

时间应花在最重要的事上

■ 刘亚华

双休日的傍晚,我都会放下工作,陪老公围着城里转一圈,两个人一起快步走,也要花上至少两个小时的时间。有朋友知道了,说:“你陪老公减肥,给他买个跑步机,让他在家跑不就行了,何苦要陪着他走得腰酸背痛,还浪费时间。陪我们跳跳广场舞,或是参加插花活动,这些活动带给你的快乐肯定会多得多。”朋友知道我喜欢跳广场舞,还有一点插花的天赋,闲暇的时候,我就是做这两件事情,但是,我觉得,和老公的健康相比,我的爱好可以放在后面。

老公中年发福,血脂和血压都有些偏高,再不控制一下,就有危险的苗头。我还指望晚年他照顾我呢,怎么能任由他的体重肆意飙升呢。何况,陪老公一起快走,还能锻炼我的身体,在和他一起走的过程中,两个人回忆经历的贫苦日子,感念现实生活的美好,对未来充满希望,怎说不是一件幸福的事?

两个女儿写完作业的时候,会下几盘围棋,我虽然不懂那些套路,但很多时候,我都在旁边观战,并做出津津有味的样子。老公说我还不如趁观棋的时间,看看肥皂剧来得快乐。可我不这么认为,孩子一天天长,他们会逐渐走出我们的视线,在有限的时间内,陪伴他们,感受他们的快乐,在将来的日子,

他们才会有满满的幸福的回忆,现在,一点一点给他们储存美好回忆的资本,那是我最重要的事情。周末的时候,我们还会驱车去乡下看父母,看婆婆,这个计划几年来都是雷打不动。有朋友说我们回家也帮不了老人什么忙,放弃了大好的时间娱乐,可我们觉得,老人只会一天天老去,在有限的时间内,能多陪伴他们,让他们感受到我们的爱,那就是目前为止,最重要的事情。

想想有些朋友,把大把的时间花在进茶馆上,天天打麻将,输了想扳本,赢了还想赢,每天吃完饭就拔腿跑人。输了丧气,赢了开心,牌场没有常胜将军,今天你赢,明天我赢,好心情和坏心情循环交替,每天的日子都过得紧张兮兮。到了年底一统计,输的和赢的基本持平,一年时间白活了。我觉得这才是真正的浪费时间。他们根本没有把时间浪费在最重要的事情上。

最重要的事情,无非就是和最亲的人呆在一起,为最亲的人做点实事,或者追逐自己的梦,或为自己的理想添砖加瓦。把时间浪费在最重要的事情上,为幸福加油,为健康加分,人生才不会有遗憾;把时间浪费在最重要的事情上,才会不负时光不负卿,才会获得美满幸福的人生。

生活百科

2017年超级食物有哪些

每年都流行几样超级食物,2017年又有哪些呢?印度亚洲新闻国际通讯社列出今年超级食物榜,8种食物上榜。看看你家冰箱和储物柜里有几样?

紫色食物 如紫米、紫薯,富含抗氧化成分。

适应原 能使机体处于“增强非特异性防御能力状态”的植物,如甘草和人参。

西瓜子 富含蛋白质、维生素B、镁、单不饱和脂肪酸。

玛卡 有助增强体力、改善情绪。

活性炭制剂 这种黑色饮料或黑色小片剂有助美白皮肤,还可美白牙齿。

益生菌水 益生菌常见于酸奶和膳食补充剂中,近来又多了益生菌水。

虎坚果 一种叫做莎草的蔬菜的块状茎,产自北美和中东地区。这种低热低脂的小东西富含膳食纤维、维生素B和维生素E、铁及不饱和脂肪酸。

羊肉 与某些肉类相比,羊肉脂肪含量较低、蛋白质含量较高,且含铁量较高,营养学家莉莉·苏特认为它“是一种健康选择”。

六个迹象说明盐吃多了

盐是必不可少的调味品,但吃太多会带来健康问题。近日,美国《预防》杂志总结了吃盐过多会产生身体变化的六个迹象。

反应变慢 加拿大一项涉及1200名长期久坐成人的研究发现,与低盐饮食参试者相比,吃盐过多的人,大脑认知能力衰退速度更快。

经常口渴 香肠、咸菜等食物中含大量钠,吃太多会扰乱体液平衡,让人更加口渴。如果吃了太咸的食物,建议多喝水,以恢复体液平衡。

局部水肿 可能是心脏病、肾病等潜在疾病的征兆,也可能是吃盐太多,导致身体组织中液体过剩所致。

胃溃疡 食盐摄入过量与胃溃疡和胃癌存在重要关联,出现胃部不适时,可先考虑日常饮食是否过咸。

血压升高 美国心脏协会建议,每天钠摄入量应控制在1500毫克以下,额外摄入的钠会导致体内保留过多液体,进而引起血压升高,增加心脏负荷。

肾结石 数据表明,吃盐太多会导致尿蛋白升高。而持续尿蛋白偏高是肾病的主要风险因素。另外,高盐饮食会增加肾结石的发病风险。 ■ 摘编自《半岛都市报》

健康顾问

跳广场舞40分钟就够

日前,南京多个医院的骨科门诊统计数据显示,近三分之一的关节病患者是广场舞大妈。

专家提醒,连续跳舞时间40分钟就已足够。运动时间过长,除关节难以承受,还会促使身体释放大量激素来分解蛋白,加快器官衰老。

反复落枕可能是颈椎病先兆

工作太累、休息时受凉、选择的枕头不合适都可能导致落枕。在枕头选择上,建议大家不要选择弹性太大、太软的枕头。此外,如果落枕,可选择进行针灸治疗。对于中老年人而言,如果出现反复落枕,很可能是颈椎病先兆,需尽早就诊。

巧克力止咳效果好

轻微咳嗽时吃什么管用?英国赫尔大学教授阿兰·莫里斯说,吃可可含量高的巧克力效果也不错。最近一个针对OTC止咳药的大规模研究显示,与传统止咳药相比,含可可的止咳药效果更好。这是因为可可具有润滑的特质,比大多数止咳药更粘、更厚,能包裹住嗓子里的神经末梢,让其不会发痒,从而止咳。

征稿启事

生活中处处皆是学问和乐趣,有含饴弄孙的快慰,有生活中发现的小窍门,有自家萌宠的可爱照片。如果您想与我们分享,可投稿至电子邮箱:shdx_2016@163.com。



去远方 苗青/摄

扫雪的老人

■ 刘德凤

那天清早下了雪,我遵照母亲的嘱托,提着礼物去给邻村的大伯拜年,刚进大伯的村子,在一个陡坡处,就发现有一个黑黑的身影,我起初有些害怕,要知道,在这前不着村后不着店的地方,极有可能有野狗等待上门的美食,也很容易让人联想到一些凶杀的情节,我心里直打鼓,在路旁折了根树枝防身,小心翼翼地走过去,却看见一个穿着老旧军大衣的老大爷,他正弯着腰在扫雪。在他身后,一条弯弯曲曲的马路已经被他打扫干净了。我这才丢了树枝,放下心来。

走在清扫干净的马路上,脚步变得轻快起来,半个小时的功夫,我就快步走到了大伯家。大伯在村里做会计,对他们村的事了如指掌,我有些好奇,问大伯:“怎么你们村还雇了专人扫雪呀?”他呵呵地笑了起来:“不是雇的,是义务的,他姓李,哎,这老人太可怜了。”大伯像打开了话匣子,跟我讲起了李大爷的故事。

原来早些年,李大爷有一个聪明懂事的儿子,儿子高中毕业后应征入伍,后来考虑到老两口在农村孤单,婉言谢绝了部队留他的心意,回家老家开了一家百货店,那年冬天,李大爷的儿子开车去送货,因为雪天

路滑,在一个陡坡处,不幸连人带车翻车了,车子冲到旁边的水塘里,年轻的儿子再也没有醒过来。李大爷痛不欲生,思念孩子的时候,他就去出事的马路上看看,坐在马路边抽一袋烟,或是下雪的时候,他害怕同样的悲剧在其他家庭重演,便拿了一把扫帚,义务为大家扫雪了。没想到,这一扫,就是整整十二年。

李大爷不仅扫了他儿子出事地点的马路,甚至还把附近的马路都打扫干净了。大家对他扫雪的事情,已是司空见惯,人人都知道李大爷的故事,人人都夸李大爷是好人,也有人受他的影响,加入扫雪的队伍,这十二年,在这条路上,竟然没有出过一次事故。

从大伯家回家的路上,我又碰到了李大爷,我将大伯给的一包香烟塞到他手里,老人望着我,眼睛里流露着慈祥与欢喜。我握着他粗糙而冰冷的手,转身从包里掏出一副皮手套,老人推辞了好久,接过手套,继续扫起雪来。

雪依然在下着,雪花纷纷扬扬地落在老人的身上,老人依然躬着身子,卖力地扫着雪,望着老人的背影,我的眼眶陡然间湿润了,深深地,朝他鞠了一个躬。