

春季养生注意三点

中医有相应的养生方法,那就是“春夏养阳,秋冬养阴”。那么在春季应该怎样养生呢?

温补阳气肝为先

中医认为,在春季,肝气旺盛而升发,人也应当精神焕发。可是,如果肝气升发太过或是肝气郁结,会损伤肝脏,到夏季将发生寒性病变;女子会出现面色无华、长斑长痘等症

保持心情愉悦。肝气抑郁不舒,就会双肋胀痛。中医说“怒伤肝”,即人在大怒的时候,气血上涌,严重的时候可能会导致昏厥。保持心情愉悦,能调和五脏,也能养肝。

敲胆经。胆经位于身体外侧,是十二经脉之一。每天敲打胆经,即双手握拳稍微用力敲打左右大腿外侧各50次,能加速胆汁分泌,提升肝脏的功能。

伸懒腰。人体困倦疲乏的时候,气血循环缓慢,这时若舒展四肢,伸腰展腹,全身肌肉用力,并配以深呼吸,有吐故纳新、运气活血、通畅经络关节、振奋精神的作用。伸懒腰后,血液循环加快,全身肢体关节、筋肉得到了活动,从而达到保健效果。

增甘少酸护好脾

春季不仅要养肝,还要护脾。有的人经常抽筋、腹泻、困倦,这种情形叫“肝旺脾虚”。五行中肝脏属木,脾脏属土,二者相克。肝气过旺,气血过多地流注于肝经,脾经就会显得虚弱。脾主血,负责将血液灌溉至全身,脾虚会导致供血无力。中医认为,多食酸性食物会使肝火偏亢,损伤脾胃。应多吃一些性平味甘,富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如瘦肉、禽蛋、牛奶、蜂蜜、豆制品、新鲜蔬菜、水果等,帮助人体发寒散邪,扶助阳气。

亲近绿色调心神

春季人体肝阳偏旺,肝木生心火,容易导致心神失养。中医理论中,阴阳失调、心血瘀阻或是肝火大动、痰火扰心时,心神就会失去安宁,表现为心悸、恐慌或者烦躁、抑郁。因此,春季应重视养心调神。调神,最主要的方法就是接近大自然,常呼吸新鲜空气,以及常食含叶绿素多的蔬菜、水果。

要想保持精神愉悦,还要培养开朗豁达的性格和“知足常乐”的生活态度,保持良好的人际关系,可帮助人产生安全感、舒适感和满意感,心情自然恬静舒畅。(吕沛宛)

高茂锦绣

黎宗圣

高茂仙人洞中游,深镇山水真锦绣。长坡玉湖影星月,东方日出绿油油。山花烂漫蜂欢笑,游子心愿脚步留。高凉塔笔文明远,福在茂名旺高州。此地人情纯远久,有缘相逢君子侯。希望常饮花溪水,欢迎贵宾再回头。



近日,高州市举行第二十届老干部部体育运动会。几百名老干部参加了集体健步走项目。徐永锐 摄

信宜印象

■ 沉醒

退休之后,也没有什么紧要的事情要处理。此时,正好有几位信宜老战友邀请我重返岭南看看。年轻的时候,我一直在岭南基层连队当兵,与这几位老战友在一起共事十多年,彼此间相处比较融洽。我们有一些共同爱好,比如,爱好读书、写作、打篮球、品美食等等。平时只要是碰到一起,我们总有说不完的话。在闲聊中,我们有时偶尔也会作些许诺,比如说,将来退役回到地方后,大家彼此之间尽量相互帮衬一下。

老战友得知退休后的我比较空闲,就联名给我发来了邀请函。盛情难却之下,我就欣然来到信宜了。到了信宜之后,通过眼观、耳听,我切身体验到,信宜确实是个好地方,以至于让我流连忘返。

信宜的自然环境优美,山清水秀,空气新鲜,气候适宜,是一个名副其实的宜居、宜养、宜游和有利于健康长寿

的好地方。

在信宜,到处都能够感受到树木成荫,花香怡人。比如,在合适的季节里,那些榕树、芒果树、桃花心、木棉树、紫荆、凤凰木等,青翠欲滴,遮天蔽日;玉兰、紫荆花、木棉花等,繁花似锦,争奇斗艳。人们沐浴在花木的海洋里,享受着大自然赠予的福祉。我有时还喜欢去观察花木的四季变化,甚至会联想起自己人生中如同花木季节变化一样的际遇。

那些老战友告诉我,信宜有很多山。在境内海拔500米以上的山有371座,海拔1000米以上的山峰有80多座。云开山脉、勾漏山脉、云雾山脉等,纵横交错,直插云天。故此,信宜有“八山一水一分田”之称。我放眼一望,果然到处都是山,而且还是山连着山、山套着山、山抱着山、山绕着山。那些山,连绵起伏,变幻莫测。

信宜的水,来自崇山峻岭,历经九

曲十八弯,川流不息,淙淙潺潺,清澈见底,捧之如晶莹剔透的宝石,饮之如琼浆玉液。

信宜的天,蓝蓝的,空气清新,吸人体内令人神清气爽。

信宜的水果,一年四季源源不断。三华李、荔枝、龙眼、香蕉、木瓜、菠萝、火龙果、芒果、杨桃、橄榄、黄皮、杨梅、菠萝蜜等,品种繁多,自然天成,质量上乘。

在老战友的陪同下,我观赏了大雾岭、天马山、大仁山、马安山、石狗岭、石根山、旺同、“锦江画廊”碧道等地方的自然风光,亲眼目睹了那里的人间仙境,给我留下了难以磨灭的印象。比如,大雾岭,是树木的海洋,鸟兽的天堂。莽莽苍苍的林海枝连着枝,叶叠着叶,层层叠叠的绿色,占据了每一寸山岭,不留一丝间隙。天马山,一望无际的大草原,古树参天的森林,清澈见底的甘泉,形态各异的瀑布,美不胜收的天池。大仁山,林

木幽森,怪石奇布,泉水清冽,云雾缭绕。马安山,群山连绵,峰峦叠嶂;竹林连片,苍翠欲滴,万亩竹海,风吹浪涌,满目苍绿,蔚为壮观。石狗岭,怪石嶙峋,崖壁如削,挺拔俊秀,峡深谷幽,翠竹似海,绿草如茵;樟树、枫树、松树、梨树,还有山稔花、茉莉花、富贵竹、金银花、紫荆花、野山芋等,满山遍野。石根山,遍地枫林,春天满山碧绿,秋天到处嫣红。旺同,竹林清幽,流水潺潺,鸟语花香。“锦江画廊”碧道,沿江而建,一衣带水,沿途有山、有水、有亲水平台、有果树、有花草……集诗意碧道、观光绿道、寻梦古驿道、健身骑行道之大成。而且山水相连,如诗如画,怡景怡情。

信宜的森林覆盖率近7成,空气中富含大量的负氧离子,犹如一个“天然大氧吧”,是茂名的“绿肺”。

好山好水好环境滋养的信宜人,善良、淳朴、勤劳、刻苦、能干、实在、诚信,如同山一样的坚强、刚毅。

老李的“陪母日”

■ 罗本森

周末起早,闲得无事,有段日子不见老李了,便打个电话过去:“老李,今早去酒店饮茶吧!”那头传来老李的声音:“我在老家,失约了。”啊,忘记了,周末正是老李的“陪母日”,说不定他正陪着母亲饮茶呢。

老李在金融部门工作,父亲过世后,年边的母亲孤身一人在老家农村居住,身体不太好,无人照顾,老李放心不下。他便接母亲到城里来,毕竟城里的居住和生活环境好,想吃什么都有,加上孙儿孙女,重孙济济一堂,算是幸福甜蜜的日子。可是,母亲住了几天,在这里看不到青山绿水,听不到鸡鸣狗叫,找不到人闲嗑唠叨,觉得浑身不是劲,愁眉苦脸的,实在过不惯城里生活,只好又跑回乡下,过着孤寂的日子。

老李理解母亲,她在小山村住了几十年,习惯了农村生活,连那里有几片田、几条小溪、几棵树木都了如指掌,对这里土地倾注深厚感情,面对黄土背朝天的耕耘成为她一生的追求和奋斗,在家里不外出是她养成的习性。离乡背井到城里,老惦记农村那个家,总想摸一摸田头地窖,这些远比逗孙子玩过得踏实快活。

老李劝、媳妇留,也留不住老人返乡之心。实在没办法,老李只好每逢节假日便回乡下陪陪母亲。开始他是挤公共汽车回去,几十公里山路多有不便,后来他凑钱购了一辆小车,来来回回地跑,架起母子连心桥。老李也是住惯了城市,圈子在城市,回到乡下也不耐烦。为了打发时间,他又购了一条鱼竿,到河去钓鱼,不在得到多少斤两,只在乎度过空闲的寂寞。有时钓到几条小鱼,也为母亲做碗鱼汤,补补身子,一举两得。

春节前夕,母亲也“阳”了,老李不顾传染,回到乡下照顾母亲。母亲病情较重,躺在床上爬不起来。农村



扫码关注
快捷投稿

怀念我的父母亲

■ 梁伯群

今年正月十七,是母亲84岁生日,我多么渴望向母亲奉送上生日礼物,比如补品、衣服、饰物等。可是,28年了,母亲的生日只能说生忌了。生我养我的母亲啊,无法报答您的养育之恩,是我心中永远的痛!

忘不了,那次对母亲的承诺。母亲在花生地除草、施肥,我帮忙拔草。我们开心地聊天,母亲说:“做人要乐观、勤劳。你认真读书,有出息,我就高兴了。”炽热的阳光,照在母亲脸上,微风轻抚母亲额头汗湿的发丝,我多想母亲不用那么劳累,我多想母亲总是高高高兴兴。望着母亲,我认真地说:“阿妈,我一定勤奋读书,将来有工作了,工资给您一半。”母亲听了,露出欣慰的笑容。

我工作后,每次给钱母亲,她总是说:“我有钱,我还能劳动,你爸也有工资。”我硬塞给她的钱,也是放箱底藏起来,并没有花掉。岁月匆匆,岁月无情,我才工作五年,母亲还没有享用我的工资,就突然如一朵尚还鲜艳却坠落的紫荆花般匆匆离去,回归大地。我的承诺,成了永远无法兑现的支票。

忘不了,母亲倾其所有的付出。有一天,看见母亲劳累不堪的样子,我担心地问:“阿妈,能供得起我们读书吗?需要我回来帮忙吗?”母亲神情坚定地说:“供得起,你安心读吧,只要你考得上,我砸锅卖铁,也供你读。”还有一次,我肩膀扭伤了,母亲催我去看医生,我说可能要很多钱,母亲说:“我有钱,不管用多少钱,都要医好。”母亲的话,至今还在我心中回响。

我清楚记得,爸爸到过两次母亲坟前。

第一次,是母亲走后的第一年春分前扫墓。一年都沉浸在悲伤中的父亲,亲自指挥我们搬运泥土,把

母亲有点塌陷的新坟,修整得高高大

大。第二次,有一年扫墓,我们刚铲干净杂草,爸爸突然来到母亲坟前,清楚地告诉我们,“将来,把我埋在你们阿妈的坟边,做成双珠坟。”

曾经有多少人,肩挑手推,汗撒长坡,才有了美丽宽广的长坡水库。父亲和母亲年轻的时候,参加修建长坡水库,经一个热心的老革命牵线,两人在长坡相见,相识,相爱。水库修建好了,两人才回乡成家。

为了养育我们,母亲长期劳累过度,积劳成疾。当我们都成家了,刚卸下生活重担的母亲,生命却突然戛然而止。沉浸在悲伤中的父亲,连续两年,血压多次下降。

8年前,已经四世同堂、享受了儿孙福的父亲,感受了人生百般滋味、为我们做过各种美食的父亲,像美丽的落叶,匆匆回归了大地,与母亲团聚了。

今天,父母亲的五个孩子,乐观、勤劳,都过上了好生活,都想孝顺父母,无奈啊无奈!子欲养而亲不待,徒留留不得三春晖的心在风中凌乱。

牢记父母教诲,努力做有出息的人,善待、珍惜亲人,教育好孩子,可算是继续报答父母深恩吧。

清明时节,春雨纷纷扬扬,我对父母亲的缅怀与感恩,像漫天纷飞

的雨,无边无际,绵绵无尽期。感谢父母亲,倾其所有,给了我们无尽的爱,永远温暖激励我们向前冲。

感谢父母亲,含辛茹苦,给了我们天大的生恩和养恩,让我们底气十足笑对生活。

感谢父母亲,以身作则,给了我们坚强的意志、吃苦耐劳的精神,让我们在人世间展翅翱翔。

分类广告小投入 大回报

广告热线:2963992 2963993

遗失声明

茂名市茂南区羊角镇爱创名雅幼儿园遗失开户许可证,证号:J5920003887502,现声明作废。

2023年3月27日

遗失声明

杨景遗失位于海滨新区第一小区B23号宅地《农(居)民建房用地许可证》一份,证号:电地政居补字(2009)第4号,现声明作废。

2023年3月27日

遗失声明

茂名市茂南区街友餐饮店遗失食品经营许可证正、副本,证号JY24409020162454,现声明作废。

2023年3月27日

遗失声明

黎郁年遗失退役军人优抚证,证号:茂战8301213,现声明作废。

遗失声明

广东省高州市荷塘镇伦道大仁塘村陈广耀遗失高州市农业农村局印制的《高州市农村集体经济合作(股份经济合作)组织成员及股权证》,证号:N1440981MF2035500U-0006,现声明作废。

遗失声明

茂名汇通供应链管理有限公司遗失中国人民财产保险股份有限公司开具的安全生产责任保险保险单,保险单号:PZIT20224409000002295,保单流水号为:44002200107381,现声明作废。

遗失声明

高州市根子镇旧田周垌村居民郭福东遗失高州市农村集体经济合作(股份经济合作)组织成员及股权证,证号为:N1440981MF60778205-0027,现声明作废。

遗失声明

广东省高州市长坡镇横地村荔枝坡经济合作社程培冲遗失《高州市农村集体经济合作(股份经济合作)组织成员及股权证》,证号:N1440981MF3726303H-0023,现声明作废。

遗失声明

高州市石鼓镇黄溪山村村委会车路村黄立强遗失《高州市农村集体经济合作(股份经济合作)组织成员及股权证》,证号:N1440981MF35516383-0018,现声明作废!

遗失声明

高州市石鼓镇黄溪山村村委会陂头山村陈权宇遗失《高州市农村集体经济合作(股份经济合作)组织成员及股权证》,证号:N1440981MF35520160-0092,现声明作废!

遗失声明

高州市石鼓镇黄溪山村村委会陂头山村陈剑锋遗失《高州市农村集体经济合作(股份经济合作)组织成员及股权证》,证号:N1440981MF35520160-0093,现声明作废!

招租公告

我单位按照国有资产管理的有关规定和要求,对七迳镇农业推广服务中心闲置的楼层实行公开招租,现就有关事项公告如下:

- 一、标的物:位于茂名市电白区七迳镇村委会路口交汇处(即文昌街对面)七迳镇农业推广服务中心闲置的一层、四层、五层和六层,业态类型为办公。
- 二、招租形式:采取公平、公开、公正的原则有底价招租,以租金出价最高者中标。
- 三、报名时间:2023年3月27日—2023年3月31日(8:30—12:00,14:30—17:30),逾期不再接受报名。
- 四、报名地点:茂名市电白区七迳镇人民政府大院1号楼1楼101办公室。(联系人:李女士,0668—3963077)

茂名市电白区七迳镇人民政府

2023年3月27日

迁坟公告

因电白观珠出口至沙琅一级公路(二期)改建工程项目建设需要,需对沙琅镇排仔、河口村委会涉及征地范围内的坟墓进行迁移处理。自本公告发布之日起,请墓主亲属尽快联系沙琅镇政府征地办公室,联系电话:13542337965,凭迁坟标签编号、长江村镇银行卡或存折及身份证办理迁坟手续和补偿事宜,于本公告之日起30天内自行迁移完毕,逾期不迁,一律作无主坟墓处理。

特此公告

茂名市电白区自然资源局

茂名市电白区沙琅镇人民政府

2023年3月13日

遗失声明

黄益家遗失海洋渔业船员职务证书(一级船长)一本,证书编号:440923197404205X05,现声明作废。

迁坟公告

为加快推进茂名滨海新区开发项目建设,近期需对位于东阁岭已征收的土地范围内的坟墓进行清理。现将有关事项公告如下:

一、清理范围

东至中交一航局二公司项目部;南至马岭海岸线以北200m;西至岭脚村山脚养虾池房屋以东250m;北至茂名港仓储项目围墙。

二、清理时间

凡在上述清理范围内的所有坟墓,请坟主必须于2023年4月25日前自行清理,逾期不清理的,将视为无主坟墓进行清理。

三、其他事项

迁坟受理单位:电城镇征地拆迁工作办公室;联系人及电话:杨生,13360741236。特此公告

茂名市电白区电城镇人民政府

2023年3月24日

迁坟公告

因电白区沙琅县城副中心应急救援中心项目建设的需要,需对沙琅镇渡头村委会石角村涉及征地范围内的坟墓进行迁移处理。自本公告发布之日起,请墓主亲属尽快联系沙琅镇政府征地办公室,联系电话:13542337965,凭迁坟标签编号、长江村镇银行卡或存折及身份证办理迁坟手续和补偿事宜,于本公告之日起30天内自行迁移完毕,逾期不迁,一律作无主坟墓处理。

特此公告

茂名市电白区自然资源局

茂名市电白区沙琅镇人民政府

2023年3月13日