

保健养生

冬季皮肤干痒怎么办

入冬后,低温、低湿和寒风会加速皮肤表面水分的丢失,导致皮肤干燥,出现瘙痒症状。做好皮肤清洁和保湿工作,可以有效预防皮肤干痒症状的发生。

1.适度清洁。冬季皮肤相对干燥,如果洗澡频繁,会破坏皮肤表面的皮脂膜和水油平衡,加重皮肤干燥症状。建议冬季适当减少洗澡频次,缩短洗澡时间;洗澡时水温不要太高,以36℃~40℃为宜;尽量使用温和、滋润型沐浴露,避免使用清洁力过强的肥皂,防止刺激皮肤;不要过度搓澡,避免损伤皮肤角质层,加速皮肤水分丢失。日常洗漱应选择温和的清洁产品,如洗面奶或温和的洁面皂。

2.加强保湿。面霜、身体乳、护手霜等保湿霜中,含有保湿剂、封闭剂和柔润剂,可以起到保湿封闭功能。在冬季可根据不同部位,选择合适的保湿霜:洁面后或感觉面部皮肤干燥时及时涂抹润肤霜,尽量选择含有透明质酸、神经酰胺、角鲨烷等成分的乳液或面霜;唇部皮肤较薄,容易干裂,可使用含有凡士林、蜂蜡等成分的唇膏;手臂、腿部等皮脂分泌较少的部位,可使用滋润型身体乳或凡士林。

保持皮肤健康,还要注意以下细节:1.避免抓挠皮肤。反复抓挠皮肤会损伤皮肤的角质层,导致皮肤屏障功能受损,并产生炎症反应。2.补充水分和维生素

素。多喝水,建议每天至少饮水1500毫升,多吃富含维生素C的蔬菜、水果。3.保持室内空气湿润。可以在室内使用简易加湿器增加空气湿度,如在暖气上放湿毛巾或在室内放一盆清水。4.选择合适的衣物。尽量选择柔软、透气的棉质内衣裤,以减少对皮肤的摩擦。

需要注意的是,皮肤瘙痒症状还可能由其他系统性疾病引起,如肝胆疾病、肾脏疾病、血液系统疾病、糖尿病等。若持续使用外用保湿剂两周左右,皮肤瘙痒症状未得到缓解,严重影响生活和工作,或出现红斑、丘疹、皲裂及其他不适症状,应及时就医。

菊花茶怎么喝更养生

长期饮用菊花茶可以通利气血、延年益寿。要想更好地发挥其保健作用,需在泡饮菊花茶时注意以下几点:

根据体质选择品种。菊花茶可以疏风清热、清肝明目、润喉生津,有助缓解头晕、烦躁、眼睛干涩等症状,但不同种类的菊花功效略有不同:白菊花偏于清肝明目,适合急躁易怒、口干口苦、头晕头痛、身热面赤、视物模糊等肝火旺盛的人群;黄菊花偏于疏散风热,适合因为外感风热出现头痛、发热、咽干等症状的人群;野菊花偏于清热解毒,适合有口疮、咽痛、牙痛、口臭等症状的人群。

热水洗茶随泡随饮。建议每次取5~6朵菊花,先以80℃左右的热水洗茶,几秒钟后轻摇沥干,再用开水泡3~5分钟,然后出汤沥干,待茶汤冷却至

45℃以下即可饮用。菊花茶要随泡随饮,因为菊花茶中的黄酮类物质十分不稳定,很容易氧化失活,导致保健作用大打折扣。

合理搭配效果更佳。熬夜、眼睛疲劳干涩的人,可在菊花茶中加入枸杞,达到养肝明目的效果;血脂高、体胖头晕的人,可以加点山楂,消食降脂;咽痛、头晕、发热的人,可以加点金银花,清热解毒。

菊花茶虽好,但性偏寒,以下3类人要慎饮:一是阳虚体质的人,表现为平常怕冷、手脚凉、进食生冷食物会胃部不适或拉肚子;二是风寒感冒的人,表现为怕冷怕风、打喷嚏、流鼻涕、头疼、舌苔薄白;三是老人、儿童、孕妇。在菊花茶中加些冰糖,有助减弱其寒性,但若出现腹痛、腹泻等情况,需立即停止饮用。



胡椒扑鼻香 黄诒高 摄



快捷投稿
扫码关注

徒步志愿者

■ 陈汝雄

今年,我受志愿者朋友相邀,以志愿者身份参与徒步志愿活动。

2024年徒步节在茂名新城举行,是茂名市第十届全民健身徒步活动。

凌晨五点多,我便起床,急急忙忙洗漱完毕,骑上摩托车。赶到会合地点时,天还一片漆黑,借着微弱的街灯,看见一大群年轻人已经到了人民广场。我跟随大家匆忙穿上标有“茂名青年志愿者”的红色马褂,顿时,我这位年逾六旬的退休老人,感觉自己也变成了像身边的年轻人一样的青年志愿者。

早上六点,在人民广场门口拍完集体照,喊出“活力茂名,向‘新’而行”。“我志愿,我快乐!”在喊出口号后,我们迎着天空朦胧的晨光,坐上首辆接送徒步市民的公交车,不到六点半便抵达徒步起点省

实附中。我听从领队安排,与另外几名志愿者站在大路口——徒步入口,协助民警疏导交通,引导下车后的徒步市民规范有序文明进入,让他们在起点等候出发。有些徒步者不清楚方向,我们便热情提示;有些人不知道与同伴会合的地点,我们便耐心帮助;有的徒步者拖儿带女,进入时人多拥挤,我们便主动上前帮扶一把……

上午九点多,徒步大部队开始出发,这时,已经工作了三个小时的我们才收队。之后,跟在徒步队伍后面,兴高采烈地开始徒步,大家一路行走,一路拍照,个个精神焕发。志愿者里有许多在校大学生,年轻有为,活力十足,行走速度自然飞快。我是志愿者队伍里最年长的一位,迈开老腿,甩开双臂,铆足劲来追赶同伴,但毕竟上

了年纪,且很久未走长路了,六公里后,右脚掌有点疼痛起来,但我忍痛坚持,紧紧咬住青年志愿者方队尾巴,决不掉队。

经过四个多小时的艰苦行走,我终于走完了15公里全程,来到终点潘茂名公园庙街。我们在此集体拍照打卡留念后,匆忙吃了个盒饭,便又协助其他志愿者为后面赶来的徒步市民递水送面包。下午四点多,送走最后一批徒步市民,为他们发完剩下的矿泉水和面包后,清理好场地,我们来到终点停车场,看见最后两辆公交车停在停车场,正等候送我们这批志愿者回茂名市区。

此次徒步志愿活动,让我深深体验到了志愿者的辛劳和付出,志愿者既是参与者,又是服务者。

母亲的事业

■ 慧海

打了几天手机,母亲终于接电话了。八十七岁的母亲,她的注意力都用在她种的菜,以及她养的鸡上了。

她种了好多种蔬菜,水果。茄子熟了,有一尺多长,细细的,弯弯的。韭菜绿油油的,通菜已有两尺来长,统统趴在地上了,也没办法呀,吃不了那么多。白菜也种了很多,挨着地面的一层叶子也是黄黄的。红薯叶我最喜欢吃,但如今它们都只能可怜巴巴地趴在地上,等着主人来采集,它们像蛇一样紧紧贴着地,最长的有一米多长。一开始母亲把菜摘下来送给邻居,后来叫邻居自己来摘,人家不来摘,只能枯萎在地里。

我母亲家是新建在一个山坡上,母亲种菜的这块地,原来是黄土石砾地,是她一点一点把塘泥从山脚低洼处扛上来,敷到黄泥地上,硬生生地让这块地脱胎换骨,由贫瘠的黄土变成了肥沃的黑土。母亲改天换地,天没改,但是地确实被我的母亲换了,于是这块丰饶的黑土地,横空出世。

还有果树,母亲栽的果树大部分是龙眼,小部分荔枝,木瓜等等,她的龙眼特别甜。这年头谁家都种了很多果树,而且年轻人都在外地打工,没有回来吃,那压弯了枝头的果子权当风景看了。

母亲的玉米也长得特别的大个,她高兴的逢人就说,这么大的玉米我可没见过。她说给鸡吃玉米,鸡下的蛋特别多,特别大。还种了一堆中草药,黄连,茵陈,鱼腥草,薄荷,地胆头等等。母亲的菜地,以及她屋子周边的每一块小小的空地,只要有泥土,不管大小,统统都不会闲着的。母亲还养了几十只鸡,用一口大铁锅熬煮鸡食,用草木做柴火,每天都忙啊忙啊,不亦乐乎。

我叫她来城里生活,不要这么忙碌了,她瞪我一眼,“这怎么可能?”和母亲通电话的内容基本上都是围绕着周围的人群中所发生的饮食起居问题。譬如张姨买了什么药,吃了有什么问题,李婶又和什么人有什么矛盾。鸡毛蒜皮,家庭琐事,林林总总。然后每次必须提及她种的菜,什么菜长得怎样了。又有多少只鸡下蛋了。又买了什么新的鸡了。没完没了。

母亲的嘴很忙,手很忙,脚也很忙。生命不息,忙碌不止。

所以跟着母亲生活会很累,从来不得闲。有这样的母亲,谁也不敢太有闲,永远有干不完的事。

因此,我们全家没有一个人长得胖乎乎的。尽管我母亲每天六点起床。我也很少看见她在屋里静静地待着。这一点我的父亲和我的母亲是很同频的,他们只要睁开眼睛就没有一刻是闲着的。我很感恩父母这个习惯的示现,让我每天也忙得津津有味。

也许你会问,一个老人,把自己弄得这么忙碌,有意义吗?我说,有啊,生而为人,于她老人家而言,这就是她生存的精神寄托,是她安放灵魂的方式。

老人家乐在其中就是最好的意义啊。有一天我和一帮朋友回老家看望母亲,我朋友们都说看不出你的母亲已八十多岁,那灵活的思维,清晰的语言,硬朗的身板,紧实的肌肉,有些城里的中年人还赶不上呢。