

保健与养生

秋季养生 脾胃先行

经历一整个夏天的冷饮轰炸、空调常开等不良生活习惯的影响,很多人的身体变得虚弱。再加上入秋后气温渐降,温差变化,很多人脾胃运化出现问题,遇上风吹草动就容易生病。

脾胃为后天之本,气血生化之源,脾胃健则全身气血充盈。故内伤脾胃,百病由生。

“病在脾,愈在秋”,秋季阳气渐收,阴气渐长,我们要顺应大自然的变化,重视内调脾胃,把夏天的消耗,在秋天养护回来。

秋养脾胃,要从饮食、情志和运动等多方面着手。

滋阴润燥、顾护脾胃

秋季天气渐燥,饮食上多主张选择滋阴润燥之品,如山药、梨、黑芝麻、银耳、百合、莲藕、菱角等食物,以益胃生津。可做成养生汤粥,如梨粥、银耳百合粥等。

燥邪伤肺,酸味能收敛肺气,辛辣则发散泻肺,所以应少吃辛辣发散的食物,如葱、姜、蒜、辣椒等,防止辛温助热,加重肺燥症状。可适当多食酸味果蔬,如石榴、葡萄、柚子、柠檬、山楂等,但脾胃虚弱的人要注意吃水果一定要记得不要过量,防止损伤脾胃。

而岭南地区,秋季暑热未消尽,人们常贪凉饮冷,故多见脾虚湿困之象,所以更应该注意顾护脾胃。

饮食应以清淡、滋润为主,

避免进食大量生冷水果损伤脾胃,适当多饮温开水、淡茶、豆浆、牛奶等,多吃熟、温软开胃,易消化食物。

对于脾虚湿困的人来说,还可以选择党参、白术、茯苓、芡实等健脾祛湿中药。

此外,脾胃属土,故需食多得土气的食物,如地下生长的地瓜、山药等;脾喜温恶凉,故需食温热的食物;脾色为黄,故需食黄色食物,如小米色黄,最养脾土;脾德在缓,故需食甘味,以缓脾之情。

适当进补、饮食有节

“秋为气肃,收敛以闭藏,故食之以养”,很多人想抓住秋季调养脾胃的好时机,“贴秋膘”的理念深入大家的心中,但秋季进补不可太过,要以平为期。

要给脾胃一个调整适应时期,不然在脾胃虚弱的情况下,进食太多肉类等高蛋白食物反而加重脾胃负担,导致脾阳受损。

一定要在进补前调理好脾胃,通过祛湿、消滞、清热、泻火等方法,让湿邪邪气排出后再考虑补益气血。特别是痰湿、湿热、胃火过重或脾胃虚弱的人,否则一开始便大量摄入过于油腻的食物,容易出现腹胀、腹泻、腹痛等消化不良的情况。

秋季进补应适当、适度、循序渐进,在保证身体健康的前提下,适当增加一些体重,为即将

到来的冬季做好准备。在医生的指导下,分清身体的寒热虚实,选择合适的食物及药膳。

此外,还要培养良好饮食习惯,三餐时间要固定,饮食要有规律、有节制。同时,三餐摄入食物的多少也是有差别的,要做到早餐吃好,保证营养丰富;午餐吃饱,补充足够的营养,但要注意不能吃撑;晚餐吃少,防止高血脂、高血糖的发生。

精神内守、起居有常

秋内应于肺,秋季容易触发抑郁情绪,俗话说,“伤春悲秋”,而悲伤又容易伤肺。

在秋天,我们要尽量保持内心宁静舒畅,切忌悲观伤感、处事烦躁,还要选择合适的方式消秋愁,以适应秋天容平之气。否则,“过思则伤脾”,情绪问题很容易引发脾胃问题。

秋季白天变短,夜晚变长,要保证充足的睡眠时间,以促进

身体恢复和能量储备。秋分以后,人的起居要顺应自然做相应的调整,以养“收”气。早睡早起,少熬夜、忌过劳,以免耗伤阴精,保持规律的起居睡眠。

艾灸可温阳

艾灸有温阳之功,最适合于养脾之需。凡脾虚之人皆可艾灸脾经原穴太白。脾经主时为上午9点至11点,因此若能在这个时间内艾灸效果更好。

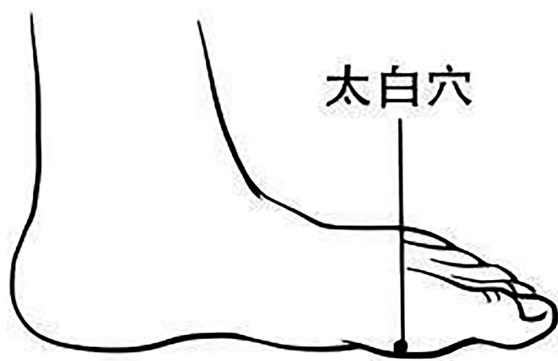
此外,中脘穴、足三里穴也是养脾胃常用之穴。

运动养脾胃

饭后散步可促进消化和吸收,建议每天不少于30分钟。餐后要休息一会再散步,速度可快可慢,量力而行。

扭腰能减少腹部脂肪,增强腰腹部肌肉力量,并强化内脏机能,对便秘和消化不良效果显著。

(岭南大医生)



南皋学舍 传承红色教育的好场馆

■ 朱宴修

今年重阳节前,我们单位老干部组织全体退休党员到高州南皋学舍参观,进行红色传统教育,令我深受教育,收获不少。

南皋学舍,位于高州市府前路与潘州路交汇处,学舍为三进两层砖木结构的楼房,原是高州府供童生、生员学习、住宿的一所清代书院。上个世纪大革命时期,这里曾是中共南路地委机关,广东省农民协会南路办事处。那时的广东南路地区,可比现在的地区大得多,包括当时的高州6属、雷州3属、两阳、钦州4属,以及梅菪、北海、广州湾(湛江)3市共18个县市。历经数百年风雨的南皋学舍,是高州古书院群中保存最为完好的书院。经多次维修,仍保持着原来的布局。2002年7月被评为广东省级文物保护单位,如今是茂名红色文化的重要传承之地。

当年为了争取民族独立和人民解放,南路地区进步青年纷纷外出探求革命真理,近的去广州,远的到苏联莫斯科,他们加入共产党或中国社会主义青年团(共青团),有的在广州参加了农民运动讲习所培训。

黄学增是遂溪人,是大革命时期与彭湃、阮啸仙、周其鉴等人被称为广东四大农运领袖之一,他和朱也亦等被上级党组织派回南路,领导南路农民运动。1926年3月,南路农民办事处成立。1926年5月中共茂名县支部成立。从此南路农民运动蓬勃发展,掀起了南路大革命的高潮。那是国共合作时期,革命力量汇聚,南皋学舍点燃了南路农民运动之火,以不可阻挡之势蔓延南路各地。当年广东南路有12万多农民参加农会,南路地区的大革命进入了鼎盛时期。在南路特委的领导下,先后举行了信宜怀乡起义、廉江梧村垌起义、高州沙田暴动、遂溪工农武装起义等重大活动,在广东革命史册中留下了光辉的一页。南皋学舍较为集中地展示了从大革命时期、土地革命时期广东南路革命先烈的斗争史迹,属于茂名革命历史最丰富、革命传统教育最好的一个革命史迹。

1927年4月12日,蒋介石在上海发动“四一二”反革命政变,公开叛变革命,疯狂捕杀共产党员和革命群众。南路地区办事处的8名领导人

有5人先后被杀害。南路特委领导人、办事处主任黄学增是1929年被杀害。中共茂名县支部共有6名成员,有3名成员牺牲,支部书记朱也亦1928年12月被杀害。自此南路运动陷入了低潮,农民运动被迫停止。

现在,南皋学舍通过18个仿真场景,还设计了大量的雕塑、雕像、油画、沉浸式影视厅等,让人能真实地感受南路那段刻骨铭心的历史情景。在这里,我看到了南路领导人黄学增的激情演讲,很有鼓动性和号召力。据说塑造得和他真人一模一样,当年开会的场景也十分逼真,给人留下了很深的印象。我还注意到,有两个在印刷宣传资料的青年学生,手臂上的青筋都看得十分清楚,栩栩如生,可见人物的塑像是多么的成功啊!我们还通过大型的屏幕,看到了农民运动轰轰烈烈的情景,仿佛当年的农民运动就展现在眼前,让人很受教育和鼓舞。

前些时候,我看到南路特委领导人黄学增、韩盈、钟竹筠的后代也专程前来南皋学舍参观,缅怀先烈。他们称赞这个展馆搞得很好,科技含量高,形象生动,再现了当年的革命斗争史实。他们抚摸着亲人的铜像,热泪盈眶,那种崇敬和依依不舍的情景令人十分感动。我看过茂名地区好几处红色教育展馆,我觉得南皋学舍搞得最好,史料收集详实,实物齐全,图文并茂,形象生动,是传承红色教育的好课堂。

在参观最后一个展室时,讲解员说,可以为先烈献花了。我看看室内,没有摆放有鲜花,心想怎么献花呢?原来这里有电子触摸屏,我把手掌按在屏上几秒钟,一束鲜花就出来了,献在烈士纪念碑前,而且还告诉我,是第几个向烈士献花的,真是科学快捷,挺有意义的。

从展馆出来,我心情激动,很有感慨。广东南路人民是有着光荣革命传统的,多少人为了追求人民的解放,前赴后继,不怕流血牺牲,为中国革命作出了重大贡献。今天我们必须牢记历史,不忘初心,充分利用红色教育基地,传承红色传统文化,特别是我们这些老年人,要做出榜样,教育子孙孙,牢记党的教诲,永远跟党走。在各自的岗位上,为人民作出最大的贡献!

咏秋五首

■ 凌远科

秋声

秋声飒飒过山头,旖旎风光满目收。
云卷云舒天际远,花开花落水中流。
稻香四溢飘千里,果熟群峰壮九州。
莫道此间无胜景,且听鼓腹唱良畴。

秋色

秋色满园丹桂香,寿乡湖岳映斜阳。
云峰泼黛鸾笺美,锦水浮蓝凤藻扬。

稻海金黄舒画卷,枫林火灿舞霓裳。
此间丽景何方有,胜似春光任纵横。

秋思

秋思飘渺入云霓,寰邑风光惹客迷。
植熟橙黄香满径,花红树绿韵盈溪。
山川秀丽斑斓景,草木葱茏婉转鹑。
此境此情何处觅,唯将乡绪寄清题。

秋光

秋光绚丽耀山乡,袅袅婷婷浓淡妆。

丹桂飘香痴墨客,霜花绽蕊醉诗郎。
清清水波涵月,霭霭云峰霞作装。
美景何须千里觅,李涛竹海胜天堂。

秋意

秋意浓浓感物华,笑看川岳美如霞。
稻香郁郁飘千畹,果熟累累乐万家。
云淡风轻澄宇远,山青水秀寿乡嘉。
清怀欲骋天和地,梦里依稀泛玉槎。



讲文明 树新风 公益广告

传递诚信 你我同行

诚信为人之本



爱我茂名
茂名市文明办 宣