

一抹书香伴老年

■郑立华

我曾在工厂干工三十年,闲暇时光,最大的爱好就是去工厂图书馆借书看。从文学名著到历史古籍,从文化读到期刊杂志,能借到手的书都摆上了我的案头。每到休息日,我会泡上一杯茶,坐在书桌前,翻开一本书,在书海里寻找我的一瓣心香,让思绪在文字里行走。

我读散文,那些优美的文字如清泉般流淌,滋润着我的心田,被我视为诗和远方一般美好。我读小说,常常为跌宕起伏的情节拍案叫好,也时常为主人公的命运前途牵动心神。我案头常年摆放着的是清代吴楚材吴调侯编选的《古文观止》,一本打开的《老舍文集》是《我们这辈子》的篇章,有了书的陪伴,让我在工厂机器“隆隆”声之外,领略到世界的广阔与深邃。

小的时候我就喜欢看书,那时候家里没几本书,除了课本外,也就几本从外面借回来的小人书在装点“门面”。直到从学校毕业,进工厂当了工人,有了一份工资便抽出一点钱来,上新华书店买上几本自己喜欢的书,其中有《莫泊桑中篇小说选》《契科夫短篇小说选》《杨朔散文选》《徐迟散文选》,没有书橱就把它们摆放在窗台上,后来分了房,专门叫木工师傅做了书橱,将书分门别类摆放在书橱里便于翻阅。我时常在书里遨游,汲取智慧和养料,看人们演绎不同的人生,诠释复杂的人性。每每读到精彩的文字便随手抄录下来,这些知识积累让人受益

匪浅。这期间还订了几份报纸,看书读报已然成为我生活的一部分,哪怕是临时有事,时间仓促,只要闻一闻书香,在书里寻得一份内心的安宁,所有的事情揣在手里都能得心应手干下来。书读得多了,也会带着一点感悟和思考写下一段豆腐块文字,算是一种情绪流露。记得当年参加过《文汇报》举办的一个话题讨论《我们能富起来》,我写了一段简短的话投给报社,得到了主持人的肯定:不妨既实际一点,又对未来多少存一点“梦”。不曾想几十年后人到老年,有几本书籍相伴,与几页稿纸为伍,成为晚年最惬意的事情。

一抹书香伴老年,是我找到的适合自己的生活方式,相比那些吧呀厅呀,棋牌游戏之类烟雾缭绕、人声嘈杂的地方,我更喜欢清静舒适的环境。喜欢看书,喜欢闻书香,闻到书香,一颗浮躁的心便得到安抚,它不仅抚慰了我的精神世界,还丰富了老年生活。一卷书册在手,书香满溢家园,在书的世界里,寻得一片属于我的静谧,并让渐渐老去又有些迟钝的身心有所依靠,在老年依然能够绽放出生命的光彩。

一抹书香伴老年,是一种幸福,也是一种快乐。它们丰富了我的闲暇生活,让我增长了知识,提高了生活品质。有人说,每一本喜欢的书,就是一个新世界的入口。对于喜欢看书的我来说,有了书就如同握住了明天,日子便安稳了下来。

春夏意趣

■刘福文

七绝·暮春

千里晴光鉴水清,
云山沃野蕴瑶琼。
凭栏极目春花放,
晓色和风满荔城。

七绝·立夏

春花渐落泉鸣处,
烟雨无声韵满廊。
红荔盈枝摇月影,
莺啼绿野溢芳香。

七绝·荔乡风貌

漫山点绛映星辰,
甘露凝珠岁岁新。
莫道岭南无玉液,
如潮商贸踏轻尘。

七绝·步览洛阳桥

石龙仰卧洛阳江,
气贯宋元胜字窗。
商贸纵横通四海,
安澜万古定兴邦。

七律四首

■陈东亮

赞茂名大道快速化改造

时常拥堵接长龙,
缓慢如蜗怒满胸。
顺应民心施妙术,
翻修路面治顽痾。
天桥隧道车流畅,
高架通途韵味浓。
此后康衢驰骏马,
轻松过往自从容。

登南岳衡山

傲立潇湘气势雄,
登临绝处御长风。
千盘急转云山叠,
万壑遥吞雾霭空。
回雁峰前寻典故,
祝融顶上叩苍穹。
尘缘未了身难老,
且寄冰心寿岳中。

东坡村怀古

东坡村上念东坡,
谪宦当年故事多。
千里尘劳经古驿,
万般逸兴泊烟波。
欣瞻洗庙诗传世,
乐啖离枝韵满箩。
数日羁留挥手去,
天涯翘首待苏哥。

咏牡丹

雍容华贵百花王,
国色天香美誉扬。
冬始根中培翠萼,
春回枝上换新妆。
千重艳彩招人爱,
万种风情惹蝶狂。
四海宾朋争赴约,
摩肩接踵醉芬芳。



红运当头。 陈金芳摄

保健养生

“热得要命”不是开玩笑!

建议老年人尽量待在凉爽的室内

才六月初,我市就已经进入盛夏模式,连日来气温持续达到35℃。高温天气下,老年人容易感到不适,那如何做好防护呢?

如何应对高温?

老年人应该关注天气预报,在高温天气应减少出门的频率和时间,如果一定要出门,建议避开一天中气温最高的时间段,尽量多在背阴处活动或休息,避免太阳直晒。

外出时,衣服、裤子选择轻薄、宽松、具有防晒功能的款式,务必携带足够的水,大汗之后要补充电解质水,避免出现低钠、低钾血症。

如果出现乏力、来心、头昏、心跳加快、口干舌燥等症状,赶紧到阴凉处或者凉快的室内躲一躲,并找人求助。

高温天气要警惕四种情况

一、高温使血管扩张,血液集中于体表,心脑血管血液供应减少,血液粘度上升,容易诱发脑卒中、心肌梗死等心脑血管疾病。

二、热浪刺激呼吸系统,使呼吸系统相关疾病的发生风险增加。同时,由于花粉、真菌孢子以及霉菌等更加活跃,容易出现过敏性呼吸道疾病。

三、高温使腹腔内脏血管收缩,胃液分泌减少,胃蠕动减弱,容易引起食欲不振、消化不良以及其他胃肠道疾病。

四、高温不仅容易引起烦躁不安、压抑等消极情绪,还会导致认知功能的下降。

怎么识别中暑症状?

专家介绍,中暑分为先兆中暑、轻症中暑、中症中暑和重症中暑等阶段。北京儿童医院主任医师王荃提醒,在高温、高湿环境暴露后,一旦出现头晕、头痛、恶心、呕吐、发烧、肌肉抽筋、抽搐等症状,提示可能要发生中暑。

出现中暑症状时,要将患者转移到阴凉通风处,解开患者衣袖、领口,用凉毛巾擦拭患者四肢皮肤等,同时用风扇、空调等降低环境温度。一旦患者出现意识障碍、昏迷、呼吸循环衰竭等危重症状,应及时送医救治。

如何健康使用空调?

天气越来越热,空调成了许多人的“续命神器”,但有些老人担心“空调病”或费电,常常舍不得开。其实高温下硬扛反而可能引发“隐性中暑”甚至热射病!

建议老年人在室内的时候适当开启空调,避免造成室内高温,虽然没有太阳直射,也是会中暑的。但不建议温度调得太低,时间也不要太长。温度上,让室内外温差保持在7℃左右最为合适,每隔两小时关掉空调,开窗通风,同时多喝水。

此外,空调口一定不要直对着人吹。保护好肩颈、膝盖等部位。使用空调前,注意更换或清洗滤网。

这几种食物有助“润滑”关节

骨关节炎是一种常见的慢性退行性关节疾病,常见于中老年人,一般是因关节软骨的逐渐磨损和老化而起病。除了常规预防和治疗外,科学饮食也能有助减缓软骨磨损,为关节减负。

“润滑”关节的食物有哪些?

专家表示,三文鱼富含二十二碳六烯酸(DHA)、二十碳五烯酸(EPA),这些有益脂肪有助“润滑”关节,同时最大限度地减缓软骨磨损进程。研究表明,经常吃三文鱼等富含脂肪的鱼类,还可降低体内炎症水平,从而减轻类风湿关节炎患者的症状。《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023版)》推荐,成人每天DHA+EPA的理想摄入范围为250~2000毫克。

除了三文鱼,青花鱼、带鱼、虹鳟鱼(又被称为“淡水三文鱼”)等也富含DHA和EPA,维生素和矿物质含量也比较丰富,富含钾、镁、锌等。建议每周吃2~3次鱼,每次100~150克,清蒸、少油煎都是不错的烹饪方式。

除了鱼,还有另外几种护关节的食物,如蓝莓、核桃、菠菜、西蓝花、绿茶、菠萝、西红柿等食物也能中和自由基,减少炎症,保护软骨和关节组织免受氧化损伤。

日常养成护关节的习惯

专家表示,饮食调理只是辅助手段,应从生活习惯、运动、体重管理等多方面入手。超重或肥胖会大幅增加膝关节、髌骨等负重关节的压力,加速软骨磨损。优先选择低冲击运动,如游泳、骑自行车、散步等,既能锻炼肌肉保护关节,又不损伤软骨。避免高强度、高冲击的运动,如快跑、跳跃、深蹲负重等,减少关节反复撞击。

运动前热身、运动后拉伸,运动中若关节出现疼痛应立即停止。搬重物时用腿部发力,而非腰部或关节,避免直接弯腰搬取重物。穿鞋底有弹性、支撑性好的鞋子,减少行走时关节受到的冲击力。

此外,大量饮酒和咖啡也会加速骨关节炎的发展,建议尽量少喝,最好戒酒。