞋底。新鞋上脚的那天,我们兄妹几个总爱绕着村子跑上几圈,故意踩出水花,惹得路过的婶子们直喊:“慢些跑,别糟蹋了好鞋!”可这欢喜往往持续不了太久,不出三两月,鞋底就会裂开嘴,我们便又成了“赤脚大仙”。

山里的孩子脚底都硬。我们光着脚在碎石路上奔跑,在荆棘丛中穿梭,脚掌上的茧子越来越厚,踩在碎玻璃上都只当是挠痒痒。记得有年夏天,我和伙伴们去山上摘野果,光脚踩过一片枯枝时,忽然觉得脚心一麻——我知道,又是该死的荆棘作祟。

寻了块青石板坐下,我把脚扳到眼前。阳光透过指缝,照见脚心扎着半截乌黑的刺,周围的皮肉已经微微发红。学着大人的样子,我往掌心啐了口唾沫,在伤处抹了抹。这法子是从隔壁二叔那儿学来

不知不觉退休已经满月,退休生活没有退休前想象的那么无聊,也没有如一些人所说的那么清闲,自我感觉就是充实又自由轻松。

在正式接到退休通知的第一个月,许多亲朋好友、同事纷纷给我祝贺,约我吃饭或送我礼物,让我很感动,也让我在最初的退休日子里不至于感觉到寂寞。但同时又让我感到有些惭愧,一方面平日里我对这些亲朋好友、同事不够关爱,他们却不计前嫌;另一方面自己对之前退休的朋友、同事没有及时送上祝福,或者请他们吃饭,实属低情商,始终不能先知先觉,给人温暖。

不在其位不谋其政。退休后的第一时间我就退出所有的微信工作群,整理了所有与工作有联系的资料、文件,把还未完成的工作交接好,不再去想与工作相关的一切事情。

毕竟自己退休后就是一个普普通通的老人不要对以前的工作指指点点,不要插手以前的工作,要始终相信长江后浪推前浪,离开谁地球照样转。