

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。