



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“230710”查询本期答案（可扫描本报上方二维码）

7月5日  
6版中缝答案  
《看图猜成语》：  
1、翻箱倒柜；  
2、厚此薄彼；  
3、苦中作乐；  
4、劳燕分飞；  
5、酩酊大醉；  
6、骑虎难下。

# “老烂腿”高发 患者该如何科学治疗

**李明**——北京华医堂周围血管医学研究院院长，系全国卫生产业企业管理协会适宜技术工作委员会常务理事、中国民族医药学会“瑶医学分会理事”。2010年至今从事下肢血管病治疗，创建了交离靶点疏通疗法，具有丰富的临床经验。其治疗团队每周一、二、三坐诊于青岛乐康中医院。

烂腿的出现。患者一旦治疗不当，很可能出现截肢的危险。

静脉曲张在发病的早期一般没有任何症状，这就使得很多患者放松了警惕，任由疾病发展，这种错误的思想将会给疾病的治疗带来极大难度，并且会引发严重后果。因此，患者一旦患病一定要高度警惕并积极、科学地进行治疗。

**问：**临幊上治疗“老烂腿”一般有哪些方法？必须手术治疗吗？

**李明：**临幊上治疗老烂腿的方法有多种，如果患者担心手术风险，可以采用“疏通”的方法，即通过股动脉加压疏通，联合浅静脉靶点疏通，改善深浅静脉回流瘀滞，以及高淤高粘流动缓慢的血液，且通过对高淤高粘血液的疏通，

改善血管内膜损伤，恢复血管内膜功能，增加血细胞带氧量，恢复血管弹性，来治疗老烂腿。

**问：**生活中应该如何避免“老烂腿”的出现？哪种检测方式可以诊断出这一疾病？

**李明：**要想预防老烂腿的出现，对于静脉曲张患者、糖尿病并发症患者以及下肢动脉硬化闭塞症患者

来说，应该定期进行腿部B超检测。对于50岁以上的中老年人，即使平日没有不适症状，也应定期进行检测，只有这样才能做到早发现、早治疗，以便更好地预防老烂腿的出现。**沈健**

**名医在线**  
栏目热线  
**0532-66988718**

## 健康宝典

### 干热天与湿热天哪个更伤人

7月11日即将入伏，眼下我国南北方呈现了两种大范围高温天气，南方是高温湿热，北方是高温干热。“干热天”与“湿热天”哪个更伤人？心血管内科、急诊科、全科医学科专家表示，干热和湿热各有特点，对人体的伤害也不一样。

首先，在干热天，人体的水分会有更多的蒸发，血液浓缩，更易造成血栓，引起心血管疾病风险；第二，与湿热天气相比，干热环境中的人们可能比湿热天气下户外活动更多一些，造成中暑等事件发生率更高；第三，在中等或中等偏上的湿度下，人体

的呼吸道黏膜功能、纤毛摆动的能力都会得到较好的保持，而干热天气可能会降低呼吸道黏膜湿度，使得黏膜功能和纤毛摆动能力有一定程度的下降，这样就会导致细菌更容易黏在上呼吸道甚至下呼吸道，增加感染的风险。

同样的气温条件下，湿热天比干热天更容易中暑。因为空气湿度大时，加之不通风的环境，汗液不易蒸发、带不走热量，就更容易出现中暑。不管哪种热，防暑降温都不容忽视。

干热还是湿热，对心肺功能都会造成很大的压力，因为体温上升了，体内循环

就要加速，通过汗液蒸发降低体温，但循环血量的减少如果不能及时补充，体温还会持续增高，并进一步加重心脏负担，有心脏基础疾病的患者甚至出现心力衰竭的严重后果。

专家建议，应对高温天，要避免长时间在太阳下暴晒，长时间在高温下驻留或工作；避免长时间在一个封闭的空间里；当大量的汗液流失时，要适时、少量多次地补充液体；要提高自身的热适应能力；老年人、孕妇、儿童等特殊人群要特别注意，要在一个相对凉爽的环境内。**孔天骄**

### 没有症状的高血压就不用治疗了吗

高血压的症状因人而异，一部分早期高血压患者没有任何症状，或者症状不明显。因此，有些患者认为没有症状就不用治疗，是这样吗？

其实这是个很大的误区，有很多高血压的病人，他可能偶尔有点头晕，偶尔有点头痛，他没有在意，久而久之，他已经耐受了这种血压增高，所以他就完全没有症状，像我们临床当中见到甚至血压到过（高压）180/（低

压）120毫米汞柱，病人依然没有症状，但是你再检查的时候，就发现他的心脏受损了，肾脏受损了，甚至出现了这种脑卒中的情况，所以没有症状，不代表没有危害，有血压高一定要及时就诊，及时用药。

担心药物有副作用，想降低血压又怕长期服用降压药伤身，这是许多高血压患者在治疗过程中都会遇到的问题。那么，这时又该怎么办呢？

如果诊断明确的高血压，该吃药一定要吃药，很多人担心药物的不良反应，其实，药物第一它的剂量都很小，不会对身体有明显伤害，第二即便有些药物有一些不良反应，但是这些不良反应不是持续存在的，停药以后就能消失，所以我们可以换用其他的对个人来讲没有不良反应的药，你吃上药以后，会对你的心脑肾血管起到保护作用。**李斌**

### 糖尿病患者如何自我减压

达标，同样可以开心生活。

与其消极，不如积极：坚持治疗可以让身体情况好转，放弃治疗才是彻底服输。

教糖尿病患者们一些保持心理健康小窍门：

**音乐干预：**音乐可以放松身体，刺激脑部，有助于睡眠，解除孤独和烦恼，是驱除悲伤烦恼的良药。

**积极运动：**跑步、跳绳、

瑜伽、散步等都可以改善情绪，让人产生愉快、满足的感觉。

**多晒太阳：**每天至少在太阳下活动两小时，阳光对“糖友”心情有很好的调节作用。

**睡个好觉：**坚持早睡早起，坚持晨练，清晨的空气会让人一天都感到愉快。

**结交好友：**多参加娱乐活动，结交好友。**甘贤泽**

## 健康答疑

### 不做手术可否赶走结石

泌尿系结石是指在泌尿系统内因尿液浓缩沉淀形成颗粒或成块样聚集物，其严重影响身体健康和生活质量。有部分结石患者不想做手术，能不能用中医治疗？

中医药对于溶石排石及预防结石复发有极大优势，尤其是对直径小于10mm、外形光滑、无尿路梗阻、无感染的结石有明显疗效。但如果结石直径较大，保守治疗无效，可考虑体外冲击波碎石、开放手术等外科疗法。

中医治疗泌尿系结石主要以利尿通淋、化瘀散结、溶石排石、理气止痛等为主，采用

中药辨证内服、普通针刺、电针、砭石灸、艾灸、手指点穴、推拿按摩、耳针等。

其中，针灸有见效快、避免经常服用药物的优点，主要通过刺激经络腧穴而调整人体脏腑气血，从而使人体正气得以激发，使得气机调畅，改善泌尿系统机能状态，松弛痉挛的输尿管平滑肌，解除结石嵌顿，发挥良好的解痉、止痛、排石作用。

耳穴压豆即王不留行籽贴压刺激耳部穴位，可起到舒缓痉挛的内脏平滑肌及镇静作用，解除因绞痛导致的神经紧张状态，从而促进结石的排出。**张文娟**

### 夏天吃凉拌菜，有没有风险

凉拌菜是很多人消暑的选择，它味道爽口，制作简单，是餐桌上常见的美食。

但我们也要知道凉拌菜作为冷加工即食食品，在制作过程中易受到微生物污染，储存不当极易引发食源性疾病。凉拌菜大多不经加热直接制作，应现吃现做，放置时间最好不超过2小时。

因此，凉拌菜最好不要隔夜吃，尤其是含有生肉、海鲜等食材，蛋黄酱、沙拉酱等调味品的凉拌菜更易滋生细菌，需要格外注意。

另外，有人问：剩汤烧沸腾了不开盖可

以隔夜存放，科学吗？

是有科学依据的。高温可以杀菌，煮沸15分钟，这锅汤基本可以视为无菌状态。如果接下来盖上可靠的盖子，那就避免了外界的细菌（或真菌）进入，也就不会发生腐败。

但是，如果在重新加热之前已经发生了腐败，那么虽然细菌（或真菌）可以被杀灭，但已经产生的毒素却依然存在。

另外，如果保存的时间非常长，那么很难保证在此期间没有细菌（或真菌）进入，毕竟我们只是盖了盖子，不是真空包装。**川健**