

春季阳气升腾,是调养身心关键期,养生不当易肝气过旺、湿邪缠身。

饮食方面,宜疏肝健脾、清热利湿。

可食“三青”:艾草温经散寒,可做青团;马兰头清热解毒,清明前后焯水凉拌最佳;枸杞叶清肝明目,枸杞叶猪肝汤是“护眼良方”。

另外,少吃酸、忌发物、控油膩。

起居上,夜卧早起,顺应阳气升发;春捂注意“下厚上薄”;运动宜缓,可打八段锦或太极拳。

春季也是疾病高发期,过敏性疾病需茶饮调理、穴位艾灸;心脑血管疾病要早晚监测血压、保持心境平和;情志病可按太冲、期门穴,多晒太阳;消化系统疾病要注意饮食卫生,喝陈皮水或姜茶健脾祛湿。

# 41天、8000余公里! 母女情深 自驾同行游中国

记者 臧硕



我在那里

等你。

2025年末至2026年初,青岛73岁的李少卿与女儿梁馨月踏上了一场长达41天、行程8000余公里的自驾之旅。李少卿是青岛市市南区社区教育学院的一名舞蹈老师,多年来,她凭借着对舞蹈的热爱与执着,以舞育人,桃李满天下。如今,学生们在各自的领域绽放光彩。而李少卿也一直怀揣着一个心愿,那就是能有更多时间陪伴家人,和女儿一起去看一看祖国的大好河山。此次母女自驾游,便圆了她的这个心愿。

## 1 寻美之旅,小众秘境中的诗意邂逅



了去深山里的网红书店胶囊书店,她们可以开车盘山40分钟,“在汕尾的风车岛浮日湾,白色风车、清澈海水和礁石海湾构成了一幅绝美的画卷。在这里,远离人山人海,真的就像歌里唱的那样‘阳光、沙滩、仙人掌……’,点一杯咖啡,感受着南海的风情。”

此次自驾之旅,猫咪成了李少卿母女二人不可或缺的伙伴。出发前,李少卿在车后精心为猫咪准备了一大片空间,“行李高低错落,猫咪像是在‘小山丘’里上上下下,玩得不亦乐乎。”

带着宠物出行,住宿是个大问题。“我一般会在网上预定允许带宠物的酒店。”梁馨月说,“2000年左右我在上海工作,那会我们会组织宠物近郊游,宠物出行就已逐渐被接受。”但在三亚市区,星级宾馆对宠物仍有不同规定,“有的酒店允许携带宠物入住,但允许带狗却不允许带猫咪,最后只能选择民宿。”

李少卿对宠物的喜爱更是溢于言表,“这次带着猫咪和女儿一起自驾,猫咪的陪伴让旅途更加温馨有趣。”

“这次和女儿自驾游,从青岛出发,依次途经江苏、浙江、福建、广东、海南,返程时自广西启程,路过湖南、江西、安徽,最终回到青岛。”李少卿告诉记者,“我们自驾旅行,既去过东北地区,也到过美国。每次自驾旅行所花费的时间差不多,都在一个月左右。这次出游,她更偏爱原生态的自然景观以及具有人文历史内涵的景致。“走进江门,开平碉楼与村落宛如一部用砖石镌刻的近代华侨史。尤其自力村古朴宁静,立园典雅精致,这里的每一处侨乡古建筑都让人心醉。”

“和女儿自驾游的好处是可以去一些小众之地。”李少卿说,为

李少卿告诉记者,这次自驾游每到一处,她都会发朋友圈和视频号记录,“我分享这次旅途中的点点滴滴,想把这些美好留给未来的自己慢慢回味。”

一路上,女儿掌舵,母亲则安心坐在副驾驶,享受着旅途的轻松。“这次旅途不仅见识了美景,更是感受到祖国的强大。”李少卿说:“去德天瀑布要经过国界门,边防检查十分严格。这样的检查让我打心底里感到自豪,我也是第一次碰到这种检查。当我说出‘我是中国人’时,边防战士马上庄严敬礼,就在这一瞬间,爱国之情油然而生。”

翻看李少卿的朋友圈,

她曾这样写道:“自驾游第十四站,闺女驾车离开环岛西线直接开进热带雨林公路,翻山越岭一个多小时直达海南省东方市江边乡黎族传统村落白查村,改坐观光车开进深山谷。目睹了黎族最后的精神家园。”李少卿告诉记者,“看到黎族同胞如今的生活状况,我感慨不已。我当时在想,在没有公路的年代,他们究竟是怎样生活的呢?这一切都得归功于党和国家修建的公路以及实施的扶贫政策。”

这一路,她们不只是空间上的移动,更看到了祖国交通建设越来越好,感受到了国家发展带来的变化。

## 3 母女自驾,在旅途中邂逅心灵交融

41天的自驾游中,母女俩携手穿越山川湖海,领略大好河山,可这趟旅程并非只有温馨与惬意,也会有意见不统一的时候。“母亲对住宿颇为挑剔,卫生必须干净,在她看来,酒店比民宿住着更舒坦,不仅有贴心的服务,还有自助早餐可以选择。再就是饮食方面,我不挑剔,路边摊也能吃得津津有味,可母亲口味清淡,饮食得格外留意。”女儿梁馨月说。

“出行时,都是女儿开车,她担心我开车不安全。但我规定每日行程不超过400公里,就怕她开车太累。”李少卿告诉记者,这一路上,女儿对她关怀备至,开车稳稳当当,每到一处美景,都会拍照留念,甚至细心地修图;提前做好详尽攻略,精心规划每一站行程。旅途中,母女俩常常分享彼此的感受与想法。梁馨月耐心倾听母亲讲述往昔岁月,那些泛黄的故事里,



藏着母亲青春的奋斗与生活的智慧;李少卿也认真聆听女儿对现代生活的见解,感受着新时代的脉搏与活力。“和女儿在一起让我倍感安心。”李少卿说。

这次自驾游,于她们而言,不仅是一次身体上的远行,更是一场心灵的深度交融。母亲看到了女儿的成熟与担当,女儿也更加懂得母亲的温柔与坚韧。这场自驾游,不仅是一次身体上的远行,更是一次心灵的深度交融,她们也在宠物陪伴中感受到了温情,让母女亲情在欣赏祖国的大好河山愈发醇厚。