

微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

①



②



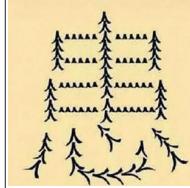
③



④



⑤



⑥



答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“220824”查询本期答案(可扫描本报上方二维码)

8月22日

6版中缝答案
《看图猜成语》:
1、棒打鸳鸯;
2、瓜田李下;
3、七零八落;
4、人老珠黄;
5、卧薪尝胆;
6、远走高飞。

处暑养生:宜养阴清热润燥

起居养生——

早睡早起,适度运动

处暑时节为冷热交替之季,自然界的阳气趋向收敛,人体内阴阳之气的盛衰也随之转换。处暑之后,人体阳气逐渐收敛,容易出现困乏的表现。《黄帝内经》有云,“秋三月,此谓容平。天气以急,地气以明。早卧早起,与鸡俱兴。”此时,人们应早睡早起,避免熬夜,既可避免肃杀之气,亦有助于肺气的舒畅。午睡也是处暑时的养生之道,有利于缓解秋乏。

运动方面,可以选择散步、慢跑等慢性运动,以全身稍微出汗为宜。同时可适度晒太阳,时间宜选择在傍晚,每次半小时左右,选择避风处。

链接

处暑,“处”有消止、隐退之意,处暑意味着暑气至此逐渐消退,人们会感受到由夏转秋的凉意。处暑养生建议“动一动”“冻一冻”。

适度运动避免秋乏

适度增加运动时间。老年人运动要以“不累”为标准,以免加重秋乏。运动锻炼时间适合选在早晚时

饮食养生——

宜“淡补”,少辛多酸

处暑时节的饮食养生讲究淡补,少辛多酸。淡补既可以避免肺旺伤肝,又可以避免伤脾,能有效降低“秋燥”对人体的侵扰。多吃山药、绿豆、红枣、百合、银耳、沙参、鸭子等滋阴润燥的食品,尽量少进食辛辣食物。多吃一些秋季应季的水果,如苹果、梨、葡萄、哈密瓜等。另外,处暑时节适宜进食清热安神的食物,如莲子、蜂蜜、黄鱼、干贝、海带、海蜇、芹菜、菠菜、糯米、芝麻、豆类及奶类,但这些食物一次进食不可太多。

还有一些膳食养疗方可以选择,如百合莲子汤可

以安神养心、健脾和胃;香菇豆腐汤清热润燥、生津降浊等;另外,枸杞雪梨汤、百合银耳粥也是不错的选择。

穴位养生——

常按两大穴守护身体防线

此时节秋燥逐渐明显,人容易出现口鼻干燥、咽干唇裂的燥症。肺为身体的第一道防线,因此要护卫肺部,防燥邪伤肺。推荐大家按揉两大穴位来养生保健。

穴位一:迎香穴

定位:在鼻翼外缘中点旁开,当鼻唇沟中。

功效:此穴属手阳明大肠经,位于鼻旁,脉气直通鼻窍,故通经活络、通利鼻窍之作用甚强,是治疗各种鼻子疾患的要穴,还能湿润鼻腔,阻止病

邪入侵,尤其是在燥邪盛行的季节。

按摩方法:双手拇指指腹顺时针揉摩迎香穴,注意力道,以穴位处微微感到胀痛为度,每日一次,每次坚持按揉3~5分钟。

穴位二:天突穴

定位:位于颈部,当前正中线上胸骨上窝中央。

功效:属任脉。阴维、任脉之会。能宽胸理气、通利气道、降痰宣肺,主要用于胸肺及颈部疾患,如咳嗽、哮喘、胸中气逆等。

按摩方法:双手拇指指腹顺时针揉摩天突穴,注意力道,以穴位处微微感到胀痛为度,每日一次,每次坚持按揉3~5分钟。

戚在兵

动,以荡涤室内湿浊之气。

增加睡眠保持精神

处暑时节,人体阴阳随之转换,人们每日可增加睡眠时间以保持精神。夜晚应提早入睡,并坚持睡子午觉,每天子时和午时按时入睡。老年人睡子午觉可降低心、脑血管病的发病率,同时也可减少“秋困”的出现。张兆慧

处暑养生要诀:“动一动”“冻一冻”

段,尽量避免中午时段去户外活动。运动锻炼可以以有氧运动为主,老年人建议选择太极拳、八段锦等不受场地限制的运动。

添衣不宜过快过多

天气转凉,人们添衣不

宜过快过多,有意识地让身体冻一冻,既可以帮助收敛阳气,又有助于提高身体抗寒能力。秋季寒热交替常很迅速,老年人要特别留意温差变化,适当添衣防凉;居室应多开窗,使空气流

缓解干眼症这样做

干眼症的治疗旨在通过增加或补充泪液生成、减缓泪液蒸发、减少泪液引流或减轻眼表炎症,从而改善症状。治疗主要包括以下几个方面:

补充泪液。干眼症主要用人工泪液保持眼部湿润、缓解症状。轻度干眼宜选择

黏稠度较低的人工泪液,如0.1%玻璃酸钠、聚乙二醇、0.5%羧甲基纤维素等。对于中、重度干眼,宜选择黏稠度较高的人工泪液,如0.3%玻璃酸钠、1%羧甲基纤维素、聚丙烯酸等。

另外,还可以通过改善环境湿度;改善眼睑异常,包

括睑缘炎;热敷,以软化受阻睑板腺排泄管中的分泌物;尽量停用可能导致干燥的全身或眼部药物等方法缓解干眼症症状。

其他几种治疗干眼症的方法,临床并不常用,仅作为辅助治疗。比如:口服糖皮质激素、非甾体类抗炎药、局部用环孢素、巩膜接触镜、泪小点封闭和手术等。郎宣

干眼症是一种多因素眼表疾病,当泪液生成不足或蒸发过快时会发生干眼,造成眼干燥、刺激。常见有眼干、眼红、普通的刺激感、沙粒感、灼热感、异物感、反常的多泪、畏光、视物模糊等症状。干眼症比较普遍,约1/3的老年人都存在。干眼症对视力、日常活动、社会功能等都有影响,干眼症如何治疗呢?

大连海参 蜂蜜

海参5折 蜂蜜299元/10斤

1、高档野生即食刺参:6-8年壮年参,肥美新鲜。今天333元/斤,3斤送3斤,6斤999元,本周特惠“买6斤送8斤”,14斤1998元吃半年。

2、大连臻品野生即食“参王”:深海纯野生、肉厚、壮年参,口感佳,现买2斤送2斤,共1099元。本周更推出“买4斤送5斤”特惠,9斤只需1998元,吃半年。

3、大连纯野生淡干刺参:刺好、筋粗、肉厚,涨发12斤以上,原价1斤2899,现买1斤送1斤,都是回头客。

4、高档沂蒙山野生成熟蜂蜜:纯天然,不勾兑,香甜可口,滋补佳品,75元/斤,特惠买5斤送5斤,10斤299元。

电话:186-1519-3097 (各地免费送货)

鹿鞭丸团购每丸只要7块9

关爱中老年健康 每次一丸 高品质 易吸收 提高中老年人活力

料提取精华把身体补的棒棒的。
买3盒送1盒 买5盒送2盒
每天限量100大盒



颐康聚福堂鹿鞭丸由21味动植物原材萃取而成,每天吃一次,每次吃1丸就行了,简单方便。团购价每丸只需7块9,一大盒10丸仅售79元,买3大盒送1大盒;买5大盒送2大盒,非常划算!每天限量100大盒,名额有限,先到先得。

南京同仁堂(麦金利)褪黑素维生素B6胶囊
来电申领,每天睡个囫囵觉

老年人睡眠少,易惊易醒
或者睡到半夜就醒,很难睡个囫囵觉。
想睡个好觉一定要选【南京同仁堂褪黑素维生素B6胶囊】
不仅让您入睡快,更能让您享受深度好睡眠,香甜一觉到天亮。

既日起,凡是打进电话60周岁以上的中老年人参加购买活动都能来电领取5大盒5个月用量的南京同仁堂维生素B6胶囊,每人限领一份,先到先得,数量有限,抓紧领取吧!
申领热线:400-780-1366



0532-80632815 400-6179-028

老年生活报康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

乘车路线 车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁;地铁2号线芝泉路8出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

扫码有惊喜