

保健养生

春季用“艾”能祛疹

春季万物复苏,大自然一片生机勃勃的景象。然而,这个季节也是各种皮肤问题的高发期。中医认为,春季阳气上升,风邪活跃,人体气血也随之涌动。当皮肤腠理疏松时,外界邪气容易侵袭人体,引发皮疹。艾叶作为一味传统的中药材,在应对春季皮疹方面有着独特功效。

《灵枢·终始》云“痒者阳也”。春季人体阳气升发,故多皮肤瘙痒。《类经》亦云“痒者散动于肌肤,故为阳”,说明瘙痒多在表属风。艾叶性温,味苦、辛,归肝、脾、肾经,具有温经止血、散寒止痛、祛湿止痒等多种功效,其温通作用可以驱散风邪,祛湿功效能够调节人体的水湿代谢,清除体内湿热之邪,从而达到祛疹的目的。同时,艾叶的纯阳之气还能扶助人体正气,增强皮肤的抵抗力,防止邪气再次入侵。

艾叶泡澡。取50~100克新鲜艾叶,洗净,放入锅中,加足量的水,大火煮开后转小火煮15~20分

钟;将煮好的艾叶水倒入浴缸或浴桶中,加入适量温水,调节水温至38℃左右;全身浸泡在艾叶水中,每次15~20分钟,每周2~3次。艾叶泡澡可以让艾叶的有效成分通过皮肤渗透到体内,起到祛湿止痒、疏风散寒的作用,对于全身性的皮疹有较好的缓解效果。

艾灸穴位。将艾条点燃,选取曲池、血海、足三里、三阴交等穴位,距离穴位皮肤2~3厘米处进行熏烤,以局部皮肤温热、泛红但不烫伤为度。每个穴位艾灸10~15分钟,每周艾灸2~3次。艾灸穴位是利用艾条燃烧产生的温热刺激,激发经络气血的运行,以达到调节人体脏腑功能、改善体质的作用。

艾叶煮水外洗。取新鲜艾叶30~50克,洗净,放入锅中,加适量水,煮10~15分钟。待水温稍凉后,用干净的纱布或毛巾蘸取艾叶水,轻轻擦拭皮疹部位,每天2~3次。艾叶煮水外洗能直接作用于皮肤病变部位,起到祛湿止痒、消炎杀菌的作用。

春季用“艾”祛疹,是一种天然、绿色的方法,但使用时应注意以下事项。

皮肤过敏者慎用。部分人可能对艾叶过敏,因此在使用艾叶治疗前,可先在皮肤上小面积试用,观察是否有皮肤发红、瘙痒、肿胀等过敏反应。若出现过敏症状,应立即停止使用,并及时就医。

把握好温度和时间。无论是艾叶泡澡、艾灸还是艾叶煮水外洗,都要注意温度适宜,避免烫伤皮肤。此外还要掌握好时长,防止皮肤灼伤。

饮食配合。在使用艾叶祛疹期间,应注意饮食清淡,避免食用辛辣、油腻、刺激性食物以及海鲜等发物,以免加重皮疹症状。可适当多吃一些具有清热利湿作用的食物,如冬瓜、苦瓜、赤小豆、薏米等。

需要提醒的是,如果皮疹症状严重或持续不缓解,应就医明确诊断,在医生指导下规范治疗,以免延误病情。

陪父散步

■钟育关

今天周末,天气晴朗,阳光灿烂,一家人美美地吃完午饭。我对父亲说:“今天天气好,要不要出去走走?”父亲爽快地回答说:“好!”

母亲走得早,父亲一直在老家独处。这几年,我们忙于工作,陪伴成了奢侈。父亲一直由两个大哥照顾。前几年,父亲身体还算好,自己种菜,自己打理家务,让村里好多老人家羡慕不已。近两年,父亲的年纪越来越大,现是百岁高龄的老人,身体也日渐衰老。为了父亲的健康,兄弟四人在一起商议,决定采取轮值制度,每人照顾他老人家的饮食起居一个月。这样,既可以和父亲同吃同住,让父亲享受天伦之乐;又可以方便照顾父亲,人老了,需要陪伴。

我叮嘱他老人家,穿好鞋子戴好帽,拿好拐杖,然后一老一少,一前一后,小心翼翼地往村外的大路走去。父亲一直保持着军人的作风,每次出外散步,穿着干净整洁。

父亲毕竟年纪大了,走得很慢,我走在后面望着父亲的背影了,蹒跚而行。看到这熟悉的身影,让我想起朱自清的《背影》,想起了从小到大看到父亲忙碌的身影。父亲多次和我说起他年轻的时候,朝气蓬勃,是一个热血方刚的青年,1948年自愿报名参加中国人民解放军,是一名重机枪手。后来功成身退,回到老家从不居功自傲。平时,他最喜欢的事情就是讲他和战友们的战斗故事,我们兄弟就是听他讲故事长大的。

我陪父亲来到公园,他看到安装很多体育健身器材,好奇地摸摸这摸摸那,我笑着问他:“老爸,想不想试试?”他后退了一步,胆怯怯地说“可能不行了。”我鼓励他说:“没事的,上!您身边还有我呢!”父亲听到我这么一说,终于鼓起勇气,爬上去,紧紧地抓住前杠,就像他当年抓住重机枪杀敌一样,有力地前后摇摆。笑着说:“还可以吧,好玩!”于是,当场乐得笑呵呵的,笑声中充满了自信和坚定。我想,他肯定想起当年朝气蓬勃的青年时代,想起他在战场上和战友们奋勇杀敌的胜利情景。

经过一番努力,父亲冒汗了,看他兴趣盎然的样子,我问他:“感觉怎么样?”他高兴地说“很好!明天我还要再来。”原来他的腿脚不是很灵活,现在好像一下子好多了。运动真的能让人健康快乐。

看见他满足的样子,真让我为他感到高兴。过了一会儿,他说:“回去吧。”我双脚并拢,保持立正的姿势,又假装大声地回应道:“好!”看到父亲轻松自如地往前走,我叮嘱他说:“慢点哈!”他说“没事的!”

我突然觉得,这些话倒是小时候父亲常对我们说过的!人生也许就是这样轮回,你养我大,我养你老!

百花谷中美食香

■李伟立

名誉会长杨子松、会长陈小燕、秘书长李南等一千诗友。

稍作寒暄后,我们沿着蜿蜒的小径漫步,山水相依的美景尽收眼底。远处的浮山,宛如一位沉默的巨人,静静地守护着这片土地。山庄周边绿树成荫,花香鸟语,让人心旷神怡。谷中有一小湖,在阳光的照耀下,波光粼粼,鸭儿戏水,银鳞浅游。湖边柳枝轻拂,蝶舞蜂飞。

百花谷,不仅是一处欣赏自然风光、田园野趣的好去处,更是满足味蕾的美食天堂。这里的美食,融合了当地的特色与传统烹饪技艺,每一道菜都饱含着浓浓的乡土气息。无论是鲜嫩多汁的白切鸡,还是浓郁可口的酒焗鸡,还是特色小食的沙琅粉皮,抑或是用江鱼烹制的鲜美鱼汤,还有长寿之乡——巴马的小香猪,都能让食客们大饱口福。在品尝美食的同时,还能欣赏着田园美景,小酌几杯,那种惬意与满足,难以言表。

除了美食,丰富的休闲娱乐项

目,也让人乐在其中。喜欢唱歌跳舞的朋友,更是可以在这里尽情释放自己的热情。当天下午,适逢韵雅诗词学会舞蹈队在宴会厅作汇报演出,节目以民族歌舞为特色,演员的精彩表演赢得食客们的热烈掌声。其间也有游客登台献唱,以展风采。

在百花谷,时间仿佛变得很慢很慢。在这里,你可以放下一切烦恼与压力,尽情享受大自然的馈赠,感受生活的美好。它就像一个避风的港湾,为每一个疲惫的灵魂提供慰藉;又像一个欢乐的舞台,让人们在这里留下美好的回忆。

倘若你也在寻找一个能让心灵得到休憩的地方,不妨来百花谷走一走,看一看。相信你会沉醉在这片山水之间,被它独特的魅力所吸引,不舍离去。

肴香酒美,大快朵颐后,夕阳西下,夜幕降临,我们依依不舍地离开山庄。但百花谷的旖旎风光,莫庄主的隆情厚谊,给我们留下了难忘的回忆。

伯母的一生

■谢先莉

的脸,但是没有。85岁的伯父,早就把生死看透了,他说:“每个人都会走这一条路的,她受了四年的罪,现在不是享福去了吗?”

我们谈论老人家的一生,不禁感慨万千。伯母一生养育两子一女,在田里劳作大半生,把小儿子送进了大学;中年与伯伯分开,独自随小儿子远离家乡,去外地照顾孙女。到了晚年,伯伯来到深圳与她重聚,没有过几年好日子,就中风瘫痪了。幸亏伯母身体还硬朗,不离不弃照顾,儿子儿媳都很孝顺,两个孙女对奶奶的感情比爸妈还深。我每次去,都会看到温情的画面。

两个被她带大的孙女都是名校研究生毕业。这是伯母最引以为豪的事情。大孙女在微信朋友圈怀念奶奶:“我的奶奶是一位伟大的女性,一辈子勤俭节约,为子孙奔波,虽然不识字,却知情达理,顾全大局,一言一行,树榜样、传家风,辛勤抚育两代

人成人成才,为家族传承和兴旺作出了巨大贡献!虽然奶奶变成了星星,但依然在天上守护着那些她最爱的人。”我读到这一篇如同祭文的文字,心中涌起感动。一位奶奶用爱哺育了孙辈,得到了她们永远的爱戴和思念,这就是人生的意义。

伯母一生勤劳,行善积德,走的时候面色安详。半夜悄然离世,没有和任何人告别。印度诗人泰戈尔在诗中写道:“生如夏花之绚烂,死如秋叶之静美。”伯母的一生正是如此,算得上没有遗憾吧。

星云大师说:“生是死的延续,死是生的转换。”伯母跟着小儿子在外漂泊二十余载,现在落叶归根,也算是终得圆满。

古老的小村庄,是我们出生的地方,也是我们死后灵魂安放的地方。一个人就像一片树叶,在秋天黄了落下,到春天又爬上树梢。人类生生不息,就像自然周而复始。



蜂之恋 黄诒高摄

在忙碌的尘世中穿梭久了,心灵便愈发渴望一片宁静的栖息地。而在浮山脚下、沙琅江畔,有一处令人心驰神往的所在——百花谷。它宛如一颗隐匿在山水之间的明珠,集美食、休闲、娱乐于一体,为每一个前来探寻的人,提供了一方远离喧嚣的乐土。

早春二月,蒙山庄主人莫品业老总的盛情邀请,我们几人前往百花谷一聚。我们从滨海新区出发,经高速下来穿过香都观珠往沙琅方向前行,一路香风送爽,不一会就看到路边有一处白墙黛瓦掩映在绿丛之间,一个牌楼矗立路边,“百花谷山庄”五字赫然入目。踏入百花谷,仿若踏入了一个被岁月遗忘的世外桃源。清幽的环境,如同一幅徐徐展开的诗意画卷。微风轻拂,送来花草的芬芳,混合着泥土的清新,瞬间沁入心肺,让久居闹市的人,嗅到了大自然最纯粹的气息。

在宴会厅门口,莫总伫伫热情地迎接我们,其中还有韵雅诗词学会的

昨天,我打电话回家,老妈第一句话就说:“菊香伯母回来了,你知道吗?”我一下子没有反应过来,因为菊香伯伯中风后生活不能自理,一直在深圳她小儿子家中生活,已经四年多了。“是她的儿女送回来的。今天已经入土为安了。”我心中涌起悲意。伯母是我在老家的邻居,看着我长大,和我家关系极好,对我也如同自家子女般照顾。我和她小儿子年纪相仿,都在深圳打工,她和小儿子一家住在深圳有二十几年了。

到了周末,我去看望伯父,那天是伯母逝世第五天。伯父的脸上带着微笑,和往常一样,坐在原来的座位上,看着电视剧,这是他几年来的日常生活。一天到晚,照顾生病的老伴,两个人一起看电视。一个不能出门,一个没时间出门。我问伯父有没有舍不得,老人家笑着说:“她回老家去享福去了,我有什么舍不得。”

我以为我会面对伯父满是悲痛