

保健养生

有父备晨炊

■ 黄土福

种了一辈子地的父亲日渐老了,我接他来小城里住。几天后,父亲抱怨说,每天白吃白住的,没个事情干,不习惯,要回家去侍弄庄稼。我说,你就享一下清福吧。父亲很不好意思地说:“那我是真的不中用了。”

父亲见到我天天早起去买早餐,就说每日都吃小摊上的,不健康,不如让他来给我们做。我拗不过他,只好答应了。

第二天,我一早起来,发现父亲已在厨房里忙碌着。他量了大米,淘洗了两次,放进锅里,倒入适量的水,把锅置于煤气炉一头上,盖上锅盖,打火,调大火力;又从冰箱里取出昨晚制作好的肉饼,放进蒸锅里,把蒸锅放在煤气灶另一头上,打着火,便站在洗菜盆旁择菜。我看着灯光下父亲佝偻的背影,心里很不是滋味,进了厨房说:“爸,让我来做吧。”

父亲缓慢地回过头来,说:“你睡去吧,很快就做好了——年轻时,我在工地也做了好几年厨工。”火苗舔着锅底

吱吱作响,父亲揭开锅盖,用勺子往锅里搅拌一下,边盖上边说:“煤气不及柴火旺盛。”我洗漱完,再来厨房,看见父亲正揭开锅盖,阵阵白汽直冒出来,赶紧教他启动抽油烟机。

大米在锅里欢腾地跳跃着,父亲静静地守候在旁边,不时地调整火力,时而用勺子搅拌。他神情专注,动作不紧不慢,如在乡下用柴火灶煮粥的样子。依稀里,我记得在村小上学时,每天的早餐都是在家务农的父亲做的。夏天的清早,父亲光着上身,背上搭着一条毛巾,坐在柴火灶前不断地往灶里塞进干稻草秆,火光映红他的脸庞。灶上架着两口大锅,一锅煮着大米粥,一锅煮着开水,冒着热腾腾的水汽。

不多时,父亲熄火,用毛巾包着锅耳,双手把一锅热粥提到饭厅里,放在凳子上凉着。他又到厨房,打开蒸锅,把一盘蒸熟的肉饼端了出来,放在饭桌上。接着,父亲又忙着炒一盘青菜,煎一盘鸡蛋。刚好6点半,一桌丰盛健康的

早餐新鲜出炉了。我和妻儿围坐着,边津津有味地吃着,边称赞父亲的好手艺,念叨着父亲的辛苦。父亲倒不好意思起来,说他不用上班上学,进厨房洗刷去了。

自此,做早餐成了父亲的职责,他天天早起忙碌着,还想方设法变化着花样。头一天吃蒸肉饼,下一天就吃蒸蛋;吃两天大米白粥,便炖一天皮蛋肉糜粥,或煮一顿青菜荷包蛋汤面。总之,让我们百吃不厌。

父亲找到了价值存在感,整天乐呵呵的,暂不提回乡下的事。有父备晨炊,我颇感轻松,每天放心多睡一会,反正一起床,就有可口的早餐吃。然而,我和妻子想着父亲辛苦了一辈子,老了还要伺候我们,心里终是过意不去。我俩常叫他歇着,父亲倒不乐意了。他说:“你俩上班辛苦,孩子正在长身体,早餐要吃好,干点活哪能累倒庄稼人呢?”

有父备晨炊,已为人父多年的我,犹能享受着这无边的父爱,这是一种怎样的幸福呢?

外婆的向日葵人生

■ 林晓玲

在我的心中,外婆就像那朵永远向着太阳的向日葵,即便命运笼罩着如晦风雨,她依旧坚毅地高昂着头,绽放出温暖而坚韧的光芒,照亮我们的世界。

外婆出生在一个非常贫困的年代,可她生性乐观开朗,犹如冬日里的暖阳,总能驱散阴霾。在她12岁那年,她的父母不幸离世,外婆成了孤儿,身旁还带着年幼的弟弟和两个妹妹。而唯一的亲人大伯和大伯娘,竟自私得令人心寒,对他们几个可怜的孩子避之不及。12岁啊,那本应是在父母温柔的庇护下,尽情拥抱童年欢乐、无忧无虑成长的美好年纪。可外婆却不得不咬紧牙关,毅然决然地扛起家庭的重担。她既当严父又当慈母,用那稚嫩却无比坚强的肩膀,苦苦支撑着那个摇摇欲坠的家。

那些年,外婆究竟吃了多少苦,受了多少累,我们根本无法想象。小小年纪的她,带着姊妹们,在贫困和饥饿的深渊中苦苦挣扎。为了让姊妹们吃饱穿暖,她学会了在田间地头辛勤劳作,学会了走街串巷捡破烂,学会了精打细算过日子。即便身处如此艰难的日子,外婆依然保持着她那金子般的善良。她从不怨天尤人,而是怀着一颗感恩的心,用温暖的笑容面对身边的每一个人。她用自己微薄的力量,去帮助那些同样在生活中挣扎的人。邻居家的孩子生病了,她送去自己种的草药;村里的孤寡老人没人照顾,她主动去帮忙做饭洗衣。她的善良和热情,温暖着村里每一个人的心。

外婆25岁那年,上天似乎被她的坚强和乐观所感动,终于对她动了恻隐之心。她的弟妹们已长大成人,两个妹妹早早步入了婚姻的殿堂,弟弟也外出打工,开启了自己的人生征程。同一年,外婆也遇见了同样勤快善良的外公。他们的结合,给这个苦难的家庭带来了一丝温暖和希望。外公勤劳能干,和外婆一起努力经营着这个家,他们相互扶持,相互鼓励,日子渐渐有了起色。可是,命运似乎并不打算放过苦难深重的外婆。那一年,外公不幸得了重病,永远地离开了她。这突如其来的打击,如同一把沉重的锤子,让外婆陷入了无尽的悲痛深渊之中。但她没有时间沉浸在悲伤里,因为她还有四个年幼的儿女需要她的照顾,还有一个家需要她用柔弱的肩膀继续支撑。

外公的猝然离去,让外婆的生活变得更加艰难。但她仍然像一棵屹立不倒的青松,没有被命运打倒,反而在磨难中变得更加坚强。她不仅要照顾孩子,种田种地,养猪养鸡,还要像一个勇敢的水手,跟着别人去出海捕鱼。那些年,外婆风里来雨里去,没有一刻停歇。为了增加家庭的收入,让孩子过上好点的生活,外婆用自己仅有的一点积蓄在村里开了一间小卖铺。每天,天还没亮,她就早早起床,到小卖铺里细心整理货物,热情招呼每一位顾客,以真诚的服务赢得了大家的信任。在小卖铺里,外婆爱说爱笑的性格也让她和顾客们聊得热火朝天,大家都很喜欢乐

观开朗、幽默风趣的外婆,喜欢听她分享生活中的趣事,感受她积极向上的生活态度。外婆就像一束光,照亮了每个人的心灵。

然而,命运的残酷考验并未真正结束。那年冬天,一场突如其来车祸,无情地夺走了年纪轻轻的二舅的生命。这再次给外婆带来了沉重的打击,如同晴天霹雳一般,让整个世界都失去了色彩。白发人送黑发人,那种锥心的痛苦,根本无法用言语来形容。那段时间,外婆仿佛一下子老了许多。她常常独自坐在院子里,任由泪水无声地滑落。但外婆终究是外婆,她骨子里的坚强就像深埋在地下的根,牢牢地支撑着她重新站了起来。她知道,自己绝对不能倒下,还有三个儿女需要她的照顾。外婆把悲伤深深地埋藏在心底,以更加勇敢的姿态去面对生活的凄风苦雨。

好不容易熬出头的外婆,晚年本应享受儿女们的照顾和陪伴,可她却选择一个人孤独地住在老屋里。我母亲、大舅和大姨多次邀请外婆去他们家里住,可她却固执地守着乡下的老屋,怎样劝说都不肯离开。我们都知道,外婆是怕给她的儿女们添麻烦,她一生都在为别人着想,到了晚年也不想成为儿女们的负担。

外婆的一生,就像一部厚重的书,每一页都写满了苦难与坚韧。她用自己的行动,诠释了什么是坚强,什么是乐观,什么是爱。她就像那朵永远向着太阳的向日葵,在黑暗中寻找光明,在苦难中坚守希望。

夏日疲乏补足六类营养

夏日疲乏可能是由于缺乏某些营养素。在高温酷暑下,身体大量出汗,不仅容易流失水分,还会带走钾、镁等矿物质以及部分水溶性维生素。同时,夏天食欲减退,常导致优质蛋白质(主要来源于肉类、鸡蛋、奶制品)和B族维生素(主要来源于全谷物、豆类)摄入不足。虽然维生素C不易随汗液流失,但高温可能加速其消耗,间接导致维生素C不足。当这些营养的供应无法跟上流失和消耗时,便会引发疲乏,表现为身体沉重无力、四肢发软、注意力难以集中、反应迟钝等,情况严重时症状还有差别。

B族维生素。严重缺乏除了会导致疲乏,还可能伴有四肢刺痛、反复口腔溃疡、烦躁健忘。富含B族维生素的食物包括:全谷物(如小米、燕麦)和杂豆,可以补充维生素B1和维生素B2;动物肝脏和蛋黄,可提供维生素B12和维生素B7;深绿叶菜(如菠菜)和坚果(如腰果),能增加叶酸和维生素B6。推荐两道家常菜:果仁拌菠菜、杂粮饭团。

钾。严重缺乏者下肢瘫软、站立困难,伴随心慌和早搏,甚至会因呼吸肌麻痹而窒息。富含钾的食物有毛豆、紫菜、土豆等,推荐两道快手菜:盐水煮毛豆、紫菜蛋花汤。需要警惕的是,肾病患者补钾需遵医嘱,服用利尿剂者需监测血钾水平。

镁。严重缺乏会导致肌肉颤抖(如眼皮跳、小腿抽筋)、焦虑失眠、头痛,甚至冠状动脉痉挛、胸闷。富含镁的食材包括南瓜籽、黑巧克力(可可含量超过70%)、荞麦等,推荐两个快手菜:菠菜拌南瓜籽、可可燕麦杯(即食燕麦、纯可可粉和牛奶混合后冷

藏,吃之前撒上南瓜籽碎)。

蛋白质。严重缺乏时会虚弱得如“踩在棉花上”,轻微活动就气喘,头发干枯易断,指甲出现纵向裂痕,下肢按压后凹陷水肿,免疫力下降导致反复感染。高效补充蛋白质需“质量并重”,优选鸡蛋、豆浆、鸡胸肉等富含优质蛋白质的食材。推荐两道家常菜:蒸蛋羹、杂豆奶昔(将30克煮熟的红豆、20克燕麦和200毫升热豆浆打成糊状)。

维生素C。严重缺乏时,轻微碰撞就会出现淤青,伤口愈合极慢,还会牙龈肿胀出血、牙齿松动等。富含维生素C的食材包括:甜椒、猕猴桃、莓果等。需要注意的是,维生素C怕热、不耐久存,烹饪富含维生素C的蔬果需避免长时间水煮。推荐两道快手菜:甜椒蘸酱、莓果冰沙(将50克冷冻蓝莓、半颗猕猴桃和凉开水搅拌均匀)。

水。严重缺水时,人会极度口干、无泪或少泪、皮肤回弹缓慢、尿液深黄且量极少、头晕或意识模糊。《中国居民膳食指南(2022)》推荐,成人每日饮水1500~1700毫升,高温下可增加500毫升/天,运动后或生病时需增量。慢性肾脏病和心血管疾病者,需根据个人情况合理控制饮水量。

日常补水需避免猛灌冰水或用饮料完全代替水等,夏天建议喝18℃~45℃的白开水,有助于身体吸收利用,解渴效果好。日常可少量、多次饮水,每次喝150~200毫升,如果觉得不够解渴,3~5分钟后可以再喝一点。此外,多吃黄瓜、番茄、西瓜、生菜等水分食物,喝清汤、稀粥等,也有助于补水。



海边晚霞 西摄