

# 科学养生,清凉一暑天

□易明

此,夏季应多喝白开水或淡盐(糖)开水。

2、口渴后不宜狂饮,劳动和运动大量出汗后,不宜大量饮用白水,应适当补充些淡盐(糖)水,因为大量出汗后使人体内盐分丢失过多,如不及时补充盐分,则使体内水、盐比例严重失调,导致代谢紊乱。

3、太阳短波辐射最强烈的时间是10时—15时左右,应尽量避开这段时间外出,非出去不可,应在皮肤上涂些防晒护肤品,夏季衣着以浅色为好。

4、不宜过量饮酒,人体在夏季受气温影响易积蕴湿热,而湿热过盛又是诱发皮肤发生疮痍肿毒的病因,若大量饮酒,会助热生湿,无异于火上浇油。

5、饮食不宜过于清淡,夏天人的活动时间长出汗多,消耗大,应适当吃鸡、鸭、瘦肉、鱼类类等营养食品,以满足人体的代谢需要。

6、午睡时间不宜长,午睡时间过长,中枢神经会加深抑制,脑内血流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。

7、忌受热后“快速冷却”。炎夏,人们外出或劳动归来,喜欢不是开足电扇,就是立即去洗冷水澡,这样会使全身毛孔快速闭合,体内热量反而难以散发,还会因脑部血管迅速收缩而引起大脑供血不足,使人头晕目眩。

8、空调室内外温差不要超过5度为宜,使用空调室内外温差不要超过5度为宜,既使天气再热,空调室内温度也不宜到24度以下。

9、不宜佩戴金属首饰。金属装饰品中的某些金属沾上汗水,佩戴时,所接触到的皮肤可能会出现微红或瘙痒等症,容易引发接触性皮炎。

## 夏季防暑吃什么

盛夏人们的吃喝问题是很重要的,这是因为当人在炎热的环境中劳动时,体温调节、水盐代谢以及循环、消化、神经、内分泌和泌尿系统发生显著变化,会导致营养消耗增加,从出汗中流失了不少水和营养素。夏天人们食欲减退,也会限制了营养的吸收。专家建议:要注意补充一些营养素。要补充足够的蛋白质、鱼、肉、蛋、奶和豆类为好。

## 补充维生素

新鲜蔬菜和水果如西红柿、西瓜、杨梅、甜瓜、桃、李等,含维生素C尤为丰富;在谷类、豆类、动物肝脏、瘦肉、蛋类中维生素B含量较多。

## 补充水和无机盐

可食用含钾高的食物,如水果、蔬菜、豆类或豆制品、海带、蛋类等。多吃清热利湿的食物:有西瓜、苦瓜、桃、乌梅、草莓、西红柿、黄瓜、绿豆等。

另外,在夏天喝粥也是大有好处的。赤豆粥有补肾消水肿的功能,肾功能较差的人最好多食用。蚕豆粥对于慢性水肿和肾炎有好处。荷叶粥能解暑热、清胃润肠,止渴解毒。莲子粥能健脾益气,对腹泻、失眠、遗精、白带多等有好处。

中医称白开水是“百药之王”。喝白开水应选择沸腾后自然冷却的新鲜凉开水(20℃至25℃),这种白开水具有特异的生物活性,容易透过细胞膜进入细胞内,很快被吸收利用。喝白开水时最好加些盐。夏季高温,出汗过多,体内盐分减少,体内的渗透压就会失去平衡,从而出现中暑,而多喝些盐开水或盐茶水,可以补充体内丢失的盐分,从而达到防暑的功效。

看过上面的讲述,您是否对夏季防暑降温知识有了更深刻的了解了呢?希望大家能够在生活中运用这些知识,远离中暑危害,过一个清凉愉快的暑期哦。

# 挤车今昔

□顾土

挤车,是绝大多数人的人生内容。

我从小就挤车,那时挤公交车是城市男女老幼的家常便饭,而公社社员偶尔出趟远门也肯定要挤长途汽车,一旦准备好介绍信和全国粮票,买张火车票,无论是农业户口还是非农业户口,那就要挤火车了。挤火车还能挤死人,现在属于天方夜谭,可那个年代也没觉得这算是多大的事情。

过去挤公交,有些景象如今已经匿迹。那个时代,假如你是老弱病残幼,千万不能殿后,殿后的必须是年轻力壮或者自认为是年轻力壮的,因为他们登上公交车脚踏板后,就要承担起将还没挤进去的身体都要硬挤进去的责任。殿后的模样是双手抓住两边车门的把手,然后用胸脯顶紧前面的后背,脚使劲,向前撞,售票员则会探出半个身子,一边喊使点劲啊,一边助一臂之力,将门从侧面推上。如果再关不上车门,司机也会跳下车来,跑到车门前,用尽吃奶的力气将殿后的那位塞进去,实在不行了,就对着车门猛踹一脚,直至关闭。这一幕幕,几乎是公交车每天站必备的景致。

挤上车了,其实,还只是挤车的初步,再往下还有,不断地有人被踩脚、被踢腿、被胳膊肘撞上、被毛衣针勾住,然后就是骂骂咧咧、叫喊声。该下车了,往门口挤也是一项重体力劳动,推、撞、扒,全是提手旁,直至进入冲的状态,最多喊两句,下不下啊,别堵着门,之后又可能引来激烈的反弹。

如今也挤车,但内容已经发生了变化。最大的变化就是出现了车挤车,用自己开的车去挤其他车,并线时挤,拐弯时挤,冲上人行道时也难免要挤。而在公共汽车上的挤车,因为换作上车下车分门而行,从前的那种挤车景象已不复存在,即使在地铁、在公交上继续要挤,但排队的挤与不排队的挤不可同日而语,有空调的挤和没有空调的挤、宽敞车厢的挤与狭窄车厢的挤也不在一个层面。并且,吵架的日渐减少。最显著的变化就是踩脚难得一遇,即便被踩,多少还能听到一句道歉声。

从前挤车之后,低头一看,满腿满鞋的秽土脏印,现在从BRT挤出,裤脚管依然整洁如初,这大概就是社会的进步吧。

# 仙人球开花

□郭天骏

家养的花花草草中,仙人球以其自身的魅力占据着个中一角。这不仅因为仙人球的长圆形外观成最大亮点,而且多肉质,看上去就像是一个硕大的绿色球体,身处花盆里显得恰到好处,让人爱不释手。然而需要引起注意的是楼上丛生的刺,如果不经意间碰到了,就会有一种小小刺痛的感觉。近日,我家的仙人球开花了,那种花开得大气和尽展风韵的特征,给人一种鲜艳夺目的感觉,是很可以叫人为之一饱眼福的。

这天傍晚,户外的天色虽还带着一些明亮色彩,但屋内的光线已经有些暗淡下来。此时,我与妻子发现窗外花架上满目翠绿的花草中,仙人球露出花梗的顶部,几株花蕾已是含苞待放。一阵惬意的暖风吹过,花梗衬托的花蕾轻轻地随风摇曳,犹如在悠闲地荡着秋千。仔细观察其中的奥秘,花蕾好像在略带羞涩中欲“开”还休,在默然中又透露出点点心动的痕迹,总叫人想深入探个究竟。

随着夜幕的降临,仙人球似乎完全沉浸在了夏夜的迷人风情里,感受着潮湿水汽的额外滋润。慢慢地,仙人球终于开始发力,从容展现出了它那婀娜多姿的一面。只见花蕾开放的速度越来越快,不多

时辰就成为窗台前引人注目的一道风景。那花蕊呈淡黄颜色,花瓣则为粉红且现娇嫩的长半叶形,迎着柔柔清风舞动着,尽显妩媚自信,不见了先前的羞涩和忸怩。

我陶醉在了仙人球开花的美妙中。那迷人的花儿仿佛事约好似的,齐刷刷地展现出亭亭玉立的姿态。鲜艳的花瓣和颇具特色的花朵造型,其他的花草无形中相形见绌。夜色更加浓郁,花瓣也是越开越大,此时我好像感受到了一股淡淡的清香,这清香沁人心肺,滋润心田,使人心旷神怡,久久难以忘怀。

第二天清晨,我又一次来到窗台前,近看昨晚仙人球开花后的状况。那花儿已是完全盛开,傲气十足,没有出现过凋谢的影子。随着白天的天色越来越亮,那花儿与周围的环境分外和谐。鲜花点缀了不大的花架,各种花草亦同样显得精彩纷呈,绿意盎然,似乎在竞相争辉,尽展妖娆。直至晚上,仙人球的花瓣才开始逐渐萎缩,球体又缓缓恢复了原来的模样。但见此此刻仙人球的肉感更凸显,如同是蒙上了一种朦朦胧胧的美,而棱上的刺显得多少有些模糊,已经不那么引起我的注意了。仙人球开花的美妙情景,给我带来的是全新体验和美好享受。



# 夏季最忆

# 空心菜

□吴毓

现在正是空心菜上市之时,周日去母亲家,母亲给了我一包清嫩时鲜的空心菜,这是我非常喜欢的菜蔬。空心菜学名叫“蕹菜”,它还有许多别名:无心菜,通心菜,藤菜,蕹菜等。

蕹菜易栽易种易生长,李时珍曰:“蕹与漙同,此菜唯以漙成,故谓之漙(蕹)。”小时候我们的吃法是把叶子摘下丢弃,只留它那个空心水脆的茎枝,再把它掐成一节节,茎枝一掐会渗出乳白色类似奶液,越是鲜嫩乳白汁水越多。

如今我们吃蕹菜已完全改良了,不再去除叶子,而是直接连枝叶一起入菜,又清香润爽又有嚼味。蕹菜的吃法有多种:可以清炒或荤素搭配,放些肉丝香菇丝,也可做汤,或沸水焯后加调料凉拌;还可蕹菜煮面、菜泡饭又是另一种吃法;而如果把茎和叶分开来烹调,有另外一种风味。

蕹菜是我夏季最常食用的蔬菜,一道简简单单的家常蔬菜,几日不食,我会想之念之而啖之,而想品尝它时就到菜场去挑选一把,稍稍挑拣,无须配菜,无须荤腥,只要一勺素油,一撮蒜蓉,嫩嫩绿绿清清爽爽的一盆蕹菜端上来,就可以把我的馋念一扫而去。

# 爱情留给你什么

□沈晓锁

大鬃发,穿着蕾丝边长裙的陶子,你一定能想象得出我有多惊讶。“你这走的哪门子路线啊?”我瞪圆了眼睛质问她。“这样不好吗?别犯愣了大美女,你这表情太夸张了。”她这一张口我才回过神来。

晚上我们窝在被窝里聊天,话题还是被我带到了她发生如此天翻地覆变化的原因上。她似乎有点伤感,然后朝我笑笑说,这大概是前男友后遗症吧。去北京之后遇见了他,两人爱得死去活来。后来慢慢地我就开始喜欢他喜欢的东西,慢慢地也变成他喜欢的样子。这些变化似乎都是不经意间发生的,但最后你们看到的就是我的这个样子。虽然最后我们还是分手了,但些些习惯和爱好竟然就变

成了身体的一部分而被保留了下来,我也很不可思议地开始爱蕾丝爱波点爱长裙……

《春娇与志明》里有句经典台词,“我一直努力摆脱张志明,到最后我发现,我成了另一个张志明”。的确是这样的吧,有的时候即便爱情消失了,但总是有些东西会留下来提醒你关于那些爱过的“痕迹”。

不由得也想起自己。和他在一起之前,我吃饭的时候是无辣不欢,而他因为胃不太好,吃的食物一直很清淡。为了照顾到他,我也开始尝试着炒菜的时候不放辣椒。半年后回到家,再吃妈妈烧的菜竟然开始有些不适应那种曾经很痴迷的辣味了。一年后我们因为一些原因分开,但有些习

惯就这样很自然地延续了下来,而这些都是曾经爱过的证据。

后来不爱了,分开了,曾经或许还怨过恨过发誓老死不相往来。可是那些爱情的痕迹,就那样一点一滴地被隐藏在生活的缝隙中,然后不经意间它会悄悄地溜出来,告诉你曾经的那份爱是温暖的。

那么,爱情留给你的是什么呢?或许你也曾在这场爱情里有过最深的伤痛,又或者这样用力地爱过,这段爱情也还是没有得以地久天长,但至少我们被温暖过,也就足够了。

只是内心深处还是渴望,每段爱情留给我们的都是好的回忆,不好的那一部分我们自动过滤掉,如此爱情在我们的心中还是美好的模样。

