

管好衣食住行治湿疹

湿疹是一种容易复发的皮肤病,得了湿疹会瘙痒难耐,甚至还对患者造成外观损害,影响正常工作与生活。湿疹多见于头面部,如额部、双颊、头顶,以后逐渐蔓延至颈、肩、背、臀、四肢,甚至泛发全身。初起时,为小红丘疹或红斑,逐渐增多,并可见小水泡、黄色鳞屑及痂皮,可有渗出、糜烂及继发感染,其临床表现具有对称性、渗出性、瘙痒性、多形性、复发性、季节性、遗传性等特点。

通常来说,湿疹对于人体内脏器官没有侵袭,不产生致命性危害。但多数湿疹患者会有严重的瘙痒,进而影响睡眠、导致心烦急躁,令人不适和难受。一些老年人由于瘙痒问题,晚上睡不好,导致血压升高,还有一些人患病后恐惧、烦躁、心情压抑,也容易导致其他健康问题。治疗湿疹,很多人依赖西药激素用药,但极易复发。中医从“天人相应”的角度,认为湿疹是内外因素相互作用的结果。其内因由于脾失

健运、素体湿盛、蕴积湿热,继而外感热邪、风邪,内外合邪发于肌表,以致肌肤生疮、瘙痒难耐、浸淫皮肤,日久成脓溃烂。湿邪是湿疹发病的核心病因,热邪、风邪是其转归的重要因素。一般来说,湿疹急性期多以“湿、风、热、痒、敏”为主,亚急性期和慢性期,“虚”所占的比例逐渐上升,治疗方法各有侧重。

湿疹患者日常生活如何调理?医生从衣、食、住、行方面给出了建议。

衣。湿疹患者对外界物质高度敏感,所以要选择全棉质地、宽松、透气性好的衣裤,尽量不穿丝、毛织品或人造纤维服装,贴身衣物最好不穿深色。洗衣后要漂洗,去除肥皂、洗衣粉、香料等残留物。

食。吃刺激性食物或“发物”会使湿疹病情加重,发病期间或平时应忌食辛辣、腥发、温热性食物,以及煎、炸、烧、烤和不易消化的食物。建议饮食中酌加健脾、清心火的中药食疗,

可选用冬瓜、薏米、红豆、鱼腥草、山药等煲汤,比如山药排骨汤、红豆薏米水。

住。湿疹的主要病理因素是湿邪、热邪。因此,居住环境的温度、湿度要适宜,室温以25度左右为宜,相对湿度保持在50%~60%。不要养宠物,居室不铺地毯,经常除尘,衣服、枕头、被套、抱枕等用品要经常晾晒,以免尘螨、皮屑等引发或加重过敏反应。家中避免使用空气清新剂。

行。日常出行,不要让阳光直射起湿疹的地方,出门需要撑伞和戴帽子,做好物理防护。适当锻炼身体,但需特别注意,减少汗液分泌刺激,可选择太极拳、八段锦和慢跑等缓和运动。运动后马上洗澡,洗完澡,迅速涂上润肤、保湿功效的身体乳。

(《生命时报》)

保健养生

陪母亲聊天也是孝

■ 晓夏

从小我就喜欢喝粥,因为母亲熬的粥黏黏糯糯的,特别好喝。条件不好的时候熬玉米面粥、地瓜粥,后来是小米粥,如今的生活好得不得了,母亲也懂得了养生,开始熬各种养生粥,五谷杂粮的,色香味俱全。

父亲去世以后,母亲孤单,可是她老人家又不愿意搬到儿女家住,好在弟妹离得近,大事小情随时随到,没事也是三天两头去看看。而我远在东北,想见母亲一面就非常不容易了,所以我就经常给母亲寄些东西或者钱以表惭愧之心。

母亲总是反对我寄钱寄东西,但是却不反对我打电话。每次我把电话打过去,一听母亲说“等等,我把电视关了”“我先把火关了”的时候,就知道母亲不忙,身边也没有别人,就等着和我拉开话匣子了!先问问这,再问问那,然后把最近家里的事向我细细道来。我这个做女儿的,平时无法陪伴在她身边,能这样陪母亲聊天,对我也是一种心理上的安慰。

母亲也在与时俱进,自从学会了微信视频聊天以后,感觉好玩又直观,经常主动找我视频。母亲很是健谈,张家李家短,话题一个接一个,我也很佩服母亲的记忆力,有时候聊到久远的事,母亲比我记得都清楚,我忍不住夸母亲记性好,母亲笑得可开心了!

每到节日,我第一时间给她老人家寄去了零花钱,寄去了她爱吃的水果,还安排了足够多的时间,打算和母亲畅聊一番。果不其然,母亲一打开视频,高兴得声音都提高了两度,快乐的声音在我耳边响起:“等等啊,我把门关上!”我说:“妈,我今天休息,多陪您聊会儿!”我问了些近况,还没等我问问她的高血压怎么样了,母亲就开始向我说起左邻右舍的芝麻事,张婶怎样了,李大娘又如何,老孙家的老儿子终于娶媳妇了。说到高兴事儿,她跟着笑,说到悲事儿,她跟着叹气,不平的事儿还跟着发怒!我们娘俩这通唠啊,儿子回来我都没发现。

母亲不停地讲,我就不能撂下电话,唠着唠着忽然没声了,我急忙打过去,提示音“您拨打的电话已关机”。我明白了,母亲的手机没电了!儿子走过来说:“妈,您可真有耐心!”我拍了一下儿子的头说:“对于贫穷的母亲来说给她钱就是孝,对于生病的母亲来说在床前伺候是孝,对于爱聊天的母亲来说陪她说话就是孝!”

母亲七十了,辛辛苦苦地把我们几个养大,我们几个就像羽翼丰满的小鸟扑棱棱飞走了,留下她老人家孤单守候。千里之外的我,只要母亲需要,只要母亲开心,时不时地陪母亲视频聊聊天,该是多么小又多么好的一件事啊!



交谈 李陶 摄

永不磨灭的父爱

■ 黄链洲

时光流转,人生的河流总是不断地前进,有时平缓如湖,有时急转如湍。岁月的河流在父亲的生命中留下了难以抹去的痕迹。昔日那位文质彬彬的先生,如今却渐渐被阿兹海默症的迷雾所侵蚀。

我家的客厅里摆着一副父亲年轻时的画像,笔触细腻,眼神坚定,那时的他是那么充满活力。如今他坐在沙发上,有时眼神涣散,有时又会陷入深深的沉思。

看着父亲的画像,回想起童年时光,那时的父亲是我心中的英雄,他总是笑着听我讲述学校里的趣事,教我骑自行车,陪我走遍城市的大街小巷。他的眼睛里总是充满智慧和深情的光芒,那种光芒温暖了我整个童年。

而父亲的过去更是传奇。他是镇里中学校长,年轻时在学校教书,是众多学生心目中的楷模。那时的他笔挺的西装、飘逸的头发,还有那种对知识的炽热追求。

父亲讲课时,整个教室都会被他的激情和智慧点燃。他用自己的方式影响了一代又一代的学生,用他的爱教育了他们,也教育了我。

但时光总是不等人。阿兹海默症悄然而至,侵蚀了父亲昔日那敏锐的思维和充满活力的灵魂。我渐渐看着他,从那位尊贵的教师变成了一位需要人照料的老人。他开始混淆记忆,忘记了曾经熟悉

的朋友,甚至连我这个儿子也时常认不出来。

尽管如此,我从未觉得失望或沮丧。因为我看到,那双曾经教我识字、带我走遍人生道路的眼睛,虽然现在看上去迷茫,但深处仍然有着父爱的光芒。那是一种超越记忆,深深印刻在血液和灵魂里的东西。

那一日的午后,阳光悠然地洒在客厅的地毯上,父亲的眼神似乎也随着阳光变得有些明亮。我决定带他外出走走,呼吸一下外面的新鲜空气,品尝他曾经钟爱的美食。

我们来到一家东北饺子馆,我和父亲是这里的常客,这里与我们共同成长的回忆紧密相连。门扉上雕刻着精致的花纹,仿佛诉说着沧桑的历史;门口两侧的红灯笼随风摇曳,守护着岁月的温馨。

店内的装潢恰到好处地显露出古朴的韵味,那盆挺拔的竹子屋角静立,仿佛正默默见证着我们父子间的点点滴滴,诉说着我们在这里度过的无数欢聚时光。

此时父亲的脸上带着些许茫然,仿佛不太确定是否曾来过这里。但当服务员端上一盘鲜美嫩滑的饺子时,他眼中闪过一丝熟悉的光芒。我们并肩吃着饺子,父亲有时嚼着食物陷入沉思,有时又抬起头望着窗外的风景,仿佛在寻找着什么。

店内的景物似乎唤起了

父亲的回忆。墙上挂着的那幅山水画,窗外掠过的载客摩托车,似乎都在引领他走入时光的长河。

饭局快要结束时,盘子里只剩下两个饺子。我准备叫服务员打包,突然父亲用手抓起饺子放进了口袋。我愣住了。他笑了笑说:“这是留给我儿子的,我儿子最爱吃这个。”

我目光凝视着他,心中涌动着千言万语。即使他忘记了世间万物,忘记了自己的名字,甚至忘记了我是谁,却始终未忘记对我这个儿子的爱。那一刻,我仿佛看到了那个年轻的父亲,那个教书育人、爱我如命的父亲回来了。

归途的路上,夕阳渐渐西下,天空被染成一片金黄。我紧紧地握着父亲那微微颤抖的手。那手曾是多么有力,曾带我走过童年的田野,教我飞翔的翅膀。如今虽然萎缩,却依然温暖。

阿兹海默症或许剥夺了父亲的记忆,可那份对孩子的深深的爱意,已经融进了血液,永远在流淌。

那日迎着夕阳的余晖,我送父亲回到家中,为他盖好毯子。然后坐在窗边,望着远方的夕阳,回味着父亲的爱,和时光的河流。

生命总有许多不可控制的改变,但父亲对孩子的爱却永远不会改变。它如同永恒的河流,时刻滋润着我们的心田。

初秋景色

■ 梁誉珑

昨夜窗前飞细雨,朝来天边挂彩虹。
欣牵陌上金丝绿,又揽秋色入画中。



扫码关注
快捷投稿