

保健养生

# 缅怀抗战英烈 凝聚奋进力量

## 山阁镇禄村举行“庆国庆 弘扬抗战爱国精神”活动

10月4日上午,抗日爱国将领车驾龙的后人从四面八方汇集到山阁镇禄村村车驾龙故居,与禄村村委联合召开一场“庆国庆 弘扬抗战爱国精神”活动。茂南区山阁镇有关部门领导和禄村村干部以及社会各界人士近百人出席活动。

参加活动的领导对此次活动给予充分的肯定,对车驾龙荣获“中国人民抗日战争胜利80周年”纪念章表示祝贺,对车驾龙后人和村委会的爱国举措表示赞赏,希望以此为契机,把爱国热情投入乡村振兴乡村文明建设中去,进一步促进乡村高质量发展,不断提升村民的获得感、幸福感和安全感。

车驾龙后人代表车子和深情地回顾车驾龙爱国爱民的一生,他说车驾龙留给我们的精神财富就是深明民族大义,把为国家人民谋幸福作为毕生唯一的愿望和理想。他表示要让车驾龙爱国爱民的精神发扬光大,我们就要以车驾龙为榜样,学习他敢于逆境求生存,追求真理,报效国家的志向;公正廉明,爱民如子的胸怀;热爱家乡,造福桑梓的精神;把自己的追求与国家的前途命运紧密联系在一起,做到在各自的岗位上忠于职守,努力工作,克己奉公,无愧于党和人民。

紧接着,活动以吟诵诗词歌赋的形式开展。应邀参加座谈会的高州市中华诗词学

会20多位会员,以弘扬抗战爱国为主题,怀着深厚的家国情怀,热情歌颂伟大的党和祖国,歌颂在抗战中英勇杀敌流血牺牲的英雄们,歌颂今天新生活的幸福生活。那一首首格律诗,一曲曲词赋,深沉铿锵,震撼着人们的心灵,引起人们情感共鸣,不时响起一阵热烈的掌声。

车驾龙后人、高州市政协原副主席刘福文以自己的体会对抗战精神作了深度阐述,他表示自己将继续发挥余热,退而不休,为国家作贡献,并勉励年轻一代以饱满的政治热情和奋发有为的干劲,为国家的繁荣富强贡献智慧和力量。(记者 茂名日报社全媒体记者李茜)

# 初秋黄豆,盛满一家人的幸福

■ 罗瑞雄

初秋的清晨,素有“橘红之乡”化州特有的温润气息还弥漫在空气中,那是一种混合着草木清香与淡淡水汽的味道,带着丝丝甜意。

晨曦的第一缕光轻轻爬上田埂,此时的粤西地区,虽已入秋,却依旧保留着夏末的温热余韵。黄豆叶上,昨夜遗落的露珠宛如镶嵌着的细碎钻石。微风轻拂,那晶莹的水珠如同灵动的精灵,扑簌簌滚落进泥土里,像是给乡村的田野送上夏末最后的清凉问候。

此时,村中道路两旁的豆茎已染上淡淡的金黄,叶片没了盛夏时的挺拔与张扬,软软地垂着,像极了疲惫的舞者,带着一丝慵懒,像一幅褪色的油画,透着岁月的痕迹,像一首舒缓的老歌,诉说着时光的故事,像一本泛黄的旧书,藏着过往的记忆。

父亲是个老实巴交的农民,一辈子都在种地。天色还未亮,他就来到了田间。只见他高高举起锄头,“啞当”一声,锄头稳稳地插进土垄。紧接着,他双脚用力一蹬,坚实的泥土便被翻了起来。藏在土壤深处的黄豆荚一下子暴露在空气中,带着泥土芬芳的褐色泥土从豆荚上簌簌落下,就好像褪去了一层神秘的面纱,露出了饱满的果实。这些果实宛如一群刚挣脱襁褓的孩子,带着对世界的好奇。

小时候,我常听村里的老大爷说,黄豆是土地最忠实的伙伴。并且,由于生长环境不同,黄豆的口感也各具特色。沙地里的黄豆,嚼起来嘎嘣作响,带着一股清新的甜味;黑土地里种出的黄豆,口感绵密而醇厚;在我们河滩边生长的黄豆,饱含着河水的润泽,吃

起来透着一股清甜的气息。父亲常语重心长地对我说:“你对土地付出多少心血,它就会给你多少回报。”的确,那些精心照料、肥料充足的田地里,一串串黄豆荚饱满紧实,豆粒与豆荚之间的连接恰到好处,这是它们成熟的标志,也是大自然给予农民们最为厚重的馈赠。

父亲脚步轻快地挑着箩筐从地里归来,箩筐里装满了刚从地里采摘回来的黄豆,还带着泥土的温度与清新气息。

用手指轻轻一捏豆荚,它便裂开一道缝隙,露出嫩绿的豆子。豆子外裹着一层薄如蝉翼的豆皮,放入口中咀嚼,先是一丝清新豆香散开,接着是那股淡淡的,却又十分醇厚的香甜。这香甜是土地历经数月孕育,由阳光、雨水和微风共同酿造的精华。它不像平时吃的糖果那样浓烈直接,更似岁月沉淀的老酒,在味蕾间慢慢散开,令人难以忘怀。

母亲在院子里铺开干净的篷布,将黄豆一股脑倒在篷布上面。黄豆带着从土里带来的湿润欢快跳跃着。随着时间推移,豆荚上的泥土逐渐变干、脱落,咔嚓一声,豆荚裂开,露出饱满的豆子。

等到黄豆晒得半干,母亲就会把它们搬到屋里进行筛选。她在屋里架起筛子,将黄豆倒进去,黄豆相互碰撞,发出清脆的声响,仿佛大地正在诉说着丰收的喜悦。

父亲是个勤俭持家的人,生活里从不浪费一丝一毫。此时,夕阳余晖轻柔地洒落在父亲身上,他静静地坐在田埂上,伸出粗糙的双手,一下一下地搓去手上的泥土。指缝间残留的黄豆碎屑,在夕阳的

映照下,闪烁着点点金色光芒,好似细碎的星光。我走上前去,用袋子接过父亲递来的最后几捧黄豆。那黄豆沉甸甸的,仿佛我手中捧着的,是整个秋天的希望。

丰收后的黄豆,更是成了我家餐桌上的一道美味的佳肴。母亲会为一家人做一道正宗的黄豆猪蹄汤。做法很简单:首先将黄豆提前浸泡至软,猪蹄洗净切块后焯水。锅中热油,放入姜片、猪蹄翻炒至表面微黄,加入料酒去腥。随后,将猪蹄和黄豆一起放入砂锅中,加足量清水,大火烧开后转小火慢炖1-2小时,直至猪蹄软烂、黄豆酥烂,最后加盐调味即可。

这道汤的汤汁浓郁,其中富含胶原蛋白和蛋白质,具有美容养颜、补充营养的功效。一家人围坐在一起,一边喝着汤,一边吃着嫩滑多汁的猪蹄,暖意从嘴里蔓延开来,更暖到了心里。

初秋的脚步总是那么轻盈,黄豆也在不经意间悄然登场,成为农民收成里满溢的喜悦。它虽然没有稻谷成熟时那壮观的景象,也没有玉米丰收时那热闹的氛围,更没有花生藏于地下时那满满的惊喜,只是静静地藏在泥土里,等待人们去发现。

夜晚,月光透过树叶的缝隙,轻柔地洒在村里的院子里。父母坐在院子里,正不紧不慢地剥着黄豆。那月光也落在他们手中的黄豆上,仿佛给这些豆子都披上了一层银色的纱衣。

这一颗颗小小的黄豆可不简单,它们承载着土地的深情厚谊,更盛满了我们一家人的温暖与幸福。

# 寒露节气养生需注意

寒露时节气温下降较快,健康养生要注意以下几点。

不露脚。脚部受凉会导致人体抵抗力下降,病邪乘虚而入。足部保暖除了穿厚袜子、棉拖鞋以外,还可以利用晚上看电视的时间,站立踮起脚尖再放下,重复做至额头微微冒汗。做完运动,再用热水泡脚,可舒筋活血,温暖全身。

护好腰。日常可以经常用双手搓腰,这个动作有助于疏通带脉、强壮腰脊、固精益肾。腰部为“带脉”所行之所,特别是脊椎两旁的后腰是肾脏所在位置。肾喜温恶寒,常按摩能温煦肾阳、畅达气血。具体做法:两手对搓发热后,紧按腰眼处,稍停片刻,然后用力向下搓到尾椎骨(长强穴,如图)。每次做50~100遍,每天早晚各做一次。

养好鼻。天冷后“凉燥”更明显,鼻炎成了许多人的大麻烦。每天早晚用冷水洗鼻有利于增强鼻黏膜的免疫力,是防治鼻炎的不错办法。用冷水洗鼻子时,顺便揉搓鼻翼可改善鼻黏膜的血液循环,有助缓解鼻塞、打喷嚏等过敏性鼻炎症状。

可以吃些啥  
寒露时节要多吃些梨、苹果、香蕉、柿子、荸荠、龙眼肉、柚子等滋阴润燥、润

肺生津的果品。还可多吃具有去燥降火作用的食物,如鱼类、鸭蛋、牛肉、猪肝、海带、紫菜、莲藕、银耳等。

食疗小偏方  
百合、五味子各6克,水煎代茶饮;用于秋季的睡眠障碍。

银耳、百合、山药、大枣,煎汤后,放蜂蜜一勺,代茶饮;用于秋季皮肤干燥不适。

养生小动作  
摩喉。拇指与其他四指张开,虎口对住咽喉。端坐或站立,仰头,颈部伸直,用手沿咽喉部向下按摩,直到胸部,双手交替30次为一遍,可连续做2~3遍。这个动作有利咽、止咳、化痰的作用。

吐纳。临睡前或刚起床时,躺在床上做腹式呼吸,缓慢地深吸气后再吐气,反复30次。也可以在晚餐后2小时,在室外选择一块空气清新、空气清新的地方,先慢步10分钟,然后站立,两目平视,两足分开与肩同宽,全身放松,两手掌重叠放在脐下3厘米处,重复做上述的腹式呼吸。

捶背。端坐,腰背挺直,双目微闭,两手握成空拳,沿脊背捶打,从下向上,再从上到下,如此一遍。先捶背中央,再捶左右两侧,如此3~4遍。这个方法有助于预防感冒。



夕阳黄诒高摄



快捷投稿  
扫码关注