

冬天皮肤痒,先改掉这个习惯

冬天,很多人的腿脚、胳膊就变得又干又痒,其实是湿疹。生活中一些习惯还会加重皮肤干痒。

一是洗澡水温调太高。很多人怕冷,洗澡时会把水温调得过高,这样做会加速皮肤水分丢失。平时要注意皮肤保湿,洗澡水不能太烫。有的人会用热水烫痒痒部位,这样做反而加重症状,因为热水烫洗会使皮肤屏障受损加重,烫和痒刺激相同的神经末梢,皮肤变得更痒。

另外,洗澡时应避免使用刺激性的洗护用品(比如碱性香皂),以免引起皮肤干燥、瘙痒。

二是频繁抓挠。抓挠确实能在短时间内缓解痒感。但问题在于,抓挠会刺激皮肤释放更多炎症物质,进一步激活痒痒神经。

换句话说,抓得越多,大脑对痒的反应就越强烈,最终形成恶性循环、加重瘙痒。徐梦莲

# 旧时光里的母亲

泛黄的老照片定格着时光,也镌刻下母亲最动人的模样。或微笑、或忙碌、或凝望,每道皱纹里都藏着岁月的故事,每抹笑意中都饱含深沉的爱意。让我们透过这些老照片,走进母亲们的青春与温情,感受那份永不褪色的母爱。

## 我的母亲

徐小东

1963年秋,母亲带着3岁的大哥到唐山三叔家做客,并在宏中照相馆留下了这张照片。照片中有母亲(后排左一)、三叔、三婶、大哥和堂兄。当时我尚未出生。

那时,国家号召城镇人口下乡。因母亲所在单位的县食品厂下马,母亲待业,一贯响应号召的父亲,决定让母亲带着姐姐、大哥,将户口迁往遵化山区

老家落户。一个重要原因是,奶奶急病去世后,乡下的伤残大伯无人照料。父亲认为,作为当家者理应牺牲,于是他留在城里工作,独自承担五口之家开销。

当时经济拮据,三叔一家给予了重要支援。为表感激,母亲省下鸡蛋、粮食等土产,专程送往唐山。照片中母亲衣着朴素却笑容灿烂,那笑容源于艰难岁月中家族互助的温情。

## 劳模母亲

赵金华

母亲80多岁的时候一次住院治疗,我给母亲送饭时,顺便带上了一本相册,准备让母亲吃完饭后看看以前家里人的一些老照片。

在看相片的时候,母亲拿出了这张当年她在单位工作被评为青岛市劳动模范的照片。那是1970年,母亲由于工作和管理能力突出,被单位推荐评选为当年青岛市的劳动模范,并代表单位到馆陶路一个礼堂去开庆功大会、领奖。当母亲胸前戴着大红花,双手托着大奖状上台领奖,她高兴得热泪盈眶。会议之后,组织



带着母亲和其他几个劳模来到了当时辽宁路上的新时代照相馆,拍了这张珍贵照片。几十年后,当母亲拿着这张照片和我说到当时的情景,依旧动情地流下了眼泪。

多年以后,我又翻看到这张珍贵的照片,向相框里的母亲问道:“天堂里的老母亲,您在哪边还好吧?”

### “春节记忆·时光留影”老照片征集

春节,是镌刻在中华民族记忆深处的温暖符号,承载着无数家庭的团圆与欢乐。本报特举办“春节记忆·时光留影”老照片征集活动。诚邀广大读者翻开家中的相册,寻找那些记录春节瞬间的老照片。要求:照片清晰,文字说明不超过500字。咨询热线:(0532)66610000;投稿邮箱:cuijia1025@163.com。



**山东省老年国际旅行社** 0532-66988553 55715169

迎春线路报名立减?元 报名即送好礼

**环游南方专列:一次旅程 四种精彩**

贵州(凯里)、川西南(会理 攀枝花 眉山 乐山 成都)、云南(昆明 大理 丽江)、或云南(昆明、西双版纳)、或云南(建水、元阳、蒙自、弥勒)、或老挝(以上云南段及老挝2个目的地可选择其中之一)旅游空调专列14日

- ◆贴心的服务双导游模式,专业领队全程陪同,旅途无忧
- ◆空调专列全程不更换,免去每日搬运行李的烦恼
- ◆无老年附加费,绝不强制购物,真正享受旅行乐趣

青岛城阳起止 蓝村 潍坊 3月20日 3380元

济南 聊城 菏泽均可上车 (具体出发时间以铁路局最终命令为准)

湖北 重庆 湖南-三峡、清江大峡谷、蝴蝶岩、恩施女儿城、洪安边城、凤凰古城、湘西苗寨、武陵源、袁家界、金鞭溪、梦幻张家界演出、土司王府、溪步土家风情老街、社心五武术文化展览馆纯玩三首双卧8日 全程专车专享 升级当地4大特色餐 2月18/19日 1780元起

广州 海南-花城广场、广州大剧院(外观)、广州塔(外观)、永庆坊、中山纪念堂、海军公园、南极村、渡琼作战指挥所旧址、博鳌成立会址、玉带滩、分界洲岛海洋科技馆、凤凰岭公园、大小洞天、天涯海角、亚龙湾沙滩、石梅湾、金山湾、海陵岛、十里银滩、黄埔军校旧址两省双卧10日 赠送海陵岛 探秘南极村 特别安排春节饺子 2月10-2月20日天天发团 3280元

潮汕-惠州西湖、惠州水东街、非遗表演、潮州古城、开元寺、广济桥、牌坊街、南澳岛、青澳湾、自然之门、汕头小公园、中山纪念亭、汕头邮政总局大楼、妈屿岛、汕尾红海湾旅游区、巽寮湾、磨子石公园、天后宫风景区、双体帆船体验永庆坊纯玩双卧8日 2月11-2月19日天天发团3980元

丽水-缙云仙都、小赤壁、畚乡古城、畚族之窗、云和梯田、九曲云环、坑根石寨、陈家铺村、松阳老街、黄家大院、延庆寺塔、古堰画乡纯玩双飞5日 2月4/9/11/17/19/25日 3280元

西双版纳-野象谷、大象科普园、热带花卉园、南儒山、原始森林、湄公河水底世界、勐勃文化园、告庄西双景、星光夜市、六国水上市场、大金塔纯玩双飞5日 2月10/14/17/20/22日5580元起

华东五市+西塘乌镇-夫子庙、乌衣巷、中山陵、太湖游船、七里山塘、留园、西塘、杭州梦想小镇历史街区、杭州西溪国家湿地公园、西溪湿地画舫游船、杭州西湖风景区、乌镇东栅、浦东新区、外滩风光带、南京路步行街双动5日 青岛独立成团 28人精品小包团赠送非遗拉花龙 全程携程四钻酒店 2月15日-2月25日天天发团2580元

北京 天津-颐和园、鸟巢、水立方、天安门广场、毛主席纪念堂、人民大会堂(外观)、国家博物馆(外观)、故宫博物院、北京庙会、八达岭长城、古文化街、海河、意式风情街大巴4日 2月18/19/20日698元

韩国-松岛中央公园、景福宫、青瓦台、光化门、明洞商业街或东大门、星空图书馆、韩国国立中央博物馆、梨花女子大学、国际免税店、海苔博物馆+韩服摄影双卧5日 2月9日 2499元

波斯湾四国(沙特、卡塔尔、巴林、阿曼)-苏丹卡斯清真寺、Nizwa城堡、卡塔尔文化村、珍珠岛、卢塞尔新城、哈利法体育场、亚运村火炬塔、法赫德国王大桥、国家大剧院、巴林清真寺、麦纳麦市场、利雅得林荫大道、图拉伊夫遗址、沙特阿拉伯国家博物馆、穆拉巴宫、马斯马克堡卡拉山、波斯湾巡航、卡塔尔国家博物馆、瓦齐夫老市场、出海追海豚、穆特拉城堡11日一价全含 20人精品小包 全程住宿五星级酒店 2人一台WIFI 纯玩无购物 3月11/18/25日 28999元

美国-世贸中心、自由女神游船、华尔街、铜牛、联合国总部大厦、曼哈顿中心地带、中央公园、第五大道、圣派翠克大教堂、大都会艺术博物馆、切尔西市场、费城国家独立历史公园、越战纪念碑、尼亚加拉大瀑布、锡安国家公园、布莱斯峡谷国家公园、拱门国家公园、纪念峡谷、鲍威尔湖、66号公路、圣地亚哥军港、星光大道、中国大剧院(外观) 13日 山东独立成团 青岛起止 前10名报名立减1000元 东西海岸城市一次畅游 单人出行 保拼 3月26日 20999元

香草四国(马达加斯加、留尼旺、毛里求斯、塞舌尔)-奇灵地保护区、情人猴面包树、皇家蓝山行宫、手工艺品市场、孤猴岛、鳄鱼谷、蝴蝶谷、萨拉齐冰斗、香草园、富尔奈斯火山、朗姆酒博物馆、红顶教堂、双体船出海、蓝湾海岸公园、圣安妮海洋公园、普拉蓝岛和拉迪戈岛、五月份纯玩18日北京起止一价全含 7-11人精品小包 四星酒店舒适旅途 专业领队贴心服务 2月15日 72999元

北欧(挪威、瑞典、丹麦、芬兰)-小美人鱼雕像、吉菲昂喷泉、安徒生铜像、松恩峡湾、纳柔依峡湾、哈当厄尔峡湾、沃尔令斯瀑布、挪威王工、维纳恩湖、斯德哥尔摩市政厅、诺贝尔博物馆、赫尔辛基大教堂、南码头露天集市、岩石教堂、斯德哥尔摩皇宫10日 国航直飞赠送全国联运 金牌领队全程服务 精选四星酒店及峡湾小镇特色酒店 3月29/31日 4月2日 11999元

地址:青岛市市北区镇江北路81号八一商务楼2楼282室

★★另有多条线路供您选择,可拨打上方电话咨询★★