保健养生



# 脚底刺

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

每到腊月,母亲总会翻出 积攒了一年的碎布头,在昏黄 的油灯下熬上几个诵宵。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,我们兄妹几个总要绕着村 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 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)

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

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。"

针尖轻轻挑开表皮的动 作,像春风拂过麦苗般轻柔。 父亲时而用针拨弄,时而用指 甲挤压,额头上沁出细密的汗 珠。阳光从门缝斜射进来,照 在他专注的侧脸上,我看见他 眼角的皱纹里藏着说不尽的 辛劳。

"出来了!"父亲忽然松了 口气,用针尖挑着那根黑刺给 我看。还没等我欢呼,他就习 惯性地用指甲在头皮上刮了 刮,将些许头泥抹在我的伤口 上。这个动作他做得那么自 然,仿佛天经地义。说来也 怪,这土法子竟真管用,不出 三日,我的脚又能满山跑了。

如今想来,那时的我们活 得多么粗糙又多么坚韧啊! 没有抗生素,没有创可贴,有 的只是祖辈传下来的生存智 慧。父亲用一根针、一点头泥 就能化解的伤痛,在今天恐怕 要惊动半个医院的科室。我 们这些光脚长大的孩子,脚底 的老茧早已褪去,可骨子里的 那份韧性却永远留了下来。

现在的孩子不会知道,在 某个遥远的山村,曾经有一群 光脚奔跑的孩子,他们的伤口 上抹过头泥,他们的笑声震落 了山间的露珠。而他们的父 母,用一根银针和满头的风 霜,编织出了最朴素的守护。

生活给予我们的,永远比 我们想象得多。那些扎进脚 底的刺,最终都化作了生命的 年轮,教会我们在疼痛中依然 能够微笑前行。

# 退休满月

好自己的日子。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

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

虽说退休时间可以自由

时间读书、写作。

退休了就要轻松自在,过

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 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 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 转。

天就可以有5个小时左右的时 间用来读书、写作,这样的时 间安排既不会无聊,也不会太 忙。每个周末就与妻子驾车 到周边游玩。实践下来,目前 这样的退休生活安排比较适 合自己。

退休满月感慨良多。 休是一种新的生活,是人生的 第二个生活起点,过得好与不 好自己能够选择。

母亲、小孩、家兄等都打了 电话询问我退休生活适不适 应,担心我工作了几十年,一下 子闲下来了会觉得难过。之前 的我一贯以工作为重,家人的 担心不无道理,许多人刚退休 时都很不适应,我自己的感觉 良好,每天都觉得时间过得很 快。当然,硬要与退休前对比 的话,以前的工作目标明确,每 天都有需要完成的工作任务, 工作内容总体上比较有意义。 退休后的生活随意性比较大, 总体自由无序,一切随心自 在。毕竟自己退休了就不要再 那么劳神伤脑,要以保持身心 健康为主,过自由轻松的日子, 尽可能不要给家人和社会增加 负担,并在力所能及的情况下 发挥余热。

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。 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。

### 早卧早起解"秋乏"

人秋以后,逐渐昼长 夜短,应该做到早卧早起, 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 一般来说,60岁 要量较高。 以上的老人每天每公斤体 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