



微信扫一扫  
游戏玩起来  
看图猜成语

①

比比  
比比

②



③

笈月

④

豪杰

⑤



⑥



答案见下  
期中缝,也可关  
注“老年生活  
报”微信,回复  
“220113”查询  
本期答案(可扫  
描本报一版上  
方二维码)

1月11日  
6版中缝答案  
《看图猜成语》:  
1、臭味相投;  
2、大跌眼镜;  
3、风和日丽;  
4、旁门左道;  
5、头头是道;  
6、息息相关。

中共青岛市委宣传部

## 小年小团圆 养生“五不要”

放。肝喜疏泄,厌抑郁,生气发怒易使肝脏气血瘀滞不畅而导致各种肝病。遇到不顺心的事情,要学会调控不良情绪,对于抑郁心中的不良情绪,可通过适当方式发泄出来,以保持心态平和。同时,要多晒太阳。

### 小年养生“五不要”

**不要暴饮暴食:**久未归乡,除了家人、亲戚的团聚吃饭外,肯定还有各种各样老朋友的聚餐,加上欢快的节日氛围影响,很容易就放开了吃,之后便是“肠胃遭殃”。现代人总喜欢讲究节律、自律,所以万万不能被“诱惑”而“因小失大”。

**不要多喝酒:**聚会太多,不喝点估计太难了,而且总会有人吐槽说“无酒无朋友、无酒不欢”等等,简单说一句,酒精伤身,尤其是有血压、血脂、血糖问题的人,更要节制了。

**不要疏忽卫生:**各种蔬菜和水果都要洗干净后再吃,而现在冰鲜食物较多,所以烹饪的时候一定要把食物完全煮熟再吃,同时还要注意食物的保质期,最后当然要勤洗手了。

**不要吃太油腻的东西:**无论南方还是北方,逢年过节总少不了各种硬菜和油炸的东西,饮食油腻不是好事,不仅高热量、高盐、高糖,还会增加肠胃的负担,容易诱发疾病。

**不要吃太多荤:**上了年纪的老人,他们的肠胃功能会有一些的衰减,过多的肉食或高热量食物对他们来说,难以消化。 钟国

小年,也称“灶神节”是我国传统节日。

由于各地风俗不同,小年的具体日期也不尽相同。一般认为,北方地区多在腊月二十三过小年,南方地区则推后一天,在腊月二十四迎来“小年”。

小年小年,团团圆圆。

### 小年有“三要”

**饮食要点甜:**小年吃灶糖既是饮食习俗,也是时令养生之道。过了小年,离春节也越来越近了。唐代名医孙思邈说:“春日宜省酸,增甘,以养脾气。”意思是当春天来临之时,人们要少吃点酸味的食品,多吃些甜味的饮食,这样做的好处是能补益身体脾胃之气。吃点灶糖、麻糖等甜食,能很好地补充脾胃、调和脾胃气血。不过糖尿病人还是要管住嘴,尽量不要吃。

**生活要干净:**按照中医理论,人的体表有一层卫气。这层卫气对预防疾病非常关键。小年前后,人体阳气减弱,体表卫气亏缺,且在室内温度条件下腠理舒张。此时体表卫生不好,病邪容易进入人体。因此,小年前后除尘、清洗被褥、枕巾、内衣,能减少病邪的存在,给体表卫气减轻负担,所以值得大力提倡。

**心境要怡静:**小年,是一家人团聚的热闹时刻,自然要高高兴兴的。此时即将进入春季,肝阳、肝火处在上升的势头,需求适当地释

讲文明 树新风 公益广告

文明出行 践行礼让  
遵规守纪 尊老爱幼



遇莫名胸痛需提防心梗发作



不听劝告,自己开私家车送院,途中病人突然发生室颤,不幸死亡。

**记住:**心梗发生后,一旦再出现恶性心律失常,患者很难自救。120救护车上专业的急救设备和经验丰富的急救人员,是送院途中的生命保障。

**3.“急性心梗”去医院“挑三拣四”:**一名姓余的男子,58岁,胸痛3小时后就诊,心电图诊断“急性下壁心肌梗死”。医生建议他立即住院抢救,但因为有亲戚在省城大医院,他们不听劝告,执意开私家车赶往省城。结果途中死亡。

**记住:**明确诊断为“急性心肌梗死”后,快速救治是关键。

**4.“傻傻”在门诊等半天,耽误了自己:**一名许姓的女子,44岁,胸痛3小时后来医院看病,坚持挂门诊,在门诊三楼候诊时,突发恶性心律失常。医护人员马上抢救,电击复律,但她最终还是没挺过来。

**记住:**心梗等不起,务必看急诊!大医院的急诊科都有急性胸痛的快速急救绿色通道。

**5.出现胸痛后,各种忙着找“熟人”:**急性心肌梗死,最核心的治疗是迅速让闭塞的血管“复通”。每延迟一分钟,就有更多心肌细胞的坏死。

**记住:**到达医院之后,一定要直接看急诊科!千万不要忙着去找熟人,不要因为等朋友或熟人看病,而耽误了宝贵的救治时间。

**6.手术前犹犹豫豫,不肯放支架:**很多人对心脏支架很排斥,发生心梗后无论如何不肯植入,最终失去生命。事实上,心肌梗死发生后,最有效的方法就是进行急诊心脏介入手术,迅速开通闭塞的冠状动脉,使心肌恢复持续的血液供应。

**记住:**一旦被诊断为“急性心肌梗死”,医生建议静脉溶栓或者行急诊介入手术时,一定要毫不犹豫地答应。 鲁洋

## “阳康”后易失眠? 试试非药物治疗

家首先推荐以下非药物治疗。

**规律作息:**如果睡不着,可以先与家人聊天、看电视,待有困意时再去睡觉,逐渐形成规律的睡觉时间。加强身体锻炼:可以进行晨练,比如太极拳、八段锦等,不仅可以强身健体,还能使心情愉悦,有助于夜晚入睡。

**改善睡眠环境:**保持卧室环境安静,灯光柔和、温度适宜,空气流通,被褥清洁柔软。睡前不做剧烈运动。调整饮食习惯:经常失眠的中老年人,膳食以清淡易消化为主,可摄取一些促进睡眠的食物,如核桃、桂圆、莲子等。 张兆慧

### 冬季心梗发病规律:

#### 冬季多发、上午多发

一年之中冬季多发:天气寒冷小血管收缩、血压升高,心率加快。血液黏度增高易于形成动脉血栓,堵塞冠状动脉,造成心肌梗死。春秋季节由于气候多变,血管适应能力差也容易发生心肌梗死。

一天之中上午多发:上午引起血管紧张性增高的物质增多,使冠状动脉收缩、心肌供血降低;这些物质使心跳加快、心肌耗氧量增加。一面是心肌需氧增加,一面供氧减少,造成心肌梗死可能性就大些。

医生提醒,出现这些症状切勿大意,比如:典型疼痛,剧烈而较持久的胸骨后疼痛,多为闷痛或绞痛,可伴压榨感及濒死感,可向左肩、背放射。也可以向左臂、左手小指、咽部、牙部放射。含硝酸甘油无效。不典型疼痛如牙痛、下颌痛、嗓子痛、上腹痛,也有病人发作时无疼痛。可引发心律失常、心力衰竭、心源性休克,甚至猝死。

### 六大心梗教训:

#### 这些错误别再犯

**1.觉得没多大事,喝两口水就没事了:**一位老奶奶,79岁,她出现胸痛后,先是在家观察和处理,过了9小时还没缓解,才赶往医院。医生为其进行了急诊手术,很成功,但因为太迟来就诊,心脏功能已严重受损。

**记住:**时间就是生命,每耽误一分钟,就意味着更多心肌细胞坏死。

**2.突发心梗,非要自己开车去医院:**一名姓张的男子,51岁,胸痛2小时后到附近的卫生院就诊,心电图提示“急性下壁心肌梗死”“室性早搏”。医生建议他们赶紧乘坐120救护车赶往医院抢救,家人

## “阳康”后易失眠?

最近,不少处在新冠病毒感染恢复期的人,尤其是中老年人群出现不同程度的睡眠问题。

从生理学角度讲,随着年龄增加,脑神经细胞逐渐减少,中老年人群深睡眠及快速眼动睡眠阶段随之减少,导致浅睡眠阶段增多,中老年人群的睡眠更容易被噪音、光线等干扰,睡眠效率低。从病理学角度讲,进入中老年后,全身性疾病发生率增高,或伴有高血压、脑出血、脑梗塞、痴呆、震颤麻痹等疾病,这都可使脑部血流量减少,引起脑代谢失调而产生症状,加重老年人的失眠。在改善睡眠问题的手段上,专

著名导演何平突发心梗去世,年仅65岁

# 寒冬心梗高发季, 这些错误别再犯!

1月10日,著名导演何平因突发心梗去世,享年65岁。何平的代表作包括《双旗镇刀客》《炮打双灯》《天地英雄》等。冬季心梗高发,牢记两个心梗发病规律,这些错误别再犯!