

保健与养生

秋天吃三宝 疾病都赶跑

提高免疫力可以这么养生

随着气温骤降,昼夜温差加大,加上时有秋雨绵绵,我们的身体面临着各种潜在的健康威胁。在这个季节交替的关键时期,如何保持身体健康,远离疾病困扰,成为了许多人关注的焦点。

秋季养生三宝

1. 蒜苗的奇妙力量

在众多绿色蔬菜中,蒜苗以其独特的风味和丰富的营养价值脱颖而出。这种看似普通的蔬菜,实则蕴含着强大的健康效益。

蒜苗中含有丰富的大蒜素,这是一种天然的抗生素,具有广谱抗菌作用。它能有效抑制多种有害细菌和病毒的生长,从而增强我们的免疫系统。

与大蒜相比,蒜苗的味道更加温和,不会给人以强烈的刺激感。这使得它成为一种更易被接受的日常食材。无论是炒菜、凉拌还是做汤,蒜苗都能为菜肴增添一抹清新的口感和健康的元素。

2. 萝卜叶的营养密码

在我们享用甘甜多汁的萝卜时,往往会忽视其叶部的价值。事实上,萝卜叶是一种营养价值极高的食材。它富含钙质,是天然的补钙佳品。

此外,萝卜叶中还富含丰富的维生素C和胡萝卜素,这些营养素对于增强免疫力、保护视力和维持皮肤健康都有重要作用。

萝卜叶中的槲皮素是一种强大的抗氧化剂,它不仅能够清除体内的自由基,还具有抗炎和保护心血管的功效。将萝卜叶加入日常饮食中,不仅可以丰富我们的营养摄入,还能为身体提供额外的保护屏障。

3. 芦荟的多重功效

芦荟,这种生长在干旱地区的多肉植物,被誉为“植物中的奇迹”。它不仅是一种美容佳品,更是一种具有



多重健康效益的天然食材。

芦荟中含有丰富的多糖和氨基酸,这些成分具有增强免疫力、抗炎和促进伤口愈合的作用。芦荟还以其独特的清热解毒功效而闻名。它能够帮助身体排毒,改善消化系统功能,对于缓解便秘和促进肠道健康有显著效果。

此外,芦荟中的芦荟丁具有抗氧化作用,可以延缓衰老,保持皮肤的年轻和活力。然而,需要注意的是,并非所有人都适合食用芦荟。对于体质虚弱、脾胃功能较差的人,以及孕妇和经期女性,应当谨慎使用芦荟制品。

同时,为了避免可能的过敏反应,建议选择市面上专门用于食用的芦荟产品,而不是直接食用自家种植的芦荟。

平衡之道

除了利用这些天然食材增强免疫力外,我们还需要在日常生活中注

意以下几点。

适时增减衣物:随着气温的变化,及时调整衣着,既不要过度保暖,也不要忽视保暖。

保持良好作息:充足的睡眠是增强免疫力的关键。保持规律的作息时间,让身体有足够的时间恢复和修复。

适度运动:秋高气爽,正是户外运动的好时节。适度的运动可以增强体质,提高抵抗力。

调节饮食:秋季饮食应以温补为主,可适当增加一些温性食物,如羊肉、栗子等,但要避免过于燥热。

保持心情愉悦:良好的心态是健康的基础。保持乐观积极的心态,有助于增强身体的免疫功能。

顺应自然,健康常在:秋季是一个充满变化和挑战的季节,但只要我们善用大自然的馈赠,合理调节生活方式,就能轻松应对这个季节带来的健康挑战。

(医食参考)

重游新湖公园

■ 江火旺

我约湛叔去新湖公园,他答应了。他刚从内蒙古回来不久,他在那待了一个多月。他把他的所拍所得,足足和我说了个下午。我约湛叔去新湖公园,源于他的师傅曾跟他说:“学摄影,你主要守住新湖公园,就行了”。湛叔一听这话就听了三十年,始终坚持,终得所成。何需东奔西走,新湖公园应有尽有。

前几天,和几个朋友经过新湖公园,我逗笑说,有空一起去逛逛新湖公园才行,她们像打开话匣子般:原来那个过山车还在;最记得的就是小时候在湖上划船了;以前这里也有个摩天轮的,但比不上小东江边那个大,还有个水上乐园……我静静地听着,思绪陷入了她们说起的儿童乐园里面的那个“滑梯”中,孩童时,每到必滑。后来在年轻拍拖时,拽着女友去那里故作旧地重游,我对那女孩说,之前这里有个滑梯的,水磨石米表面都被滑得反光像抹了一层油似的,但好端端的为什么要拆呢?当时,故作义愤填膺状,我无非想在女孩面前表现一下自己的正能量吧,那女孩最终也没和我走在一起。早期的三大公园:新湖公园、春苑公园和江滨公园,很多人都有曾经在湖面“让我们荡起双桨”的集体回忆吧。

湛叔退休几年了,未退之前,在茂石化工会里工作。我好湛叔,顺道叫了几个初中同班同学,一起去当时开摄影课实习时的湖边的一条灯柱下,一起摆回原来的阵势,重新摆拍一张,找找时光倒流三十年的感觉。我们一边摆阵一边大笑,没有对比就没有伤害,对着老照片,按着原来站的位置和动作,“咔嚓”,时光定格在中年后。情景不变,变化最大的就是大家的发型和腰腹了。记忆是很不靠谱的,我也是想证明一下一起走过的那段日子吧,相片里的其中一个同学已联系不上了,哪怕有过网络QQ和BP机时代,现在是微信时代,找不到就是找不到了,青春和很多人,已日渐遥远。那时专门开设的摄影课和美术课,不懂得好好珍惜,都不想学,一是觉得枯燥无味,二是觉得学了可

能以后就开照相馆了,太愚蠢无知和太自以为是了。

一同事问我:你不会连摄影“三要素”都不知道吧?我支支吾吾,其实我是装的,我知道个啥呀。不敢学摄影,主要也是因为没钱买单反。我可以很负责任地说,在手机库里,除了我截图或朋友发来的照片外,几乎没有一张照片是有质量的。能不约湛叔吗?据闻现手机的拍照功能有些都超越传统相机或更易操作了,才疏学浅的我现才懂得回头学习,也只能学一些皮毛了。

小学四五年级写作的游记,春苑公园和新湖公园是我们必到之处,心情既激动又忐忑,想着能去公园玩玩,如一次春游,兴奋到一夜睡不着,但一回来,又怕作文写不出。新湖公园的变化不算大的,湖边的长廊、正门后的假山、亲子雕塑等都还在,公园管理处的人员一直很照顾市民们的情感。作为休闲运动功能的一个去处,就是图一个舒适感,现在,也多了绿色通道、便民通道、百姓舞台等等,以满足不同的需求,一切以民为本,设施不断的优化更加彰显了便民利民的城市公园管理概念。春苑公园和新湖公园以前还举办过菊展,用菊花堆砌的神话人物和各种动物惟妙惟肖,一片花的海洋。

不能一味地追求回忆,总习惯回忆,生活自然也会变得沉重。谢谢湛叔,约上他,也是想让他帮我们恶补一下摄影入门基础。他还翻出一些在内蒙古拍的经典照片,我们看后更相信了生命的力量,相信了明天,相信了人间一切皆有情。

看着公园里那架银白色的飞机,不知是实体还是仿造的,由来也是众说纷纭。它静静地被停靠在一个很偏僻角落的榕树底下,外壳有些斑驳了。四季轮回,该遗忘的就遗忘吧,生活,就是一个减法的过程。湛叔教我捕捉镜头,其实他也教我看清对面的事物或人物,而他的眼神和笑容,一直很真诚清澈。

我站在桥上看风景,湛叔在桥边拍我。



扫码关注 快捷投稿

湛叔 摄

关爱未成年人 公益广告

亲近大自然 做阳光少年



爱护大自然

爱我茂名 茂名市文明办 宣