

父亲的风筝健身

父亲是一位企业设计师,去年年底从企业中层干部的岗位上正式退休。虽说没有了往日的工作压力,但是很快发现自己精神抑郁、视力衰弱,而且每天晚上睡眠时间不长就醒,入睡不深,容易健忘。

我带着父亲去医院看了几次,虽然也配了一些药,但是症状不见好转。后来偶然一次,我在报纸上看到,国内外不少医院采用“风筝疗法”治抑郁症、神经衰弱等病症。于

是,建议父亲:“爸,阳光明媚的春天到了,我们去郊外放风筝吧,或许可以改变你的病情。”父亲想了想,点点头:“好啊,放风筝散散心也好。”

父亲是设计师,动手能力强,他为了外出放风筝,开始自己扎起了风筝。父亲准备好各种材料,舞动着灵巧的双手,扎成各式各样的风筝骨架,再忙着为风筝糊彩纸,贴剪花,绘彩画。父亲的风筝真称得上是精品,造型美观,样子十分精致漂亮。

一个星期天,郊外天气晴朗,气候宜人,春风吹拂,正是放风筝的好时节。我和父亲骑着车到了郊外公园,父亲拉着线,我扶着风筝,很快风筝上天了,那只风筝在空中摇摆飘舞,父亲的手里紧紧拽着那根风筝线,他不时地仰头看看天空,又不时地奔跑着拉动线绳,风筝在天上

平稳地飞翔。我看到父亲开心的样子,想起报纸上写到放风筝对身体好处:放风筝的时候注意力要集中,呼吸有张有弛,清新的空气进入人体中有吐故纳新的作用,而且放风筝的时候全身都要跑起来,身体处于活跃兴奋的状态,有助于舒展筋骨,对患有精神抑郁、视力衰弱、睡眠浅、健忘等病症的人来说,这是一种很好的方法。

突然,父亲的那根风筝线断了。看着风筝徐徐远去的影子,兀自又产生一种想追回它的冲动,想着想着,我和父亲便迈开了急匆匆的脚步,朝着风筝远去的方向追去……

一整天放风筝的经历,让父亲心情大好,而且直说自己的精神状态很好。原来放风筝不断奔跑,能够提高心肺功能,这样就能够使得全身都得到很大的锻炼,全身的肌

肉变得有韧劲,提高了心肺功能。同时,放风筝时需要手、腕、肘、臂、腰、腿等各个身体部位协调运动,手、脑、眼并用,这样会使手臂和全身的肌肉群得到锻炼。此外,放风筝既有活动筋骨的作用,也有调节眼睛、预防近视的好处。这是因为在放风筝时,眼睛要一直盯着高空中的风筝,有放松眼部疲劳、增强视力的作用。

父亲很快爱上了放风筝这项运动,只要我有时间就陪他去放,如果实在没空他便自己去。一段时间后,父亲原先的那些症状渐渐消失了,经常一觉睡到天亮,人也变得精神焕发。

陪着父亲放风筝,不仅改变了父亲的身体状况,而且敬了我的孝心,同时还放松了我在工作和生活中的压力,真是一举多得的好事情。(马健)

一树樱桃

阳春三月,走进乡村,道路两旁,农家院落,杂花生树,良苗怀新,生机勃勃。

农户在家门口忙着日常琐事,有的在田边忙碌,有的带着孙辈玩耍,言语间,是对如今的幸福生活感到满意,更是对美好未来充满憧憬。和美乡村建设和人居环境整治,农村面貌焕然一新,提振了村民的精气神,大家的自豪感写在了脸上。年轻人们多在外地打拼,或在城里安家,老人们则在农村朴实地帮衬着子女,粮油蔬菜,鸡鱼肉蛋,或多或少地供应着,帮忙带小孩,免除后顾之忧。

路边,一株樱桃树卓尔不群,吸引了我们的目光,绿叶掩映下,枝头挂满了诗情画意的果实,果子挨挨挤挤的,红黄相间,煞是美丽。女主人们带着孙辈,热情地介绍:“这株樱桃树栽了有五六年的时间,树有两米多高,白天老人在带孩子的同时,顺便撵撵鸟儿,但是不能用网罩住,以免伤害鸟雀。”老人热情地邀请我们品尝乡村风味的樱桃,一尝,果然和超市里售卖的味道有所不同。它是一种丰收的味道,一种值得品味的乡愁。

俗话说,樱桃好吃树难栽。樱桃是果树中的公主,属于娇生惯养的一类,温度的冷热对它都有影响。小时候,我们村里几乎见不到樱桃树,当时家家户户屋前屋后栽的多是柿树、桃树、枣树、梨树、葡萄树之类,收成也很好,小孩子不仅大饱口福,还可以在树上玩着游戏,为童年生活带来许多乐趣。乡村院落,很多树木都是露天栽植,它们散发着自然的

味道。因为较为稀少,樱桃在乡村深受宠爱。一株樱桃,尤其是成熟的时候,常常得到很高的关注度。村里原汁原味的事物逐渐减少,所以大家都在追忆,努力地保护。以前,大家拆旧拆破的时候,把许多破旧东西扔了埋了,而现在,一些坛坛罐罐等老物件,都在合适的地方找到了新归宿。

伫立樱桃树下,放眼望去,路边见缝插栽的油菜长势旺盛,籽粒饱满;瓜苗土肥充分,生长良好;茴香香味袭人,传递美丽;一两颗栀子花,花苞正旺;暗红色的茼蒿,显得壮硕……农家庭院,不负春光,不负农人一年四季的辛勤劳作。(仇多轩)



每年到了四五月份,杨絮、柳絮便随风飞舞,看上去挺美,可一不注意就会引起皮肤、眼、鼻、呼吸道的过敏反应,过敏体质的人更是苦不堪言。那过敏体质人群在这个时候如果要外出,要如何防护?

■ 预防过敏性皮炎

不与飞絮直接接触 杨絮柳絮作为过敏原所引起的皮肤问题主要是过敏性皮炎。另外,角质层薄的敏感肌肤,在接触到飞絮时也可能出现皮肤泛红、起小疙瘩等症状。

首先采取物理方式预防,如佩戴戴口罩、纱巾等,避免敏感皮肤与飞絮直接接触;其次,可采取冷敷的方式,降低皮肤的过敏反应。当出现皮肤特别痒、泛红非常明显等情况,请及时到医院就诊。

■ 预防过敏性鼻炎

生理盐水冲洗鼻腔 杨絮是导致过敏性鼻炎的过敏原之一,患

杨柳絮飘飞 过敏者要做好防护



者的典型症状有阵发性喷嚏、清水样鼻涕、鼻塞,以及鼻痒和鼻腔后端靠近软腭部分处痒等症状。同时,还可伴有眼部和耳部症状,如眼痒、流泪、眼红、灼热感和外耳道痒等。

针对杨柳絮引起的过敏性鼻炎,其治疗原则主要包括环境控制和药物治疗。环境控制是指回避过敏原。过敏性鼻炎患者在此季节尽量减少外出,必须外出可提前使用花粉阻隔剂喷雾,使用特制的口罩、眼镜。回到室内后,及时使用生理盐水进行鼻腔冲洗。药物治疗可视病情严重程度,在专业医师的指导下选择一线治疗药物。

■ 预防过敏性结膜炎

戴好防护镜 因杨柳絮导致的眼部问题,除了是过敏性鼻炎引起的连锁反应之外,还有可能就是过敏性结膜炎。其症状是眼痒、眼红、流泪、灼热感、异物感。此外,还有接触杨柳絮引起眼脸水肿的情况。

出现眼部过敏症状的患者要及时到眼科就诊。另外,针对接触性过敏问题,减少接触是首要的,建议戴好防护镜。明确杨柳絮致眼部过敏者,可在过敏季节来临前,提前使用抗过敏滴眼液预防眼部症状。

■ 预防哮喘

提前调整用药方案 杨柳絮随风飘飞的过程中,易携带花粉或尘埃,过敏体质人群接触到这些杨柳絮,易造成过敏反应,尤其是患有季节性哮喘病史的人群。应提前咨询医师以调整吸入及口服药物的方案,以防哮喘病发作。若出现咳嗽、呼吸困难等哮喘急性加重症状,及时到医院呼吸科就诊。

总之,春季过敏原较多,尤其是杨柳絮和花粉,过敏体质的人还是少出门为好。居家期间注意关好窗户,避免飞絮进入室内,可同时打开室内空气净化装置。出门必须做好防护,口罩、墨镜、防护镜、纱巾等,均可起到遮挡飞絮的作用。即便没有过敏疾病史,如果察觉出现类似过敏的症状,也建议到医院就诊,排查病因。

特别提醒大家,飞絮遇明火易引发安全事故,千万注意消防安全。

(东黎)



常用黄芪泡水 身体会尝到甜头

黄芪是我们生活中非常常见的一种中药材,它不仅可以用药,还可以在日常生活食用。有不少人在生活中会用黄芪泡水,黄芪可以给我们的身体带来不少好处,具体有哪些呢?

● 补气养血

黄芪内含有的营养物质和维生素含量很丰富,经常食用可以有效的调节我们身体内部营养物质的结构,并且食用黄芪还可以起到补气、养血以及益中的效果,特别适合一些脾虚腹泻以及血虚的人群来食用,可以帮助增强身体的免疫力。

● 治疗胃炎

喝黄芪水除了可以帮助增强体质以外,还可以有效的增强心脏的收缩能力。对于血液循环衰竭可以起到一定的预防作用,本身患有胃炎的人群,也可以通过喝黄芪水来缓解症

状。研究表明,喝黄芪水的胃炎患者尿液中的蛋白含量会有所下降。

● 降血压、预防心脏病

黄芪可以帮助降低血液的粘稠度,对于血管内的一些附着物也可以有效的减少,还可抑制血管内发生血栓的几率。并且,黄芪还可以保护我们的心脏,起到对抗自由基的作用,从某种角度而言,黄芪也是抗衰老的佳品。除此之外,一些高血压患者,经常会出现下肢浮肿的现象,喝黄芪水可以有效的帮助消除水肿,起到降血压的作用。

黄芪虽好,但是会吃才是真的“宝”!那么食用黄芪有哪些注意事项呢?

首先,要控制摄入的量。每天食用黄芪的量不要超过15克,并且要分成2-3次服用。避免出现服用过量的现象,黄芪使用过量不仅达不到养生的效果,还会引起头晕、睡眠治疗变差以及心情烦躁等一系列的症状。

其次,处于经期的女性建议不要食用黄芪。因为在这个时候食用黄芪会引起出现月经不规律的现象,一部分人群还会出现痛经,在经期的时候建议先暂停服用黄芪,等到经期结束后再食用。

除此之外,一些阴虚、湿热的人群,也不建议食用黄芪。这两类人群在生活中会经常出现手足心热、口苦、口干以及失眠多梦等现象,再食用黄芪很可能会加重病情。

此外还有哪种药材的功效和黄芪差不多呢?

红芪和黄芪的功效类似,都有补气生阳、利尿消肿的效果,二者之间的区别在于颜色、产地等不同,黄芪顾名思义是黄色的,而红芪则是红色的。黄芪的主要产地是在甘肃、内蒙古等地,而红芪的主要产地则是在甘肃陇南一带。研究表明,黄芪和红芪均具有免疫调、保肝、抗氧化、预防骨质疏松和降血压等作用,红芪在免疫调节、抗氧化和改善肺间质纤维化方面的作用优于黄芪。(黄娜)

排毒养颜蔬菜汁

的食欲和对感染的抵抗力。患有溃疡的人,饮用胡萝卜汁可以显著减轻症状,胡萝卜汁还有缓解结膜炎以及保养整个视觉系统的作用。

黄瓜汁:黄瓜汁有利尿、镇静的作用,并能增强记忆力,在强健心脏和血管方面也有重要作用。此外,黄瓜汁对牙周病的防治也有一定功效。

番茄汁:每天吃两个番茄,就可以满足一天的维生素C的需求,番

茄含有大量柠檬酸和苹果酸,对新陈代谢大有裨益,可促进胃液生成,加速油腻食物的消化。

每天早晨一杯蔬果汁,可帮助排便,稳定血压,并使人一天都有精神;两餐之间或饭前半小时,也是饮用蔬果汁的最佳时间;蔬果汁丰富的果糖能迅速补充体力,而高达85%的水分更能解渴提神,所以,运动后是蔬果汁的又一最佳饮用时间。(英勇)



体内的有毒物质主要来源于大气与水源中的污染物,另一个是食物在体内代谢后产生的废物。介绍四种蔬菜汁,助你排毒养颜。

圆白菜汁:圆白菜对于促进造血机能的恢复、抗血管硬化和阻止糖类转变成脂肪、防止胆固醇沉积等具有良好的功效。另外,还有助于增强人体内白细胞的杀菌力和抵抗重金属对机体的毒害

胡萝卜汁:胡萝卜汁能增强人

蕨菜——唯一一个被列为致癌物的蔬菜

专家表示,蕨菜致癌的罪魁祸首,是一种被称作“原蕨苷”的物质。2011年,世界卫生组织国际癌症研究机构把它评级为2B类致癌物(对人类可能致癌)。原蕨苷会跟氨基酸反应,也能破坏遗传物质DNA,引起大量的正常细胞发生异化,最终促成癌细胞的生成。

当然了,这并不意味着吃了蕨菜就会百分百得癌,偶尔尝尝鲜不必过于担心,但一定不要长期大量食用。

折耳根——含马兜铃内酰胺,具有肾毒性

折耳根,又叫鱼腥草,因为不管闻起来还是吃起来,都有一股十分强烈的鱼腥味,因此而得名。一般人都吃不惯它的味道,但却是云贵川地区人们的最爱。

然而,它却含有一种叫马兜铃内酰胺的物质。2017年,国家食品药品监督管理总局表示,马兜铃酸具有明显肾毒性,可造成肾小管功能受损,甚至存在引发肾癌的风险。2012年,因为其毒性强烈,所有马兜铃酸类物质(包括马兜铃酸、含有马兜铃酸的化合物及植物)均被升级为1类致癌物。

所以,折耳根不建议多吃,吃得越多越危险,偶尔吃点,解解馋即可。

红凤菜——吡咯里西啶类生物碱,可损害肝脏

红凤菜,别名又叫红皮菜、观音菜等,是西南和两广地区广泛食用的山野菜。红凤菜中含有一类叫作吡咯里西啶类生物碱的物质(简称“PA”)。PA中含有的种类很多,目前已知有660多种,其中一些种类对人有很强的肝毒性。

三种蔬菜 不要吃太多



2011年,一篇《吡咯里西啶生物碱植物的特殊毒性及致毒机制研究进展》的综述中提到,20世纪30年代以来,含PA植物引发人类肝中毒的爆发性案例或多个在牙买加、印度、阿富汗、美国、欧洲等地均有发生。若长期大量地吃红凤菜,很有可能损害肝脏,严重的则会诱发肝癌。尽管高温可以破坏红凤菜中的一部分吡咯里西啶类生物碱,但不能将其完全去除。

除了这三种菜,还有以下四种家常菜自带毒素,吃前一定要小心。

久泡的木耳

木耳本身并无毒,但如果泡发时间太久,就会滋生一种叫做“椰毒假单胞菌”的致病菌,这种致病菌会产生致命毒素:米酵菌酸。米酵菌酸非常耐热,开水焯、下锅炒都无法消除。泡发木耳时,用冷水泡1-2小时就可以了;如果用热水泡,时间要更短。夏季泡发木耳时,最好放在冷藏室里,但也不要超过24小时。

发芽的土豆

发芽的土豆有大量的龙葵碱,龙葵素是一种生物碱,有溶血作用,对黏膜有较大刺激,能引起脑充血、水肿等。家里有发芽的土豆一定要扔了,别以为削掉发芽的部分就没事了。

青番茄西红柿

青番茄西红柿中含有一种叫做“番茄碱”的毒素,成熟的西红柿,番茄碱含量甚微,一般无毒害作用。但在未成熟的青色西红柿中,番茄碱含量较多,短时间内大量摄入,会导致头晕、恶心、呕吐、流涎、全身乏力等中毒症状。

新鲜黄花菜

新鲜黄花菜中含有秋水仙碱,在胃肠道中会被氧化成有毒性极强的“二秋水仙碱”。如果要吃就吃晒干的,用清水或温水进行多次浸泡后再烹调。

未焯水的香椿

香椿芽易富集土壤当中的硝酸盐,转化为亚硝酸盐。平均每公斤椿芽中嫩芽就含有30毫克以上亚硝酸盐,人体食用0.3-0.5克的亚硝酸盐即可引起中毒。焯烫是降低亚硝酸盐最佳方法之一,研究表明,焯烫1分钟,可除去2/3以上的亚硝酸盐和硝酸盐。(乡风)