

养生参谋

抗老化食物多吃点

■王 尚

科学研究发现,人体内有一套抗氧化化的免疫系统,可消除自由基,但随着年龄的增长,这种抗氧化功能开始减退;如果适量补充一些抗氧化剂,可维持免疫系统的正常运转,加强人体抵御自由基侵害的能力,延缓衰老。

β-胡萝卜素

β-胡萝卜素是一种能有效对抗自由基的抗氧化剂,能帮助维持细胞和组织的健康运作,有效预防花粉过敏症、过敏性皮炎等过敏反应,还能增强人体免疫力。β-胡萝卜素含量高的常见食物有地瓜、南瓜、哈密瓜、油菜、荠菜、苋菜、胡萝卜、花椰菜、黄玉米等。熟食胡萝卜比生吃营养价值高。可在烹制胡萝卜时,加入适量食油,但醋会破坏β-胡萝卜素,烹调时不宜放醋。

番茄红素

番茄红素可扫除自由基,具有很强的抗氧化能力;能降低血浆胆固醇浓度,保持心脏健康,预防心血管类疾病。番茄红素含量高的常见食物有番茄、西瓜、木瓜。加工过的番茄制品,炖得烂熟的番茄中,番茄红素含量远远高于新鲜番茄。

维生素 E

维生素 E 是一种强力抗氧化剂。它可以清除自由基,增加人体活力,保护血管,改善血液循环,防止血管硬化及皮肤机能衰退,改善性腺机能,减少色素沉积于细胞中。维生素 E 含量高的常见食物有葵花子仁、黑芝麻、山核桃、杏仁、松子、榛子、黄豆粉、南瓜粉、桑葚(干)、豆腐皮、木耳等。

维生素 C

维生素 C,又被称为抗坏血酸,可帮助维生素 E 还原和再生。因此,同时摄取维生素 E 和维生素 C,会有更好的抗氧化效果。维生素 C 含量高的常见食物有酸枣、鲜枣、水萝卜、小红辣椒、蜜枣、青椒、橙子、豌豆苗、猕猴桃。香烟中的有害物质进入人体后,会破坏维生素 C,因此抽烟只会让你老得更快。

家长里短

父亲去世早,母亲大半辈子都生活在农村,她含辛茹苦把我供到大学毕业。我在城里找到理想的工作后,就第一时间把她接到了身边。

那天我出差回来,母亲照例为我准备好了洗澡水、换洗的衣服、可口的饭菜,我惬意地享受着这一切,同时和母亲聊着路上的见闻。母亲无意中插了一句:你小子行啊,我这辈子还没坐过飞机呢!我当时听了,心里忽然有点不是滋味。坐一次飞机对我来说也许不算什么,但对于母亲,就是一个未圆的梦。我为什么不趁着母亲身体健康的时候,带她出去走走啊!

当我把这一决定告诉母亲的时候,母亲把头摇得像拨浪鼓。我了解母亲,她不是不想去,而是怕花钱。所以我假装来个先斩后奏:“妈,我在旅行社把名都报了,钱也交了。”母亲信以为

真,只好答应。我第二天就去旅行社报了名,选了一个老年观光团,参加华东五市乌镇周庄双飞七日游。

到了机场,团员们互相认识后,我发现只有我一个人是陪母亲来旅游的,大多数都是夫妻结伴而行。大家都夸我有孝心,母亲的脸上有一种自豪的神情。

我陪母亲逛西湖,游太湖,逛城隍庙大街,吃遍各种特色小吃。在水乡乌镇狭长的弄堂里,随处可见赋闲的老人悠闲地坐在门前聊天、织布。母亲慢慢地从他们身边走过,眼里流露出羡慕的神情,说:“不来不知道,南方和北方的差别太大了,看人家活得个个像神仙!这里真是个好养老的好地方!”我搂住母亲的肩头,笑着说:“等您儿子有钱了,一定在这里给您买一处房子,让您也天天做神仙!”母亲开怀大笑:“要贫嘴!不过有你这句话,



我就知足啦!”

七天的旅行结束后,好长一段时间里,母亲的心情一直处于兴奋状态,话题总会不由自主地转到这上面来。

真没想到,一次短短的旅行,

会带给母亲如此长久的快乐。望着这个世界上最疼我的人,我说:“妈,从今以后,您的任务就是保养身体,以后咱们一年出去逛一次!”

婆婆待我如亲娘

■惠玲

我怀着一种感恩和崇敬的心情,缅怀自己的婆婆。

1970 年,我怀孕后,婆婆写信要我回老家分娩。伺候月子,对一个健康人来说,也是一件苦差事,何况婆婆有高血压、心脏病,左腿还打不了弯儿,十个手指还变形。即使这样,婆婆硬是伺候了我一个月。有时,怕婆婆太累了,我就悄悄地洗孩子的尿布。婆婆发现后,就语重心长地对我说:“我辛苦一个月不要紧,你在月子里不好好休息,会落下病根的。到那时,你痛苦,我也着急。听话,好好休息,别再偷偷干活了。”期间,婆婆还抽空

亲手为我做了件皮袄。孩子满月后我离开老家回到城里时,婆婆还特意将她没舍得穿的新棉裤让我穿上了。

1972 年底,女儿又出生了。这一次我没再回老家。56 天产假一过,我就将孩子放在家里,去上班了。婆婆心疼孩子,也想帮我们减轻压力,就让人把她送到了城里。那时我们住的是平房,几栋楼共用一个水管和厕所。这种情况,对于年轻人来说还无所谓,对于上了年纪的婆婆来说,就非常不方便了。可就是这样,在我和爱人都上班走了之后,婆婆还是悄悄地将我们的棉衣,全部拆洗

后又做好。

后来,等两个孩子都大一点后,她又不断地让我们把孩子送回老家,她给照顾。每年冬天,在天冷之前,她都准时给孩子们寄来御寒的新棉衣。

那时,物资匮乏,为了让孩子们健康成长,婆婆还时不时地从老家寄来大米、挂面、糖块等细粮和副食品……

婆婆待我像亲娘。遗憾的是,1987 年 12 月,婆婆突患脑出血,抢救无效,永远地离开了我们。因为种种原因,我未能回老家送老人最后一程,成了我心中永远的遗憾。

生活提醒

常吃草莓 身体灵活

研究发现,常吃草莓可提高身体灵活度,防止患帕金森氏症。这是因为草莓中富含黄酮类抗氧化剂花色苷。无论男女,每周吃 2~3 杯草莓等浆果可以使帕金森氏症危险降低 40%。

研究人员指出,除了草莓,各类浆果、苹果、巧克力和柑橘类水果(特别是红色或紫色水果、蔬菜)都有助于提高身体灵活度。帕金森氏症的典型症状是与身体灵活性密切相关的“抖”、“僵”、“慢”和“易跌倒”,主要表现为患者动作缓慢,手脚或身体其他部分震颤,身体失去了柔软性,变得僵硬。

《中华孝德故事》

■主编 王芸廷 副主编 王建钧



由周口升盛劳务派遣公司 赞助连载

公司常年招工、培训、安置 16 至 45 岁务工人员,跟踪维权,最低工资 2000 元以上。

咨询电话:8688566

连载之二十六:

安龙媒三千里奔父难

清朝雍正年间,北京市西山又闯村 17 岁书生安龙媒,三千里孝子走风尘的故事,为天下传颂。

安龙媒出生在书香门第。他父亲安学海是雍正年间进士,在远赴淮安任河工知县时,天降暴雨,河堤冲垮,民田受害。他被河台大人说是未做好防汛准备才酿成大祸,结果被朝廷革职拿问,并带罪赔修,光赔修款就得五千两白银。消息传到北京,在家读书的儿子安龙媒心急如焚,立即变卖家产筹得五千两黄金准备只身前往淮安见他父母。亲戚邻居都劝他说:“龙媒呀!从北京到淮安,三千里路程,可不是闹着玩哩。你年轻,没出过远门,还带着一些钱财,假如路上出了岔子咋办呢?”龙媒哭着说:“我父亲在监牢里受罪,母亲心也不

安。我恨不得立刻飞到淮安见见他们才好。大家再拦我,我必憋出一场大病来,到时死了……”这句话没说完,就放声大哭起来。大家看他执意要去,也就不再劝阻了。

常言道:“在家千般好,出外一时难。”安龙媒是一位贵公子,整天在书房里用功读书,连大门也没出过,怎知道路途的艰难和人心难测呢?安龙媒带着钱财直奔淮安,一路风霜,苦不堪言。一伙劫贼一路上惦记着安龙媒的财物。安龙媒多次险些被贼人夺财害命,幸得遇到侠女十三妹相救,才一次次死里逃生。有一天,安龙媒走到荏平县能仁寺时,一帮恶僧见财起了杀心,险些被他们谋害,这时十三妹从天而降,杀死众僧,才救出安龙媒及其他受害之人。这位侠女了解安

龙媒是孝子,为他的孝行所感,赠其黄金千两,设法把安龙媒护送到淮安,使他们父子相见,重叙天伦之乐,她才与安龙媒依依惜别。真所谓“吉人自有天相”、“皇天不负孝心人”。

安学海父子相见后,将赔修金如数缴纳,官复原职。安学海经过这场宦海风波,深为儿子的孝心所满足,加上官场腐败,他已心灰意冷,从此就挂冠不仕了。这真是:三千里路奔父难,京都起程至淮安。许是孝心感大侠,拯救乃父见青天。

【感言】

安龙媒原本一介书生,闻父有难,忧心如焚,变卖家产,凑够赔银,以 17 岁文质弱体,奔走在三千里漫漫古道,本身已是孝道上一道靓丽的风景线。加上一路上风霜之苦、鞍马之劳,历尽千难万险,终于解救父难,与父共渡难关。其孝心怎不叫人敬佩、感叹?

