

健康养生

养骨必先养脾胃

高婷宇

春暖花开,不少中老年朋友纷纷走出家门踏青锻炼,可医院门诊与病房里,因腰酸背痛、腿脚无力,甚至轻微磕碰就骨折的老人不在少数。

多数人认为骨质疏松等同于“骨头缺钙”,于是一味补钙。但中医理论认为,骨骼的强健与否,和肾与脾两大脏腑有关。

肾主骨生髓,肾精充盈,骨髓才能饱满,骨骼方能坚韧有力。人到中年后,肾气逐渐亏虚,骨髓化生不足,骨骼失去充足滋养,便会慢慢变脆、疏松,进而出现腰酸腿软、身形驼背、稍碰即折等问题。

脾胃为后天之本,是气血生化的源头。日常摄入的钙片、牛奶、肉类等,都需依靠脾胃运化吸收,才能转化为身体可利用的营养。若脾胃虚弱,运化无力,即便天天吃钙片、喝骨头汤,营养也难以被身体吸收,不仅达不到养骨效果,还可能加重肠胃负担,引发腹胀、消化不良等不适。这也是很多老人补钙积极,却依旧骨量偏低、易骨折的原因——只补表面,未调根本。

想要科学养骨,需抓住三大关键,内外同调、标本兼顾。

健脾助运,营养真正补得进

脾胃功能良好,营养才能被有效吸收,钙质与养分才能留存体内。日常饮食与护理可从细节入手:饮食以温、软、淡、易消化为原则,少吃生冷寒凉、油腻难消化的食物,切忌暴饮暴食。可适当多吃山药、小米、南瓜、莲子等健脾食材,煮粥、蒸食皆适宜。饭后不宜立即躺下,慢走几分钟,助力脾胃运化。每日坚持按揉足三里穴,可强健脾胃、提升吸收能力,长期坚持能改善乏力、消化不良等状况。

益肾填精,从根源强壮骨骼

中医素有“养骨必先养肾”的说法,中老年人肾气渐衰,适度温肾益肾,才能更好地滋养骨骼。日常可适量食用黑芝麻、核桃、黑豆、枸杞等平和的益肾食材,煮粥、打豆浆均可。同时要注重保暖,尤其护好腰背部与下肢,避免受寒,中医讲“寒则伤肾”,腰部受凉易加重腰酸背痛。保持规律作息,尽量不熬夜,充足睡眠有助于

涵养肾精。多晒太阳,以上午9时前、下午4时后为宜,每次15至20分钟,可温通阳气、促进钙吸收。不少老人坚持调理后,腰酸症状减轻,精神状态与腿脚力气也有明显改善。

合理补钙+适度运动,双管齐下护骨骼

补钙并非越多越好,科学搭配结合温和运动,才更适合中老年人。优先通过食物补钙,牛奶、酸奶、豆制品、小鱼小虾、深绿色蔬菜等,天然且易吸收。如需服用钙片,建议在专业指导下选择,避免服用过量加重身体负担,可搭配维生素D促进吸收。少喝浓茶、浓咖啡,其中的成分会影响钙的吸收利用。坚持散步、太极拳、养生操等温和运动,适度的力学刺激能帮助骨骼留住钙质,提升骨密度,同时锻炼肌肉力量,增强身体稳定性,降低跌倒风险。

骨骼养护是一场持久战,唯有兼顾脾胃吸收、肾气滋养、科学补钙和运动,才能在春日里养出好筋骨。

(作者单位:山西省中医院)



阳光明媚(国画) 王彦平 作

诗词课堂

暮春游桃花沟

李海霞

春到西山晚,桃花开正繁。
日照风滢荡,林静水潺湲。
蝶影添诗意,莺声去俗烦。
心安白云里,得趣已忘言。

暮春游桃花沟

原振华

桃花沟位于西山的杜儿坪街道,坐落在一条狭长山谷间,一条小溪顺着山势蜿蜒而下,五颜六色的野花点缀着山坡,山谷里鸟鸣声不绝于耳。这里不仅是徒步爱好者的打卡地,也是太原春日赏花的好去处。每年3月底至4月初,漫山遍野的山桃花缤纷绽放,让人仿佛置身于桃源仙境之中。

赏析

这首诗以“暮春游赏”为题,从暮春桃花的繁盛景致,到山水林泉的清宁意境,再到心境的超然忘言,脉络清晰,情景交融。

开篇总起点题,“晚”与“正繁”形成鲜明对比——暮春本是百花渐歇的时节,此处桃花却恣意盛放,瞬间消解了“春已远去”的遗憾。笔锋转入意外与惊喜:这哪里是遇见了桃花,分明是邂逅了“失而复得”的春天。

颌联承接上联的繁盛之景,转而描绘静谧之态。春风轻柔舒展,不疾不徐,恰如游者悠然的步履;林间幽寂更衬出泉水流淌的清脆,那声响非但不扰清宁,反倒令山谷愈显空灵。寥寥数字便勾勒出一幅暖意与清寂相融的暮春山居图。

颈联完成了景与心的转折,将外在景致与内在心境紧密联结:浅淡灵动的“蝶影”为清景添了几分雅致诗意;婉转低回的“莺声”恰好驱散尘俗烦忧。一“添”一“去”用字精准,既写尽暮春景物的淡远之态,又道出游者被清景浸润、心境渐趋澄明的变化,从“赏景”自然过渡到“感景”。

此景此情令人恍若置身桃花源中,尾联发出感慨:心安白云里,得趣已忘言。“白云”是古典诗词中隐逸与澄澈的象征,既描绘山间白云缭绕的实景,又暗喻游者心境与自然相融、物我两忘的状态。“得趣已忘言”化用陶渊明诗意,并非无言可诉,而是赏景至深时,那份源于自然的闲适与通透,早已超越言语所能承载的范畴,唯有心安于此,方能领会这份暮春清趣。

全诗以浅白之语营造深远之境,将桃花沟的暮春清景与游者的淡泊心境深度契合,读来如沐山风,尽显“景中藏情、以景喻心”之妙。

生活频道

养蚕成扇

顾晨文图

今年春日,儿子的科学实践作业是观察蚕的一生。他用自己的零花钱,在校门口文具店买了七八只蚕。前几日的他还很上心,不时地去喂桑叶、观察。小孩子的耐心并不长久,几日后就淡了。妻子对虫类天生惧怕,这桩“差事”,便顺理成章地交到了我手上。

我先给蚕换了大些的“房子”,“房子”是我用打包盒改造的,顶部用烫红的铁筷扎了几个圆孔。蚕日日要添新桑,可在城市里哪来的桑叶?妻子说卖蚕的地方必有桑叶卖,蚕之后的伙食才算是有了着落。看那蚕沙沙地啃着桑叶,我不禁自嘲,这到底是谁的实践作业。

早上出门前,要摆弄下叶子,晚上回家后,要用毛笔扫去盒底的蚕沙并换上新叶。在我的悉心照料下,蚕长得飞快,蜕了几回皮,身子也更加白了。当它们不再吃食,只在盒角昂着头,不安地四处探身子的时候,便是要开始结茧了。我依着短视频里学到的方法,为这些开始探身的蚕换了个低矮些的盒子,它们便悠悠地爬上去,开始不歇气地吐丝。起初只是些凌乱的游丝,一夜过去,便成了一个浑圆的、温软的蚕茧。茧是浅浅的米黄色,捏在手里,还有些硬。

我原本打算等蚕破茧成蛾后,带到公园桑树下放生,让它们完成生命轮回。可两周过去,蚕茧始终没有动静,

我心里不免有些着急。晚饭后,妻子提议,既然蚕没有如期出茧,不如做成蚕丝扇,也算物尽其用。

我觉得这个想法不错,便网购了一柄扇骨、几样贴花。做法不难,我也是从视频里学来的。先烧开一锅水,将那七八个蚕茧尽数投入,用竹筷轻轻搅动并压入水中。不多时,原先还有些硬的茧子便“服了软”,丝丝缕缕的胶质融在水里,那纠缠不清的丝头便自动浮现出来。用一根细竹签轻轻一挑,便能勾住丝头。在扇柄上缠几圈,一只手拖住丝,另一只手缓缓转动扇骨,将丝均匀地缠上去。这工作极需耐心,抽丝竟花去我近两个小时。抽到最后,蚕蛹露了出来,我有些不忍心看,用纸包了起来,埋到了楼下花坛中。

蚕丝扇是传统样式,朴素得很,顺着光线看去,隐隐间有流水的质感。头次做扇,手艺不免有些粗糙,毛糙的边角和缠丝较薄的地方,就用热熔胶加些珠串或图案点缀。扇成之后,握在手里,出乎意料地轻巧,轻轻一摇似乎还带着一丝若有若无的桑叶清香。我将扇子插在了新家的花瓶里,舍不得让它成为孩子们嬉闹的玩具。

李商隐诗里说“春蚕到死丝方尽”,原是一句极沉痛的话。如今我这七八只蚕儿,丝是尽了,它们的“尽”处,竟成了我这俗人手中清凉的“始”。

