

以歌为伴 岁岁安康

我的养生之道

□ 明伟方

年轻时在生产队，母亲像一只百灵鸟，爱说爱唱。那年头集体出工，插秧割谷、打药施肥，母亲的歌声总能帮大家驱散疲惫，为大家带来欢笑。尤其每年年底修水库时，她现编现唱的打夯歌，更是人人爱听。

后来农村实行家庭联产承包责任制，不再集体作业，母亲一个人干活时也喜欢哼着歌，田间地头总能听见她的歌声。

1996年，儿子出生，我把67岁的母亲

从乡下接到城里照看孩子。生活环境变了，但她爱说爱唱的性子一点没改，很快便和公园里的老头老太太们“打”成一片，一起唱戏唱歌。大家都羡慕母亲身体硬朗，没有老年人常见的慢性病。母亲总是笑呵呵地说，这都得益于她爱说爱唱的天性。

2020年秋天，母亲不慎摔倒，股骨粗隆间骨折，那时她已91岁。医院里，医生考虑到母亲已高龄，建议保守治疗，不同意手术，并告诉我们，如此高龄长期卧床，极易引发压疮、肺炎、静脉栓塞等并发症，随时可能危及生命。那一刻，我的心揪成一团，为母亲深深担忧。

母亲一生勤劳节俭，从未有过基础疾病，连感冒都很少，医保卡一直静静躺

在抽屉里，从没用过。如今因一次意外便陷入困境，我心中满是无奈与伤感。

母亲怕我们增加经济负担，坚决不同意请保姆。我们也不放心把母亲交给外人照料，我和爱人毅然挑起照顾母亲的担子，在保证不影响工作的前提下，尽心打理她的起居。

每天早中晚三次，我们雷打不动地为母亲翻身换洗，保持皮肤干净清爽；变着花样做她爱吃的饭菜；一有空就坐在床头陪她聊天逗趣。哥哥姐姐们也常通过电话、视频关心母亲，让她时刻感到家人的关心与温暖。

尽管卧床不起，母亲并未失去生活的乐趣。躺在床上，她常不自觉地哼唱几段，悠扬的旋律成了家中最美的背景

音乐。一个人时，她的嘴巴也不闲着，把前世今生的事翻来覆去地念叨。我常跟她打趣：“您老人家真是说唱高手啊！”

母亲的乐观感染着我们每个人。一次下班回家，我看到母亲正躺在床上，一边哼着戏曲，一边微笑，那一刻我忍不住泪流满面，为她的坚强所感动。

或许是这份乐观创造了医学奇迹。前几天，我和一位熟悉的医生聊起母亲，医生惊叹：“一位股骨骨折、完全卧床不起的九十多岁老人，能坚持近六年，没出现任何并发症，实在少见。爱说爱唱，真是她的长寿密码！”

再过一个月，母亲就跨进97岁的门槛了。祝福母亲，也祝福天下所有老人健康长寿。



6月26日，市委网信办、高唐县委网信办联合在高唐县开展“银龄数字课堂”活动。课堂聚焦老年群体数字化使用难题与反诈痛点，结合传统养老诈骗及AI换脸、AI语音合成等新型智能诈骗案例，细致拆解行骗套路，讲解信息保护、防诈骗等实用知识，并通过情景模拟、互动问答的方式开展场景化教学，切实提升老年群体的数字应用能力和反诈防骗水平。
本报记者 王克 郭艳娜 摄

《康养周刊》 征稿启事

《聊城晚报·康养周刊》面向热爱养生、关注中医的读者朋友长期征稿，期待您用文字记录思考，分享经验，与我们共同打造一方滋养身心的健康家园。

一、征稿方向

1. 养生习惯记录，如四季作息、穴位按摩、呼吸练习等；传统养生智慧在现代生活中的创新应用等。
2. 从健身“小白”到运动达人的心路历程；实用健身经验或常见误区解析；运动带来的身心健康启示。
3. 情绪管理与精神调养的方法；传统文化中的身心和谐智慧；压力应对与生命感悟的散文随笔。

二、投稿邮箱及联系方式

投稿邮箱：lcwbyichenghu@126.com（邮件主题请注明“康养+文章标题”）

联系电话：18663501275

皮肤问题别只看表面，中医教你科学防护

新华社记者 田晓航

对付恼人的皮肤病，传承数千年的中医药经验丰富。

国家中医药管理局日前举行的发布会上，中医专家详解如何内调外养、科学护肤。

皮肤为“镜”：脏腑气血盛衰反映

在中医看来，皮肤是人体内部脏腑气血盛衰的外在反映。

新疆维吾尔自治区维吾尔医医院皮肤诊疗中心主任吐尔逊·乌甫尔举例说，辛辣食物入胃会助长“肺胃蕴热”，而肺主皮毛，胃经又经过面部，这种内热沿经络上蒸到面部，就会长痘；熬夜伤“阴”，导致虚火往上冒，所以熬夜后容易脸色差、长斑。

不过，皮肤问题也并非“一个症状对应一个病机”那么简单。吐尔逊·乌甫尔

说，中医不会只盯着皮损的“局部”，而是从整体出发判断脏腑失调情况，而后“内调外治”双管齐下治疗。

“皮肤痒并不只是湿气这一个原因。”首都医科大学附属北京中医医院皮肤科主任周冬梅举例说，荨麻疹的瘙痒主要与“风”有关，而老年人皮肤干燥瘙痒往往是因为气血不足、不能濡润肌肤，因此，出现问题应找专业中医医师面诊。

专家还提示，慢性皮肤病反复发作是全身气血失调、脏腑功能紊乱和情志不畅的综合体现，可通过中医健身功法改善失衡状态。日常保养皮肤可多吃新鲜蔬果，适当摄入偏凉性食材，少吃甜食及油炸、辛辣食物。

个性方案：因人制宜、辨证调理

皮肤病成因复杂、种类繁多，各类人群易发疾病不同。

中国中医科学院西苑医院副院长宋坪介绍，中老年人易患带状疱疹，在急性期治疗上，刺络拔罐、火针疗法、中药外敷等中医外治法尤其“简、便、验、廉”；对于带状疱疹后遗神经痛，可采用内服中药或针刺、艾灸、穴位注射等外治法。

青少年中常见的青春痘，则需分型辨证调理。周冬梅举例说，红色丘疹、脓疱伴口渴、口臭者，需清泻肺胃；皮肤特别油并伴便秘、口苦者，应清热利湿、健脾除湿；长期熬夜、痘色暗红、反复不愈者，宜滋阴降火。

对于爱美女性而言，中医美容除了内调的中药，还可用白茯苓、珍珠粉等打成细粉，调成面膜，帮助淡化色斑、提亮肤色；或以针灸刺激面部及身体特定穴位，对面部松弛、细纹等都有改善作用。

夏日护肤：急慢分治、内外合治

夏季高温高湿、日晒增强，湿疹容易

反复发作、瘙痒难忍。

“中医治疗湿疹的核心思想是‘急慢分治、内外合治’，急性期重在清热利湿止痒，缓解期重在健脾养血润燥。”北京市丰台区蒲黄榆社区卫生服务中心主任医师刘宏说，生活中应“管住嘴”，少食辛辣食物和牛羊肉、冷饮等；“管住手”，痒时不抓挠；“管好情绪”，尽量放松心情。

婴幼儿湿疹、尿布疹，更是让广大家长头疼。宋坪支招：以金银花水湿敷或洗澡是对付湿疹最安全、经典的方法，给宝宝洗完澡后还应为其余涂抹足量、无香料的婴儿润肤霜或润肤油，每日数次，保持皮肤水润。

对于蚊虫叮咬带来的皮肤问题，中医也有不少“妙招”。比如，以鲜薄荷叶捣烂外敷叮咬处，能快速缓解瘙痒，带来清凉舒适感；用野菊花水湿敷叮咬形成的较大包块或红肿硬结，能有效消肿散结。
据新华社