

健康与生活

## 小寒节气养生护身正当时

小寒刚过,俗话说“冷在三九”,小寒节气过后正式迎来了“三九天”。在小寒这一节气里,我们需要特别注意养生,以应对寒冷天气对身体健康的影响。小寒时节,养生的重点在于“就温远寒,补养肾阳”。

### 保暖

保暖是小寒养生的重要原则。在小寒节气里,气温骤降,容易导致人体受凉。因此,要注意保暖,尤其是头部、脖子、手脚等部位,可以选择合适的保暖服装和鞋袜,减少受凉的机会。

### 适当运动

在小寒节气里,适当的运动可以促进血液循环,增强体质,提高抵抗力。可以选择一些适合冬季的室内运动,如瑜伽、普拉提等,或者选择适当的户外活动,如散步、慢跑等,都有助于保持身体的健康。

### 保持良好作息

在小寒节气里,要保持充足的睡眠,合理安排作息时

间,保持良好的精神状态,有助于增强身体的抵抗力,减少感冒和其他疾病的发生。

### 艾灸补阳

冬季是养肾的最好时机,此时艾灸大椎穴、足三里和关元穴可补养肾阳,跟其它时节比效果要好。

### 饮食调养

饮食调养也是小寒养生的关键。对于食补,营养专家建议,偏于阳虚的人,食补以羊肉、鸡肉等温热食物为宜,因为羊肉、鸡肉具有温中、益气、补精、添髓的功能。阴阳俱虚的人,以牛骨髓、蛤蟆油等进补,可起到壮阳滋阴的作用。偏于阴虚的人可补鸡肉、鹅肉,因为两者性味甘平、补虚益气。此外,龟、藕、木耳、鱼、豆制品等都是此时进补的佳品。

总之,小寒节气是一个需要特别注意养生的时期,通过保暖、饮食调养、适当运动和良好的作息习惯,我们可以更好地适应寒冷的天气,保护自己的身体健康。希望大家能够在小寒节气里做好养生,迎接寒冷的挑战。  
(湖南日报)

## 记忆深处的爱

■ 陈继林

当华灯初上,我漫步于清静的校园,面对苍凉的夜色,我不禁回忆起心中深处的爱,我挚爱的奶奶。

记忆中我小的时候,那时奶奶已70多岁了。在众多孙子中,她是最疼我的,小时候,她买回来糖果时第一个分给我吃,每次过年她给我的压岁钱最多。也许是这个缘故,我从小就喜欢跟我奶奶一起生活。我的奶奶40多岁就守寡了,族人听信于迷信说我奶奶是我爷爷的克星,渐渐疏远了她。我对那些嫌弃她的亲人非常不满,作为她的孙子,我一直在尽我所能地帮她。我曾发誓,我要让我的奶奶好好地安度晚年。

因为年老,我的奶奶住在单独的小院子里,附近几户人家早已迁走,四处显得格外的清静。从小时候起,我特别喜欢到她的院子里安静看书。“书中自有黄金屋,书中自有颜如玉”,我沉迷于多彩离奇的故事情节,或在史书中感叹英雄人物的悲伤,或在哲学中探索人生的真谛。书,是我生命的一个支点,知识的海洋托起我的梦想。当困倦时,我到院外一片静谧的树林里领略世外桃源的宁静与祥和。为了让我安静地看书,我的奶奶拒绝别人到她院子玩耍,她只是在院子里安详地晒太阳,或看看我,看看周围的鸟儿飞来飞去,看看天空的云朵飘来飘去,她的余生就是那样的平淡和孤独。

考上大学后,我的奶奶常惦记我。每次

放假回来,她都在村口的小路边等我,她拿着拐杖,穿着破旧的衣服,苍老的脸庞爬满了皱纹,有点弯曲的身子好像一根年老的树木站立在那里。看着她日渐消瘦苍老的背影,有时我忍不住悄悄地哭了。我暗暗下决心,我一定要让奶奶好好地活下去,安享晚年。

假期,我就在奶奶的院子或周围看书、玩耍。常在院子边那片荔枝林中漫步、沉思,徘徊又徘徊。我特别喜欢下雨的时节,站在屋檐底下,看着奶奶满是皱纹的脸,细听心碎的雨声,望着缥缈的天空,让思绪穿越时空编织未来之梦,或沉浸在茫茫的雨

中,在风雨中放飞思绪,感悟自然与人生,祈祷我的奶奶乐享天年。

但我那时还在读书,我对她的照顾心有余而力不足。

那年,我的奶奶突然间离开了我,我还没有来得及报答她。仰问苍天,昨日的豪情壮语如今变成了一曲悲歌。少时欢乐的笑声在沧桑岁月的冲刷下为何一去不复返?面对青山黄土,我的泪水在风雨中奔涌、流淌,我仿佛看见一只孤独的鹰在暴风雨中搏击长空……

如今,奶奶已去世多年。记忆深处奶奶的爱曾给予我无穷的力量,去追逐此后人生的梦想。

奶奶的爱,值得我用一生去缅怀,去回忆与珍藏。

## 儿时的冬天

■ 毛勇强

近些年来,由于厄尔尼诺现象等原因,“冬行夏令”的现象非常突出,这给人类敲响了警钟:人们为短期行为付出了沉重的代价。因此,也使我忆起了那早已逝去的寒冷冬天,不禁感慨良多。

上世纪70年代,我还是一名学生。那时,寒冷的冬天来得特别早。金秋十月,晚稻成熟时,已是北风呼呼,寒风刺骨。收割水稻时,人们都穿上了厚厚的衣服,以抵御寒冷。更确切地说,过了国庆节,气温已明显下降,要穿两件上衣了。当时,不仅冷得早,持续时间长,而且温度比现在低得多,气温经常在6~8摄氏度(指粤西),甚至更低。而且,那时全国人民“共同贫穷”,经常是忍饥挨饿地劳作,“饥寒交迫”是什么滋味,人们实实在在地感受到了。缺衣少穿的难受,是今天的青少年难以想象的。不管大人还是小孩,脸冻得通红,手脚僵硬,还生出厚实、红肿的冻疮,奇痒难忍。大部分人没有鞋袜穿,只好穿木屐,冷得双脚红肿以致爆裂,甚至渗血,真是切肤之痛……

在这种情况下,人们各出奇招与寒冷作斗争。学生时代,特别是小学阶段,绝大部分小孩子是没有高质量的御寒衣服的。为了抵御寒冷,只好把所有的衣服都穿上。至今记忆犹新的是,将补丁多的衣服穿在里面,将稍好一点的穿在外面,但往往里面的衣服(特别是长裤)比外面的长,人们称为“盖瓦”,那是很不雅观的。但为了御寒,也顾不得

那么多了。而且那时这种现象十分普遍,人们早已习以为常,也不存在笑话的问题了。说实话,还有什么比“饥寒交迫”更难忍了呢。为此,我们也想出了许多办法:上学的路上,与同学一道捡些柴禾烤火取暖。有的同学还从家里背来“火笼”取暖。下课时,同学们在教室旁“拱猪”:即排好队,两边的同学用力向中间挤,中间的同学被挤出来后,又跑到两旁向中间挤,以达到取暖的效果。有时气温大幅度下降时,老师也特别爱护大家,将队伍拉到教室旁边的空地,在冬日的阳光下上课,以解决大家的燃眉之急。一次,我患了感冒,但我不肯轻易缺课的,还是带病坚持上学。上课时,嘴唇发紫,面色如土,全身发抖。老师见状,迅速拿来自己的一件“中山装”,让我穿上。穿上老师的衣服,盖到膝盖,虽然难看,但暖和了许多。事隔多年,依然犹如昨天一般亲切,也打心里感谢老师的关爱。

读小学时,不用上自修。吃完晚饭后,劳碌了一天的大人们,虽然很疲劳,但太早又睡不着。那时,基本没有夜生活,只好一家人或邀约一些亲戚朋友在家里烤火取暖。现在想起来,这是一项很有意思的活动。大家在烤火时,交流一天的所见所闻,或者拉家常,或者天南地北的侃侃,以打发时间。每当烤火时,母亲往往拿出针线,一针一线地缝补衣服,一边听人们谈天说地。温文尔

雅的母亲,细心地做针线活,很少插话,但心里却暖暖融融的。而我则搬来一张椅子作桌子,再拿来一张矮凳,边烤火,边做功课。也许那时年幼单纯吧,大人们在那里谈天说地,我倒也不觉得嘈杂,而是很专心地做作业或复习功课。

那时,人们忍饥挨饿是平常事。因此,往往在烤火时,也想点子解决肚子问题。煨番薯是常用的方法,因为这比较容易,即使生火“招待”客人的主人家里没有,邻居也有,从家里拿来那是再方便不过了,而且烤火时煨番薯也是非常简单的事情。煨出来的番薯,表皮皱巴巴、香喷喷的,趁热吃,味道真是好极了。有时,如果有人提议,还会“打斗四”(即AA制),或煮糖粥,或者煮芋头糖,如果煮鸡粥的话,那真是高级享受了!因此,每当大人们烤火时,小孩子都会凑热闹,既为了解决寒冷问题,心中也有强烈的渴望,那就是大人们组织“打斗四”时,能够分一杯羹。在寒冷的冬夜里,在肚子十分饥饿的情况下,能够吃上一碗糖粥或鸡粥,那真是吃过返寻味……

如今的冬天往往不太寒冷,即使气温急剧下降,绝大部分人都拥有毛线衣、羊毛衫或皮大衣等高质量的御寒衣服,再也不必惧怕了。更有趣的是,有的人还希望气温下降,以有机会穿上那昂贵的衣服,一展风采。

经历了缺衣少食的寒冷冬天,今天我们终于迎来了温暖的春天。



颂歌庆新年。黄诒高 摄



扫码关注  
快捷投稿

使用公筷 / 文明用餐 / 健康生活



倡导健康、卫生、文明的用餐方式

用得一双公筷  
得一份安心

倡导健康、卫生、文明的用餐方式

使用公筷,文明用餐,提高公共卫生水平,让平安健康常相伴。