

## 于微之处筑健康

秋去冬来,只要北风一呼号,那寒风、冷雨、酷暑、冰雪就会不请自来,无疑会让大家一时难以适应,特别是老弱病幼之人,更是极易受凉,患上呼吸道疾病,甚至感染成肺炎,极大危害身体健康。

如何应对这寒冬威胁?我倒是认为,所谓祸起萧墙,与其说病原体找上你,倒不如说自己身体防御系统出了问题。俗话说“筑牢篱笆挡野狗”,我认为不可疏忽大意,要健强体魄,别让身体出现了漏洞,给病毒细菌有可乘之机。

首先坚持锻炼身体,增强身体素质。在冬天,我坚持接送孩子上学,还拖地买菜做家务,去菜市场尽量走去走回,既买了菜品又散了步,舒展了筋骨,活动了血脉,何乐而不为?有空也去河边或公园转悠一圈,呼吸新鲜空气,沐浴冬日阳光,放松了心情,锻炼了身体,基本一天下来七八千步数,让自己舒服而不感觉劳累。

其次,冬天来了,要适当进补。所谓“冬天进补,春上打虎”,因此冬日里,买些牛羊肉炖山药、萝卜吃吃,或者买甲鱼蒸蒸吃,更多地去买些鲜鱼鸡蛋豆制品,以及新鲜蔬菜。这样荤素搭配菜肴可增加营养,提高身体免疫能力。

另外在穿着方面,要做到及时添加衣物。年龄大了,不是血气方刚的时候,特别是早晚温差大,更要保持暖和。不逞强好胜穿单衣薄衫,不顶风冒雨出行,万一天气不好要出门做事,一定要做好防御,别让身体着凉感冒。还要早睡早起,不熬夜。睡前坚持用热水泡泡脚,让暖气盈身,这样睡得香甜,早上起床人也有精神。在目前呼吸道感染高峰期,出行也自觉做好防护,戴好口罩,回家勤洗手,防止病毒感染。

双休日里,我不用去陪孙子了,利用这时候,我常去郊边登山、遛景、钓鱼、观展、逛街、喝茶、会友等。赏丹霞流云,看菊艳枫红,品翰墨飘香,尝农家小吃,忆忆那久远艰辛的岁月,谈谈今日美满幸福的生活。敞开心扉,放飞思绪,增加幸福感,画一幅自娱自乐的小画,吟一首自鸣得意的小诗,这快乐的心情浸润生活,我想对健康也很有好处。

凡事预则立,练好内功,做好准备,这样我们才能健康度过寒冷冬天,免受病毒的袭击。 许正旺



锻炼身体抗疾病 胡江丰



晨练美景中 黄衍农

## 中招拆招

上个月在医院急诊大厅,有一个男孩贴脸躺着。我问他:“哪里不舒服,大人去挂号了吗?”他声音很轻,说的话我一时半会没听懂,喉咙里上上下下滚动的声音,让我清楚他很难受。

过一会看见几支队伍鱼贯而入,他们排队,分诊,是学校里有组织过来的,感觉发生中毒一样的大事件,其实是一波支原体感染。那时我强壮,不戴口罩,来回穿梭。

与去年差不多,我跟一群人逛了半天,没有任何征兆,莫名“阳”了。这次又没吸取教训,仅一会,成功中招。症状是怕冷、低烧、咳嗽,现在嗓子还沙哑着。

有了新冠的前车之鉴,心想还能将我怎样,大不了卧床休息。于是吃过睡,睡足起来接着吃,十足三天,昏天暗地,终于有点起色。但咳嗽依旧雷打不动,不敢出门,要发声,要捂住鼻子,要纸不离手,让人侧目又嫌弃。感冒药坚持没吃,润肺止咳膏也没吃,用坚强的意志硬是扛着。最多早晨喝一勺蜂蜜,白开水,蔬菜为主,晒太阳,来回走路。

说到走路,还开发了一个新的健身项目。开始是快速过斑马线,顺着那条白杆,大步向前。一个路口差不多三十几条白杆,等于三十几步。然后趁着冲劲继续跑,从百以内的步数到两三百加,才缓下来喘气。这样每天两次的训练,一次次在拉长时间,一次次路程更远,一星期后可以甩开手脚正常跑。

记得有同事,她也是半个医生,会预防,四十岁开始每天喝茶,退休多年不用戴花镜,相信医学,重视保养,病痛很少。也有人给我支招,不能轻易躺下,要去公园,树木多的地方呼吸清新客气。走路,特别是跑步,是在抵抗消灭病毒。

每个人的体质不同,应对方式也存在差异。我是不到万不得已不会吃药的人,这样扛的过程确实会费劲些。早预防,对症下药,相对轻松很多。天气冷冷热热,有时还防不胜防,大家要及时保重,珍惜不痛不咳、无病一身轻的日子。 李美丹



老小同练 李子光



随着各地陆续入冬,当前呼吸道疾病进入高发时期,多种呼吸道疾病交织叠加,尤其家有老幼的朋友们更要留意。浙里养俱乐部会员在微信群里互相提醒防范,有的锻炼身体抵抗病毒,有的改善饮食增强免疫力,还有服用保健品强身健体……大家纷纷分享了各自的冬日护身宝典。



心静万疾息 胡荣华



颐养 缪贞谊