

散步可以健康身体

■ 靳天龙

我很喜欢散步，忙碌了一天或者一周之后，抽出些空余时间或在小区的广场上或去附近的公园里散散步，感觉心情很是舒畅和美好。

散步可以静享慢时光，放松心情。现代社会生活是快节奏的，天天忙碌常常使人身心疲惫。散步的时候，我可以什么都想也可以什么都不想，让身心处于一种从容自在的状态。看看花草，闻闻花香，听听鸟鸣，望望云朵，我暂时忘却了一些事务或者烦扰，以闲适的心境让自己轻松起来。有时，戴着耳机听听喜欢的音乐，心情是愉悦的；有时，静静地看着夕阳慢慢落山，心情是快乐的。

散步可以更加享受亲情的温馨。父母总会有一天离我们远去，夫妻是有缘千里来相会，孩子总会长大离开父母独自生活，和家人相处的时光就显得弥足珍贵。有时，我和家人一起散步，缓缓地走走，聊叙家常，说说笑笑，既沟通了心灵，又使亲情更加贴近；有时，我和家人一起溜达，不多言语，享受和家人在一起的美好时光，就感觉是满足的幸福的。一家人散步不也是一幅美丽的风景么？不也是一首写在大地上

的美丽诗行么？

散步可以健康身体。常常散散步，活动活动腿脚，舒展舒展筋骨，游目骋怀，耳听八方，使整个身心都得到一种锻炼。常坐办公室，我的肩椎常常疼，买了按摩器，感觉没有多大的作用。可是爱上了散步，我发觉比按摩器还管用，散步时甩甩胳膊蹬蹬腿，肩椎也不疼了，真是散步锻炼是最好的治疗方法啊。健康比什么都重要，人要爱惜自己的身体。只要有空闲，我就不忘去散会儿步。散步就是强身健体！

散步可以感悟生活，思考人生。散步时，一个人可以静静地思索：地上本没有路，路是人走出来的；在路上摔倒了不可怕，重要的是爬起来；路走弯了不要紧，弯路也是路；走路累了，歇一歇再走；条条道路通罗马；人人都有一条路……散步让我感悟了许多，懂得了更多，也提升了自我的思想境界。

享受散步的时光，于我的生活中是一杯茶，值得我细细品尝；享受散步的时光，于我的人生中是一杯酒，值得我慢慢品饮。

生活百科

被刺扎可用胶布粘

武汉的李先生打板栗时手指脚趾被扎满了小刺，手挤、针挑没搞干净。武汉市四医院叶志伟医生说，被板栗刺扎了后不要挤和用针挑，很容易感染，但可以立即用橡皮膏药，粘一下拔一下，可以把绝大多数的刺粘出来，没有橡皮膏药可以用创可贴的胶布粘。

带娃老人易抑郁

这两年来就诊的老年抑郁症患者中，三至四成是因为帮子女带孩子引发的。带娃引发的老年抑郁症多为“隐性”，老人多因体重下降、睡眠节律紊乱等症状到处检查，最终才想到来精神心理科。子女不应带孩子的老人过分苛责，应多体谅他们的难处。年轻人可请老人“搭把手”，但最好依靠社会力量带娃。

健康顾问

鼻涕吸到嘴里再吐出 医生竟说对

医生说，有些习以为常的动作其实是错的，对照下列几条看看“中枪”了吗？

错误1：捏住两侧鼻孔擤鼻涕 南方医科大学南方医院耳鼻喉科副主任医师彭宏说，捏住两侧鼻孔擤鼻涕很容易诱发中耳炎。最好的方法是先吸后吐，压住一侧的鼻孔，回吸鼻涕，然后再经过嘴吐出来。这个方法确实比较“重口味”，压住一侧鼻孔，由另一侧将鼻涕轻轻向外擤出，也较安全。

错误2：流鼻血时仰头 武汉市中心医院儿科副主任医师姜红说，正确姿势是头部保持正常直立或稍向前倾，用食指和拇指捏紧鼻翼，用嘴呼吸一两分钟来止血，可防血液倒流到喉部。

错误3：眼药水滴在黑眼球上 北京协和医院眼科副主任医师罗岩说，黑眼球（角膜）较敏感，一滴到常会引起反应性闭眼，将眼药水挤出，起不到作用。正确姿势是眼球向头顶方向看，轻轻向下拉下眼睑（下眼皮），将眼药水滴入下眼睑，也可以点到下方的白眼球上。

错误4：打喷嚏时弯腰 中山大学附属第三医院耳鼻喉科副主任医师杨钦泰说，打喷嚏时弯腰低头，易引起腰肌损伤、椎间盘突出等。打喷嚏时最好采取坐姿。如站着打喷嚏时，最好把一只手放在腰部支撑身体，或有意识地收缩颈部和腰部肌肉。

错误5：洗头时指甲挠头皮 南京市中西医结合医院皮肤科副主任医师杜长明说，正确姿势是先将洗发水在手心揉出泡沫再涂在头发上，而不是直接倒在头发上。洗发时，用手指指腹按揉头发和头皮，而不是手指甲抓洗头发，以免损伤毛囊，造成脱发。

■ 摘编自《现代快报》



甘蔗熟了 张国良/图

乡村夜晚的生活

■ 朱睿

我喜欢公婆家这儿的夜晚。

乡村，傍晚的余晖将水泥院落洒下一片金黄，院墙拉长，鸟儿们叽叽喳喳谈论着一天的见闻，意犹未尽地到树叶间歇息去了。晚风悠悠送爽，夜晚悄然而至。

公公将饭桌放在院落中央，我将做好的菜开始逐个儿端上桌，菜香四溢，儿子迫不及待地伸手，被爱人轻轻打了下手以示惩戒；爱人和公公当然要喝上几杯了。婆婆怕有蚊蝇，早就在餐桌旁点燃一捆艾草圈，艾香袅袅。墙边拴着的小狗大概也知道今天是个打牙祭的好日子，有点眼巴巴地向这里张望着。

几声远远近近的犬吠，偶尔还有蛙鸣，墙角的蟋蟀也在唱着古老的歌谣。公公啜了口酒，乐呵呵地说道：“村子里前不久支起了乒乓球台，白天年长的男人们得空就去锻炼，像我这样的零基础学员，现在打起球来也有模有样的了。”婆婆紧接着说：“现在晚饭后大都去街道上广场舞，村子里一共组织了三支队伍表演，观众一多，跳得可起劲了！其中一组跳得好的人员越来越多，还应邀出去表演了好几场呢。”

我一听，便有些按捺不住，对爱人说：“今晚我们也去看。”公公忍俊笑，对我说：“现在农村越来越好啦——空气新鲜，自己有个小菜园，你看咱们自家种的窄叶韭菜水分少，多鲜亮；还有小柿子，好大颗，上面挂着和小灯笼似的，随吃随摘……”

我赶紧点头，“用上自来水也是惠民工程。”公公又爽朗地笑起来：“我们现在每月有独生子女补助，还有老年人补贴，哈哈，我一庄稼汉也领上‘养老金’了。”婆婆听后，马上回应说：“是啊，以前谁会想到，我这样的老太婆现在能有两部智能手机呢。以前觉得‘楼上楼下，电灯电话’就是好生活了，现在社会发展太快啦。”

儿子早就吃好了饭，用骨头、虾壳喂了喂小狗，小狗高兴得摇头摆尾。儿子又给我们秀了阵滑板。周围的安静让人情不自禁沉淀下一天的浮躁。隐隐的，我们听到了广场舞金曲《小苹果》的声音，于是，我们一家三口出了家门。

以前的土路早就建成了水泥路，路边也安上了路灯，很多人家门口都摆放着私家车。我看到这里禁不住对爱人说：“以前我们回来，运气好的话能搭上顺风车扶拖拉机到公交站；运气不好，又赶上下雨，全家出动，一辆电动车一辆自行车到公交站，别提多狼狈了。”

我们边说边感慨，很快就来到了广场舞观众队伍里。人们脸上洋溢着轻松愉快的笑容，老人不停地为小孩子来回摇着蒲扇，而安静了很久的小孩子总是调皮地在人群中穿梭。《荷塘月色》广场舞开始了，我欣赏之余偶尔抬头看到有几颗星星眨着眼睛，看着下面欢乐祥和的村庄。我猜它们也和我一样吧，喜欢这样村庄的夜晚。

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。