



答案见下期  
中缝,也可关  
注“老年生活  
报”微信,回复  
“221219”查询  
本期答案(可扫  
描本报一版上  
方二维码)

12月16日  
6版中缝答案  
《看图猜成语》：  
1、垂涎三尺；  
2、狗急跳墙；  
3、横冲直撞；  
4、命悬一线；  
5、天兵天将；  
6、天马行空。

编辑:沈健 电话:0532-66988718 邮箱:shenjian126@126.com

黑色对应肾，面色发黑多与肾有关。如面色暗淡无光，发黑，面部皮肤粗糙，多是肾虚的表现。肾虚者可用黑豆20克、黑米20克、黑芝麻10克打成豆浆饮用以补肾。平素可吃黑木耳、紫菜、海参等黑色食物。生活起居避免长时间站立和久坐，冬季注意保暖。

**刘立**

医生建议:有基础关节病的患者要尤其注意保暖,平时适度运动,保护关节,减少损伤。 谢文丽