

阳光是个宝 晒晒身体好

阅读提示

晒太阳能增强机体免疫力, 扫除忧郁情绪, 还能促进体内维生素 D 的生成, 有利于钙的吸收, 预防骨质疏松。

我今年 86 岁了。前年 7 月, 我登上长白山天池, 去年 9 月, 我又跟团登上了青海湖、天山天池, 整个过程, 我既没感觉累, 又没感觉气喘。一些游客见了, 称赞说: “你真行啊!” 我的身体之所以这么好, 得益于我常年坚持晒太阳。

我在晒太阳的实践中尝到了甜头, 我的老寒腿病、腰膝酸软、脾胃虚弱等大大减轻了。中医认为, 晒太阳有“三补”, 即补骨头、补阳气、补正气。晒太阳能增强机体免疫力, 扫除忧郁情绪, 还能促进体内维生素 D 的生成, 有利于钙的吸收, 预防骨质疏松。

为使晒太阳起到应有的作用, 还要讲究方法:

首先是时间上, 健康人每天应晒太阳 30 分钟到 1 小时, 时间可根据具体情况灵活掌握。

其次是部位上, 晒太阳时要晒身体的主要部位。俗



话说“寒从脚下起”, 晒腿脚有助于治疗老寒腿、腰膝酸软, 还可辅助按摩小腿上的足三里穴。面朝太阳, 边晒边用手按摩肚脐、中腕穴、关元穴, 有助治疗脾胃虚寒。还可以晒头部、背部、手部、胸部等, 晒的部位因人因病而异。

最后, 晒太阳也是有小技巧的, 不要穿得太厚, 也

不要捂得太厉害, 要穿宽松、柔软的棉质类衣服。同时, 还可以戴上墨镜保护眼睛。

晒太阳既可以静晒也可以动晒, 可以在坐着唠嗑、读书看报时晒太阳, 也可边走边晒太阳, 还可在运动时晒太阳。静晒和动晒这两种方法各有千秋, 可根据自己的身体状况和兴趣选用。

(周瑞海)

耄耋背诗词 生活好充实

前些天看了央视一台春节巨献——十场精彩纷呈的诗词大会, 我真正感受到中国文化的博大精深, 中国诗词的璀璨瑰丽。那些点评老师高深渊博的知识, 竞赛者娴熟、流利、精彩的对答, 无不使我肃然起敬。自己虽当了一辈子语文教师, 活到 80 多岁, 但为自己的孤陋寡闻感到羞愧。我决定天天重背

诗词, 以弥补知识的不足, 给晚年生活增添一抹光彩。

对一些古代诗词, 虽然青少年时期早已涉猎, 但除了在读书时课本上学过的和在教书时教过的, 其余的多是浅尝辄止, 能背诵的寥寥无几, 更不用说懂其深刻含义了。这次我先从《唐诗三百首》学起, 不但注意诗词的内容, 连它的题目、作者、背景、

深意都做全面地了解。熟悉的进行复习, 生疏的一天背诵一首, 并书写在小黑板上, 悬挂在显眼之处, 随时吟诵。学过的诗词, 我全部都抄写在笔记本上, “学而时习之”。

每天畅游在诗词的海洋中, 惬意而快乐。现在我已背诵完“五绝”29 首, 又继续向“七绝”进军了。

(郑天峰)



老年文苑

美丽乡村

(一)

追忆峥嵘岁月稠, 老区风貌换桑畴。溪鱼戏水清泉激, 藕叶风摇迎客游。

(二)

通幽曲径镶青石, 十里荷田几道弯。山涧叮咚清激水, 石斑鱼跃赞家乡。

(三)

吴村偏僻变沧桑, 四季花开绿谷香。若问风光何处最? 山泉清澈入鱼塘。

(市区 马小娅 57 岁)



益智游戏

趣填名菜

我国不仅有许多以月命名的景点, 还有不少以月命名的地方名菜, 如云南的“洱海映月”等。请将以下以月命名的地方名菜填入空格中, 使每一行前后四字各为一条成语。

1. 锦上添花□□□□木警枕 (广东)
2. 白兔赤□□□□下老人 (山东)
3. 爱屋及□□□□明星稀 (西安)
4. 事倍功□□□□河日下 (厦门)
5. 鹤立鸡□□□□下花前 (沈阳)

公益广告

保护一方水土 润泽一方民生

