

生活·时尚

炎炎夏日多吃消暑食品

□蒋家坤



健康妙招

预防中风保健操

□隽秀

脑卒中,俗称脑中风,已成为了人类健康的一大杀手,专家指出,一般年龄在中年,家族有高血压遗传史、体型肥胖以及长期抽烟者、以及缺少运动和心理压力较大者都属于脑卒中疾病的高危人群。专家称,吸烟酗酒、运动量少、高热量饮食、过度熬夜等不健康生活方式也导致了脑卒中的发病率不断增高,有很多患者在工作生活中毫无症状地突然倒下,让人惋惜。实际上,脑卒中是可以预防的,只要做好预防措施,就会显著降低患病的风险。

简单保健操,教你预防脑卒中。

肩部运动:肩部放松,双手自然垂放于身体两侧,双肩由后向前旋转10次,再由前向后旋转10

次,之后双肩上提放松各10次。这个动作可使肩部肌肉放松,缓解颈肩部神经血管压力,促进大脑供血。

颈部按摩:五指并拢,双手对指置于颈后,轮流按擦颈后部左右两侧,以皮肤轻微发红发热为宜。这个动作可促进颈部血管平滑肌松弛,减少血脂沉积。

头部按摩:五指分开屈曲,以指腹从前额缓慢旋转按压至头顶,再继续按压至脑后部。双手轮流交替按压各5次。这个动作可有效改善脑部血液循环,改善大脑供血。

转颈运动:颈部放松,平和舒缓地前后左右转动颈部,动作宜慢,转动至最大幅度保持5秒钟再向反方向转动。这个动作可增加血管的抗压力和韧性,活血通络。

闲情逸致

茶禅瑜伽

□苗向东

在“瑜伽热”和茶时尚的年代,人们发明了一种最佳的修行方法——茶瑜伽。

茶与瑜伽作为现代人所追求的生活方式的最in组成部分,有众多相通之处。茶与瑜伽都是追求健康的法门;茶与瑜伽都可成为一种精神修行。茶主内,瑜伽主外;茶与瑜伽都能淡泊性情;为了达到身体的和谐,需要放松身体,使身心、精神健康安宁。

在佛教中叫“禅坐”或“禅定”,是佛教禅宗必修的。打坐是我国古代一种养生健身法。闭目盘膝而坐,不想任何事情。将打坐方法引入到茶瑜伽中来,作为茶瑜伽的基本姿势,就是修茶人以打坐的方法静下心来修炼茶道包括泡茶、品茶、感悟,将瑜伽精神理念贯穿品茶全过程,进入人、茶、境相融合,浑然一体,超然物外的感觉。

茶修瑜伽的喝茶不是咱们平时喝茶聊天。端着杯子喝茶时,要沉肩坠肘,松而不懈。

将瑜伽境界与茶完全相合在一起,茶中有瑜伽,瑜伽中有茶,这时,才能回到禅者喝茶的本位,将瑜伽精神理念贯穿全过程,不仅养生,更能养心。引导你至解脱,将最美的礼物呈现给当下,收获着美丽且简约的光芒,将天赋生命的青春活力拓展至最高生理极限。



荷花飘香引蜂来

孙海峰 摄

世相·杂侃

让座及其他

□黄抒绮

一日坐公交车,多数乘客有座位,零零落落站着几个人。到站,上来一位60多岁的老妇,白发苍苍,吭哧气喘,右手拉住拉杆往上走,左手抱着白胖小子。白胖小子6岁朝上,身高不低于1米2,其实是个半大小子,但躲在老妇怀中,完全沒有双腿站立的意思。老妇顾目四望,般切目光里写着一句话:哪位给我让个座,我是抱小孩的老人。果然有青年起身让座,老妇感谢,把白胖小子放上座位,甘心情愿站在旁边。大家豁然开朗,原来她老人家身子骨硬朗,抱着小胖孩只是想给孩子占个座儿。

又一日公交,拥挤无比,到站,突然靠窗位置乘客下车,边上一位中年妇女,没有马上坐下,说时迟,那时快,前门站着的一位老人,目光炯炯大步流星,推开拥挤的众人,一屁股坐定,长吁一口气,敬老,是全社会都该做到的,因为人人都会老,但有时候老人是不女,是也该懂得尊重别人?

这么多年教师做下来,凡碰到事情,能找学生家长谈的绝不找爷爷奶奶。跟

神态自如。边上的中年妇女小声说:“你踩着我的鞋了,不能慢点吗?这个座位没人跟你抢。”老伯眼望窗外,手扶把手,看样子并不知道人家嘴里的那个“你”指的对他,如此装聋作哑,我也是醉了。

再一日公交,有人站着,有人坐着。车到站,上来一位很老的老爷爷,一个背着沉重书包的中学生赶忙让座。老爷爷连声道谢,蹒跚着坐下,吭哧吭哧作响。果然他频频咳嗽,一口浓痰直接射在中学生脚边,不知有没有星星点点弹在裤脚,中学生连忙跳开,老爷爷抬起头,给中学生一个灿烂的微笑。

尊敬老人,是全社会都该做到的,因为人人都会老,但有时候老人是不女,是也该懂得尊重别人?

这么多年教师做下来,凡碰到事情,能找学生家长谈的绝不找爷爷奶奶。跟



男左女右

相遇不妨“随遇而安”

□王雪梅

好友小莲最近遇上了烦心事,那天,约我到我们常去的咖啡厅喝咖啡,向我倾诉她的烦忧。

5年前,大学里相恋的初恋男友,毕业前十万火急地要出国。男友让小莲和他一起出国,可小莲舍不得居住了20多年的城市,也不忍心把自己相依为命的妈妈一个人丢在国内。她不愿意和他一起出国,还向男友提出了分手。男友的家里催得紧,男友拗不过家里,也说服不了小莲,只好一个人出国了。

在学校里,小莲和男友都是学霸,骄傲的天性让他们谁也不肯向对方低头。男友走的那天,发了条短信

给小莲,希望小莲能去机场送机。但小莲不但没去机场送男友,而且在分别的5年间,也从不主动联系他。倔强的小莲,更换了所有的联系方式,毕业之后来到省城的一家贸易公司上班。因为干的是自己喜爱的专业,她在公司里游刃有余,公司待遇十分优厚,上司待她不错,工作前景也非常看好。

可后来,上司跳槽了,新上司即将走马上任,也不知道好不好相处。小莲正愁肠百结呢,上个月新上司走马上任,小莲和几个同事按惯例去上司的办公室面见领导,虽然早就听说他是公司大老板的儿子,和自己同龄,可一见面,还是把小莲吓了一跳:新上司竟然是自己的前男友……

简短的见面仪式后,小莲心里七上八下,当初虽然他不和自己商量就决定出国,但她也没有给他机会,而

是决绝地离开了他。现在,在他的手下做事,他会不会公平地对待自己呢?再说,要是他结了婚,或是有了女友,自己的前女友身份是不是有些尴尬?

纠结复纠结,小莲写好了辞职信准备辞职,可犹豫着不知要不要递上去,她实在舍不得这么多年的打拼。

我说:“你想得太多了,前女友虽然是个敏感词,但你连对方是不是单身都不知道,就在这里跟自己较劲,真不值得。等到事态明朗化,知道他结婚与否或者是否有了女友,又或者,他真的在工作中给你小鞋穿了,再走也不迟啊!万一他没结婚又没女友,工作中又能提携你,你为什么要放过这么好的机会,和幸福擦肩而过呢?”

小莲听后也笑了,此后她安下心来上班。后来她发现,新上司态度谦



【凉拌茄子】

将茄子一剖为二,在有皮的一面用刀削成菱形,上笼蒸透,置碗中加少许精盐、味精、少许白糖,拍几只蒜瓣,再淋上少许熟豆油,将茄子捣烂连同调料一同拌匀即可。

【凉拌豆腐丝】

将豆腐皮、黄瓜和胡萝卜洗净切丝,大蒜切片,香菜、葱、红辣椒切段。锅里倒水烧开,将豆腐丝和胡萝卜丝倒入焯水一分钟捞出。另拿个小锅倒食用油烧热,将大蒜片、葱头和红辣椒放入熟油过一下。再将豆腐丝和黄瓜丝、香菜、葱放入碗里拌匀即可。

【凉拌墨鱼】

将墨鱼切成菱形花,洋葱切段,芹菜切段并用盐稍微腌拌。香菜切小段,加入柠檬汁,香油与糖拌匀成汁。炒锅装冷水,放入墨鱼加热至锅内水起泡快煮沸时取出墨鱼,浸泡于冷水中2分钟后捞出沥干。将材料

加

快

文

化

发

展

促

进

城

市

转

型



和,对她也没有横眉冷对,倒是经常默默地望着她出神。

上周末,快下班的时候,新上司说小莲递交的一份报表有问题,希望她能留下来加班……

处理完办公室的事情,新上司邀她一起共进晚餐。在餐厅等待上菜的间隙,他红着眼圈对小莲说:“我承认当初做事有欠妥的地方,可你为什么要那么犟呢,我也是为了我们的将来……听说你一直没找男友,是因为我吗?”

小莲也落下泪来,轻轻地点了点头。没想到,新上司听了,长长地吐了一口气。原来,这些年来,他并没有忘记小莲,他一直在等着和小莲相遇的这一天。小莲坦言,她也曾后悔当初的决绝,这些年来,她的心里并没有忘记他,如果可以,她愿意和他重新做回朋友……

小莲终于等来了属于她的幸福。