



微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

10月13日是世界保健日，保健更应该从细节做起。如何避开日常生活中的养生误区？寒露之后如何正确养生？专家教你一一应对。

世界保健日：

养生才是预防疾病的关键

都是脾胃运化功能障碍。

口臭得从养脾胃下手。除了要培养好的生活习惯、多运动、不做熬夜暴饮暴食等伤脾胃的事情外，还可适当吃点大山楂丸、果丹皮，帮助脾胃蠕动消化，消除积食。

腿难受可能是病

晚上一躺在床上，腿里像有虫子在爬，酸胀得说不出哪里难受，直到起床活动活动或捶捶腿按摩一下才稍有好转，但刚躺下腿里的“小虫子”又开始作祟。这种腿部不适是一种叫“不安腿综合征”的病。数据显示，约10%左右的中老年人存在不同程度的症状，3%~5%的人严重影响睡眠和生活。

中老年人腰部不适、缺钙、激素水平下降、糖尿病等多种疾病都可能导致腿部的不适，还是要找到原发病，才能有效缓解腿部不适感。

脚气症状消失别急停药

据统计，全国30%的人有脚气。很多人都觉得脚气反复发作，总是治不好，其实，并不是因为脚气无法根治，而是很多人用药上存在误区。

脚气病因明确，就是真菌感染，只要用抗真菌药物就可以了。脚气患者不要症状刚一消失就停药。症状消失并不代表真菌已经被杀死了，很可能只是因受到季节影响，真菌的活跃性减弱，脚气症状减轻，造成脚气治好了的假象。另外，预防脚气的关键就是保持足部干燥与清洁，尽量穿透气的鞋子。

便秘诱因很复杂

很多人都便秘，但只有一小部分患者会去医院就诊。便秘诱因很复杂，除了常见的饮食不合理、作息不规律等原因外，糖尿病、肿瘤、炎症、直肠病变等都可能引起便秘。

便秘偶尔发生无需用药，一般主张通过生活、饮食、运动及功能训练来解

决，但若反复发作，或持续三月以上，就需就医了。治疗便秘的同时，要养成定时排便的习惯。晨起或者餐后2小时是直肠最活跃的时期，建议早晨或者吃完饭两个小时排便。

耳鸣重视“第一次”效应

产生耳鸣的原因有很多，除少数器质性病变或高血压等基础性疾病导致之外，心理因素占了大部分。专家提醒，治疗耳鸣其实有一个“第一次”效应，即耳鸣对人的影响是否严重，与第一次发生耳鸣时的应对心态密切相关。患者把耳鸣当朋友，而不再是敌人，耳鸣就好了一大半了。

治疗耳鸣的重要原则是“不把它当回事”，就是试图让自己不想它，把耳鸣当成自己的呼吸声、心跳声，或者是伴侣睡觉时的打鼾声，如此一来，耳鸣影响就会减至最小，甚至消失。

康健 李易真

健康养生

食物搭配好 养生有功效

爱吃不一定会吃，有些食物搭配好了，不仅能为人体提供必需的能量，还具有保健养生的功效。专家提示，中老年人在日常饮食中要注意食材之间的合理搭配。

钙+维生素D：维生素D可以促进人体对钙的吸收，所以补钙的同时别忘了多吃一些含维生素D的食物，例如鸡蛋、蘑菇、麦片等。

谷物+豆类：谷类食物和豆类食物的蛋白质都很丰富，但由于谷物缺乏赖氨酸，豆类缺乏硫氨基酸，如果将两种食物混着吃，则蛋白质的利用率会加倍增长。因此，日常吃米饭、面食、馒头时，建议搭配一点杂豆，如绿豆、红豆、黑豆等。

酸碱平衡：酸性食物与碱性食物搭配食用，有助于保持人体酸碱平衡，有利于代谢。常见的酸性食物有鱼、肉、海鲜、燕麦、牛奶等；中性食物包括油、食盐和咖啡；碱性食物有蔬菜、水果、乳类、大豆和菌类等。

胆固醇+膳食纤维：在制作肉类食品中加入一些富含膳食纤维的蔬菜，可以有效地帮助降低胆固醇。

李岩

话健康，学养生，每日健康知识分享，欢迎扫码加入本报“健康之家”微信群。



③



④



⑤



⑥



答案见下期中缝，也可关注“老年生活报”微信，回复“221014”查询本期答案（可扫描本报上方二维码）

101岁寿星的全家人 都在喝任钦祖健康水

送福利：60-99岁享受半价优惠，超过100岁的，爱心免费安装，老旧饮水机可以旧换新



（左一为山东任钦祖电子商务有限公司经理，右一为百岁老人的女儿）

家住市北区的宋先生，1922年1月21日出生，符合爱心捐助的条件，山东任钦祖电子商务有限公司的工作人员将最新一代的智能水机免费给老人安装上，认真负责的调试检测，确认达到了健康水的标准后，才放心离开。爱心举动，感动了老人的家人。

据了解，宋先生从十五年前就开始使用任钦祖发明的第一代老款饮水机。他认为，现在生活水平提高了，什么营养都不缺，一心想再喝到年轻时口感好

的健康水。现在好了，任钦祖团队又研发出智能健康水机。非常时期，不用出门打水，不用花大价钱订水，在家打开金色水龙头，就能喝到新鲜健康水，避免污染，预防疾病。

他不但自己一直喝好水，还告诉亲戚朋友喝水的重要性，因为人体大部分由水构成，所以水质影响体质。他还用智能健康水机送身边亲近人。此智能健康水机，性能超前，使用便捷，很受欢迎，用者都说好。

服务热线：5556-7777（青岛以外地区请加区号0532）

全国24小时服务热线办公室：131-732-11011

10月12日
6版中缝答案
《看图猜成语》：
1、画蛇添足；
2、目中无人；
3、旗开得胜；
4、世代相传；
5、一刀两断；
6、一石二鸟。

给骨骼增加营养来电领6瓶 同仁堂中老年氨糖骨胶原钙

强壮的筋骨需要足够的营养。随着年龄增长，体内钙和营养的流失，中老年人容易出现腰膝酸软乏力，腿脚不灵便等情况，日常膳食营养缺乏。

氨糖骨胶原钙严格按照现

代工艺精制而成，氨糖是骨骼的粮食，一款中老年氨糖骨胶原钙包含氨糖、骨胶原蛋白、乳钙三种骨骼需要的营养精华，浓缩易吸收。

为感谢广大中老年朋友的信赖，厂家特举办中老年氨糖骨胶原钙申领活动！全国读者打进热线前100名均可获得免费包裹同仁堂氨糖骨胶原钙一份，腰膝酸软者优先。

申领热线：400-969-2911 本活动仅限7天

好消息 感恩回馈试用装来电领

人参鹿鞭膏 每人五罐来电申领

好，每日一勺，关爱中老年健康生活！

自上市以来深受广大中老年朋友的青睐，是当下中老年朋友的优选，为感谢广大读者的信赖和支持，厂家联合生产商特举办人参鹿茸膏试吃活动！全国读者打进电话，前100名免费邮购，可享受五罐额外领取。名额有限，年满60岁以上者优先领取！

申领电话：400-811-7955

人参鹿鞭膏 每人五罐来电申领

鹿作为一种养生食品的历史源远流长，随着年龄的增大，腰膝酸软、抵抗力低，盗汗等常常困扰中老年朋友，平时补充营养尤为重要。但日常膳食中很难补充中老年人缺少的营养成分。鹿鞭膏主要采用精品梅花鹿的鹿血、鹿鞭、人参等为原料，经传统工艺和现代高科技萃取技术精练而成，食用方便，吸收