

我国古人很早就注重午睡的养生作用,还常以此作为文人的潇洒闲适。如《带经堂诗话》有一首诗,谈午睡心态:“槐午睡方熟,息肩者稚子。老妻撼绳床,饭熟呼不起。不能工警折,发乱无人理。我懒我自知,不要旁人喜。”此诗说大白天的酣睡,其实是在炫耀自家的疏慵自在。宋代陆游也有诗曰:“花竹幽窗午睡长,此身与世且相忘。青山绿地溪水长,不觅仙方觅睡方。”这最后一句,道出了睡眠的重要性及养生真谛。宋人蔡持正有诗云:“纸屏石枕竹方床,手倦抛书午梦长。睡起莞然成独笑,数声渔笛在沧浪。”这是一首脍炙人口的描写有关“午睡”的诗,其中“手倦抛书”,形容人睡情态;“莞然独笑”,写“昼寝”后悠然自得独自失笑的满足感,形象入微。

其实,午睡不仅是一种生活习惯,更是一种艺术享受,要说从艺术上得午睡之妙的人,非清朝文人李渔莫属。他的《闲情偶寄》中,有一段专门论述午睡的文字:“然而午睡之乐,倍于黄昏,三时皆所不宜,而独宜于长夏……况暑气铄金,当之未有不倦者。倦极而眠,犹饥之得食,渴之得饮,养生之计,未有善于此者……必先处于有事,事未毕而忽倦,睡乡之民自来招我。桃源、天台诸妙境,原非有意造之,皆莫知其然而然者,予最爱旧诗中,有‘手倦抛书午梦长’一句。手书而眠,意不在睡;抛书而寝,则又意不在书,所谓莫知其然而然也。睡中三昧,惟此得之……”这段文字,用比较的手法,先言午睡之宜,次写午睡之妙,再说午睡过程,边做点事情,边自然而入睡,最好是手捧书卷,且读且睡。文字将细腻的生活体验融于笔端,把细致的描写纳于笔下,是一篇颇值得玩味的写“午睡”的妙文。林语堂曾说:只有当人类了解并实行了李笠翁所描写那种睡眠的艺术,人类才可以说自己是真正开化的、文明的人类。林先生之言虽不无夸大之处,但也确实是一位懂李笠翁的千古知己。

有人说:夜睡是必需品,而午睡是奢侈品;夜睡是生存,午睡就是生活。其实,我觉得总之,午睡不仅利于养生,使人心情愉快,带来的生活乐趣,还有助于能提高午后的工作效率。当然了,从现代医学角度而言,虽说“夏日炎炎正好眠”,但午睡时间不宜过长,如果午睡时间过长,中枢神经会加深抑制,脑内血流量相对减少会减慢代谢过程,导致醒来后周身不舒服而更加困倦。所以,午睡不光是一种生活习惯,也是一门艺术! (孟祥海)

趣话午睡



小心被「鼠标手」盯上

我每天至少有8小时要和鼠标、键盘“厮混”在一起,朝九晚五累了一天,最多的消遣也就是抱着手机浏览放松。我已经被“鼠标手”盯上了。

▲ 手指发麻 最好做个超声检查

信息化时代的飞速发展,电脑成了上班族的标配,手机屏幕越来越大,更是成了人们不离手的生活工具。而这些都是因为我们长时间打字、移动

鼠标,手长时间高高地抬着(握鼠标),加上频繁使用手指,使相关部位的神经肌肉因过度疲劳受损。受损导致的缺血缺氧引发手指酸痛发麻、灵活性下降,但甩一甩手会有所好转。

如果出现这种现象,且经常发生在拇指、食指和中指上,就是“鼠标手”的预兆。这种情况若连续几天不缓解,一定要尽快去做个超声检查,以便早日采取措施。

▲ 拖延不治 当心抓握功能丧失

“鼠标手”的学名是腕管综合征。我们的手腕上有一个重要的“通道”叫腕管,手上的正中神经(控制手上运动和感觉的一根重要的神经)和其他重要结构都穿在这个通道中。

当腕管发生炎症或者受到挤压时,升高的压力就会压迫正中神经,由此产生了一系列症状。“鼠标手”就是由于手腕关节长期密集、反复和过度活动,使腕关节里面的正中神经受到了压迫,从而引起疼痛麻木。

腕管综合征严重者会导致神经受损,手部肌肉萎缩。若不治疗,久而久之手上的肌肉将会变得虚弱无力,抓握都会变得困难。因此,切莫小视,要早防早治。

如果怀疑自己已经被“鼠标手”盯上,我们需要到医院进行超声检查。超声可直观显示腕管内的正中神经局部受压变扁,受压部位近侧及远侧正中神经增粗。超声还可发现多种引起腕管综合征的病因,包括先天性异常和获得性病变,前者包括腕管处异常肌腹、正中动脉等,后者如韧带肥厚、肌腱腱鞘炎、腱鞘囊肿、脂肪瘤、血管瘤等。

立秋后 巧养生

立秋,“立”即开始,立秋表示暑去凉来,秋天开始之意。然而,立秋以后还有短期的回热现象,我国民间称之为“秋老虎”。秋季养生,以养收为原则,此时节进行自我调养,应当在遵循自然规律基础上结合天地之气,不可过早收敛气机,以防疾病“秋后算账”。

多食柔润食物 以益脾胃之津

经历了整个炎热夏季,人体内积聚的热量比较多,立秋前后,天气尚未转凉,人体也不可过早收敛阳气,加重体内积热。此时,适合食用甘凉或甘润之物,既可防秋燥,又可消除暑日积结的痰气,比如西瓜、枇杷、菠萝、酸梨以及芝麻、糯米、蜂蜜、乳品等都是不错的选择。

值得注意的是,枇杷含膳食纤维比较高,西瓜性味偏凉,素体脾虚、腹泻之人当慎食。此类人群在食用偏寒水果时可采用煮熟食用的方法,祛其寒性,留其润性。此外,酸味水果,比如苹果、葡萄,亦为生津润脾胃之佳品。

增加户外运动 方显精神百倍

立秋之后,天气逐渐清爽,风高云淡,正是走出家门,到大自然中锻炼的大好时机。推荐两种运动:一是爬山,一是慢跑。

爬山可以促进毛细血管功能,全身舒爽通畅,还可以明显提高腰、腿部的力量。秋日登高,由于



气候的独特,气象要素的变化对人体生理机能能有特殊的益处。当然,爬山时要避开气温较低的早晨和傍晚,速度要缓慢,上下山时可通过增减衣服达到适应空气温度的目的。高血压、冠心病等患者更要量力而行,以防产生不测。而慢跑也是一项很理想的秋季运动项目,跑速自定,跑程不限,既能增强血液循环,改善心肺功能;又可提升脑部的血液供应和脑细胞的氧供应,促进大脑更高效工作。

调畅情志 谨防悲忧等不良情绪

秋风秋雨愁煞人。立秋以后,有些人容易出现沮丧、抑郁等情绪,被称为“秋雨病”,情绪随季节变化而大起大落,严重者甚至要住院治疗。预防“秋雨病”要学会管理自己的情绪,要主动应对,可以尽量给自己更多的愉快体验,比如读书、听一些安静的音乐、结伴出游等,放松心情,开阔心境,积极调节情志。

薄衣御寒 顺应自然气候变化

秋季过后,天渐凉爽,早晚温差加大,而地气仍暖,早晚适量增减衣服的同时,还要注意“春捂秋冻”,此时少穿主要指下半身。过早的增衣加被,会把夏季体内蓄积的热和湿“关”在体内,不得宣泄,且此时室内温度较室外高,入室后完全可以少穿点。(游云)

慢性咽喉炎别吃太咸

慢性咽喉炎如果吃的过咸,咳嗽痰多的症状就会加重。这是因为咽喉部或上呼吸道对盐分高的食物比较敏感,吃得过咸,唾液分泌减少,咽喉黏液增加,从而导致喉咙不适,进而引发咳嗽。

长期吃的咸,还会抑制呼吸道细胞活性,降低抵抗力,容易出现感冒、呼吸道炎症。

慢性咽喉炎患者应少吃太咸、太辣、油炸、熏烤的食物或盐分较高的炒货,如瓜子、花生等,以及薯片之类含盐分高的零食。

另外,支气管扩张、慢阻肺、慢性扁桃体炎患者也少吃太咸,否则会加重咳嗽。

咳嗽咳痰喝桔梗水

桔梗10克,与250毫升清水一同放进碗中,隔水蒸30分钟后,去渣取汁液,分3次口服。一般服用1天后咳嗽咳痰就会减轻,3日后偶有咳嗽,连续1周即可痊愈。

方中桔梗味苦、辛,性平,具有开宣肺气、祛痰、排脓的功效,适用于外感风寒、咽喉肿痛、肺浓疡、咳吐脓血、痢疾腹痛等。

桔梗含桔梗皂甙、菠菜甾醇及其甙、桔梗酸等。其中桔梗皂甙能刺激黏膜,引起黏膜分泌亢进,使痰液稀释,促使其排出。同时,皂甙还有镇咳和解热的作用。此外,桔梗还具有抗炎作用,用桔梗治疗咽喉肿痛、伤风咳嗽及其他呼吸道炎症,如支气管炎、肺炎等均能获得满意疗效。(胡佑志)

黑豆茶

俗话说:“要想长寿,常吃黑豆。”《本草纲目》中也有“常食黑豆,可百病不生”的记载。因为黑豆具有高蛋白、低热量的特点,有机黑豆中蛋白质含量高达36%—40%,相当于肉类的2倍、鸡蛋的3倍、牛奶的12倍,还能提供食物中粗纤维,促进消化,防止便秘发生,所以它一直被人们视为药食两用的佳品。

生活的乐趣在于寻找,舌尖的感觉在于创意。聪明的家乡人,不知何时用来源广泛的黑豆入茶。这是一种经晾晒加工和炒制得到的保健养生茶,用来直接泡水,既保留了黑豆中的丰富养分,起到了滋补、食疗的作用,又弥补了过去家庭经济条件不好,买不起茶叶的困窘。

做黑豆茶,首先得晾晒。把带豆荚的黑豆从地里收割回来,晒干后用连枷棍棒锤打,使黑豆与豆荚完全剥离,彻底晒干。接着用簸箕筛出夹杂的秕粒和豆衣,挑拣出秸秆、柴草等,存储在通风的蛇皮袋里备用。

接着炒茶。挑出粒大饱满的黑豆,用清水洗干净,放在锅里用火慢慢炒熟,炒制出来的茶香不香,功夫全在这火候上。火太大会使最外面的一层糊了,而最里面的还是生的;火太小就炒成“铁豆”,泡不

软又咬不动,茶汤的浓度不够理想,黑豆的营养也不能充分释放。

经过晾晒、炒制等工序做成的黑豆茶,营养价值极高。有研究表明,黑豆茶具有预防动脉硬化、延缓衰老、调节内分泌、缓解便秘、消除水肿、口腔溃疡、牙龈肿痛、眼睛红肿、脸上长痘痘、治疗中风、痤疮等多种功效。尤其在炎热的伏天,对极易出现上火的人,多喝黑豆茶有助于清凉解表、祛湿补肾,加之黑豆性平,喝多了不会拉肚子等不适。

中医界一直流传着一个说法:“补药一堆,不如黑豆一把。”这是说黑豆的解毒、利尿功效,能把肾中多余的水排出去。青色的瘦肉入肝可以增强肝功能,而肝却可以疏泄气血、解毒排毒。因此,对肝脏不好、身体里毒素重的人来说,平时多吃黑豆,多喝黑豆茶再好不过了。

除了做黑豆茶,家乡人还经常用黑豆煮水。即按照半碗黑豆两碗水的比例,将黑豆洗干净后下锅,下锅的黑豆不用提前浸泡,水烧开后中火煮10分钟就可以了。黑豆水喝过后,剩下的粘稠黑豆可以用来熬粥或榨豆浆。有些人喜欢煮黑豆水时加入适量冰糖,这样喝起来味道会更好;还有的会加陈皮,喝起来既有豆香味,又混合着一股桔子味,可口极了。

值得注意的是,生黑豆与熟黑豆的功效截然不同,生黑豆不能直接入茶,否则会引起中毒。感冒、月经期间,有子宫肌瘤、痛风和肾囊肿、肾结石等肾病患者,还有对黑豆过敏者,也忌食黑豆。

炎炎夏日,黑豆茶泡起来简单,给烦躁的乡村带来了无尽的清凉和欢乐,即使再旺盛的心火也能瞬间被浇灭。不知何时,它赫然出现在农家乐里,给远道而来的游人带来丝丝清凉。(刘志洲)

烈日炎炎,天气热得人食欲全无,这时适当吃些酸辣口味的美食,不仅增加食欲,还能带来一些健康益处。

醋+辣椒:控糖减肥。酸辣土豆丝、酸辣粉、酸辣豆芽、酸辣白菜、凉拌酸辣海带丝……醋作为一种发酵调味品,能促进唾液和胃液的分泌,有开胃健脾、促进消化的作用。由于维生素C、维生素B1和维生素B2在酸性条件下比较稳定,因此做菜时放醋能帮助食物保留更多的水溶性维生素。另外,研究显示,醋可以在一定程度上减缓淀粉的消化速度,抑制餐后血糖上升。辣椒有着强烈的辛辣味和刺激性,营养比较丰富,尤其是维生素C含量很高。其中含有的辣椒素不仅具有镇痛作用,还能提高新陈代谢,有助燃脂、减肥,

并且能舒张血管、预防血压升高。

酸辣泡菜:促进消化护肠道。泡菜带有酸味,是因为蔬菜表面自带的乳酸菌,利用蔬菜里的少量糖和氨基酸,发酵产生了乳酸。在腌制泡菜时加入小米辣,会让泡菜风味更佳。专家介绍,泡菜不仅酸辣开胃,其中含有的乳酸菌和乳酸还可以帮助改善食欲、促进消化、调节肠道菌群、保护肠道健康。由于每种蔬菜亚硝酸盐产生的峰值时间不尽相同,所以一定要等到腌制15天以上才能食用,切忌吃太多短期腌制的“暴腌菜”。

需要注意,患有胃溃疡或者胃食管反流、口腔溃疡、哮喘、便秘、肛肠疾病以及皮肤病的人,应少吃或不吃酸辣食物,以防加重病情。(卜庆萍)

天热多吃酸辣



又到立秋

堆聚集在村口的大树下乘凉。父亲腰疼不好,不宜久坐,我切好一盘西瓜,陪父亲在院子里说话;月亮散发着皎洁的月光,洒向了房屋、父亲、母亲和我的身上——这种场景似乎已经十多年没出现过了。

立秋后,瓜果飘香。农家院里,葡萄架上吊着串串葡萄,

乌红透亮,如珍珠、似玛瑙。院墙上爬满丝瓜藤,蛋黄似的黄花,惹得蜜蜂嗡嗡叫、蝴蝶翩翩起舞。屋檐下挂起的一串串红辣椒似一团团燃烧的火苗。

二十四节气中,立秋排行十三。若把一年看作人的一生,它和我一般年龄,三十而立。从来,“立”都包含“不破不立”的寓意。立秋也是,破的是盛夏的酷热和时光的流逝,立的是金秋的清凉和人生的收获。

季节交替,一年年来寒暑往,数千载光阴倏忽而过,从酷暑步入立秋,那早晚凉爽闲适的“奈奈天”,让我不由得浅吟一句“天凉好个秋”。(陆明华)