满头白发成最美风景

六旬“牡丹奶奶”走红牡丹花丛

本报讯(牡丹晚报全媒体记者 **姜培军**) 近日,在菏泽曹州牡丹园内,一位身着汉服、满头银发的老人漫步于牡丹花丛中,气质优雅,引来众多游客争相合影拍照,并在网络上迅速走红,被网友亲切地称为“牡丹奶奶”。

这位老人名叫陈美华,今年63岁。她的“走红”并非刻意安排,而是源自一次为纪念结婚40周年而准备的特殊拍摄。

据了解,4月28日是陈美华和老伴结婚40周年纪念日,家人本想为二老拍摄一组纪念照片。“没想到,4月6日我们在曹州牡丹园拍摄照片的过程中,不少游客拿起相机、手机拍她,大家都赞不绝口。”陈美华的女儿桑影说,母亲因此萌生了一个念头,穿上汉服在牡丹花丛中走一走。“她觉得汉服是中国具有代表性的文化符号,在牡丹花丛中宣传家乡,穿上汉服就提起了劲头。”桑影说。

4月12日,陈美华从曹州牡丹园东门一路走到西门,所到之处,游客们纷纷举起相机、手机,争相拍照、合影。“她走到哪儿,就像焦点一样,大家都围过来。”桑影说。一位游客说:“远远看见一位白发奶奶穿着汉服站在牡丹花旁,像画里走出来的人,我们一家人都抢着跟她合影。”

就这样,一个原本只是记录家庭幸福的瞬间,无意间成就了一次城市形象的美好传播。相关视频和照片在社交平台迅速传播,浏览量、点赞量不断刷新。不少网友留言:“这才是优雅老去的样子”“白发配牡丹,东方美学真是绝了”。

陈美华身穿明制汉服,立领高耸,妆造由女儿亲手打理,特意选择了与银白发色相近的素雅色调。陈美华的一头白发并非刻意为之,她从30多岁起头发就开始变白,早年一直染发,在家人的劝说下,近两年慢慢不再染。“我不再染发了,女儿说自然老去就是美。”陈美华笑着说,以前还因为头发变白有些不自信,如今满头白发成了美丽风景。

走红之后,正值菏泽牡丹节会期间,陈美华虽患感冒,却仍坚持宣传菏泽牡丹。“牡丹花期就这几天,如果能靠我的力量带来一些流量,为家乡做宣传,为菏泽牡丹代言,我咬着牙也要坚持。”她说。连续几天,陈美华忍着不适出现在花丛中,配合媒体和游客拍摄,只为让更多人看到家乡牡丹的美。

从一名普通的退休老人,到传播牡丹文化的网络红人,陈美华用一头银发和一身汉服,在牡丹花海中诠释了“自然老去”的东方之美,也为宣传家乡菏泽贡献了自己的力量。

喝对“生津液”喝错“积湿气”

健康喝水,要避开五大误区

每天早上起床,先给自己灌下一大杯水;严格按照“每天8杯水”的铁律;总觉得多喝水就能排毒、瘦身、养颜……很多人都不知道:水喝对了,能“生津液”滋养身体;水喝错了,会“积湿气”影响健康。

你喝水是“生津液”还是“积湿气”?

很多人都注重用“多喝水”的方式来排毒养生,却忽略了身体的承受能力。在中医看来,水喝得多不代表喝得对,若喝水不当,不仅无法排毒,反而会滋生湿气。

上海市中医医院肿瘤五科主任医师朱为康解释道,水液在我们身体里的代谢,主要靠两个器官:脾和肾。

脾是“发动机”:负责把喝进去的水转化成滋养身体的津液。

肾是“总开关”:负责调节这些水液,有用的留下,没用的变成尿液排出去。

随着年龄增长,或者因为脾肾功能自然衰退,水液代谢能力下降,如果不注意饮水方式,比如一次性大量饮水,或者贪凉饮冷,就会给衰弱的脾肾增加额外负担。喝进去的水难以被正常代谢,不仅没能变成津液滋养身体,反而滞留成湿,引起舌苔厚腻、身体困重、大便黏滞、下肢浮肿等症状。所以,水喝得多不等于喝得对。朱为康医生建议,老年人喝水应遵循“小口、慢饮、温热、择时”的原则。每小时饮水50~100毫升,持续性补水;起床后可以喝一杯100毫升左右的温水,唤醒脾胃和肠道,稀释血液;睡觉前1小时可以喝50毫升温水,维持夜间水分平衡。

避开5个喝水“误区”,很多人都没喝对

长期不良的喝水习惯,可能会悄悄“伤身”。

大口猛灌,一次喝太多。少量多次是核心原则。每次喝水约100~200毫升,分多次饮用。建议小口小口地喝,尤其是刚洗完澡、运动完身体缺水的情况下,更要小口喝。

渴了才喝,不渴就不喝。养成定时喝水的习惯,不要等到口渴再喝。白天每隔1~2小时喝一次,睡前1小时尽量少喝,避免夜尿频繁。

水温不对,过烫或过凉。对于一般人而言,饮用35℃~40℃的水最为适宜,因为这与人体内的温度相接近,让胃肠道更舒适。

每日过量,盲目多喝水。根据情况灵活调整饮水量。观察尿液颜色,是判断“水是否喝够了”的最简单方法:淡柠檬水色说明水量适宜,颜色过深需要补水,完全透明无色则是喝多了。夏季出汗多,应适当增加饮水量,冬季出汗少,则应适当减少饮水量。如果出现身体困重、舌体胖大等湿气聚积表现,应有意识地减少饮水量。

浓茶代水,长期或伤身。白开水是最好的饮品,没有之一。实在觉得寡淡,可以适量喝淡茶水、柠檬水等。

推荐5种“健康水”,喝出身体好状态

淡茶水:不推荐过量饮用浓茶,但喝点淡茶对我们的身体有很多好处,比如抗氧化、助消化、解油腻、提神醒脑等。红茶、普洱等发酵茶性温,不伤胃,适合大多数人日常饮用;绿茶性寒,体质偏热者可适量饮用,脾胃虚寒者少喝。

柠檬水:2025年12月,《国际风湿病杂志》上一项研究发现:每天喝鲜榨柠檬水,能显著帮助降低尿酸水平,尤其对痛风和高尿酸人群效果更明显。喝柠檬水不要加糖,实在觉得酸可以加少量蜂蜜。

薏米水:薏米,味甘、淡,性微寒,能健脾益胃,利小便、祛湿,对脾胃虚弱、便溏腹泻、脾虚湿盛水肿、小便不利或湿热痹痛等问题有帮助。不过,虚寒体质、汗少、便秘者不宜饮用。取60克左右的薏米洗干净,泡3小时,然后煮10分钟。

陈皮水:陈皮香气独特,能刺激胃液分泌。陈皮所含的挥发油对胃和肠道有刺激作用,可以使胃液分泌增加,恢复食欲。陈皮洗净,加水煮十分钟,晾到合适温度就可以喝了。

玉米须水:玉米须不仅具有降血压的功效,而且具有止泻、止血、利尿和养胃的疗效。用玉米须煮水,会散发出类似甜玉米的天然清甜,完全无需加糖,且富含钾。取15克鲜玉米须洗净,放入大杯中,再加入3克绿茶,冲入沸水,盖上杯盖闷10~15分钟,代茶饮用即可。

据人民日报健康客户端

生活情报站

社址:山东省菏泽市永昌路289号夏威夷大厦9楼 邮编:274000 经营中心:5021688 发行征订热线:5969500 印刷厂电话:5969583 广告许可证:3729004000010