



微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

①



②



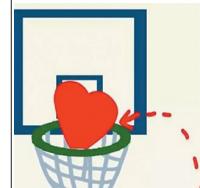
③



④



⑤



⑥



答案见下期中缝，也可关注“老年生活报”微信，回复“230906”查询本期答案（可扫描本报一版上方二维码）

秋季一到鼻炎闹 预防缓解有妙招



秋天是鼻炎的易发期，尤其是过敏性鼻炎患者，喷嚏不断，鼻塞、头疼等，影响生活。想要预防秋季鼻炎，要注意以下几点。

别把鼻炎当感冒

过敏性鼻炎和感冒初期症状相似，错误治疗后，很容易延误病情，以下方法可将两种疾病区分。

感冒通常会伴有喉咙痛、咳嗽等，严重的还会发烧、头痛、全身酸痛。过敏性鼻炎的典型症状是阵发性连续打喷嚏，一般3个以上，尤其清晨厉害；喷嚏完后会有大量清水样鼻涕，亦可因继发感染而变稠；鼻痒、鼻塞，还可伴发眼痒、流眼泪等眼部过敏现象。

日常生活注意四点

预防受凉是关键。日常加强体育锻炼，增强抵抗力，如晨跑、游泳等，可提高人体对寒冷的耐受力，有预防鼻炎

鼻。挖鼻孔会使鼻毛脱落、黏膜损伤、血管破裂而引起出血，易导致感冒、鼻腔感染和鼻窦炎等问题出现。

饮食调理减少刺激。辛、辣、炸、炒等热性之物都属于刺激性食物，如辣椒、生姜、各种煎炸食物等要少吃。海鲜及冰冻鱼、鱿鱼、虾米等咸海产品容易刺激诱发炎症，也要少食用。过敏性鼻炎患者可以多吃些抗过敏食物，如蜂蜜、酸奶。鼻炎患者还可增加卷心菜、花椰菜、橙子、山楂、枣以及柠檬等富含维生素C食物的摄入量，或遵医嘱服用维生素C补充剂。过敏症患者还可多吃些红枣、胡萝卜、金针菇、洋葱、大蒜等食物，这类食物都含有抗炎、抗过敏物质。

两种方式有助预防

热指快速推拿鼻梁。将双手及手指用力搓热，接着以左右两手的中指肚同时夹紧鼻梁两侧，并顺着鼻梁

用力向上推至神庭穴（发迹边沿），紧接着又向下推至鼻翼旁，推行速度宜快，一上一下为一次，快速推一百次左右，使鼻腔内有热感为佳。

艾灸联合中药敷脐疗法。采用黄芪、党参、白术等健脾益气、益卫固表、温中散寒的中草药碾面混匀，每次取适量加醋调敷于脐窝，再以艾灸盒灸脐部25分钟。**孔娟**

延伸·

白桃鸡汤调理法

对于有过敏性鼻炎的人来说，只要一换季，家里就喷嚏声不断。中医院耳鼻咽喉头颈科专家分享一款对症调理汤食——白桃鸡汤。取五指毛桃30克，白术20克，辛夷花10克（用纱布包好），鸡肉200克（切片备用）。将五指毛桃、白术及鸡肉洗净下锅，小火煮四十分钟后，下入辛夷花，再煮沸即可。此汤可一周喝2—3次。**李云英**

记者帮办

帮您解决健康路上的难题 >>>

帮办热线:0532-66988718

肺气肿、慢阻肺、肺心病、间质性肺纤维化等肺病

疫情过后，老慢支、肺气肿、慢阻肺、肺结节、肺心病、间质性肺炎患者呈上升趋势……咳喘憋闷、呼吸困难症状较为明显。轮流吃药、反复住院，但是不见好转。那么到底该如何治疗呢？对于这个问题，记者采访了北京市呼吸系统病理学委员会委员、抗纤维化专家周静怡医生。

周静怡表示，慢性肺病的发展过程就是肺病纤维化的发展过程。肺纤维化是一种进行性损害的“顽症”。由于影像学检查早期不易察觉，待出现网状、磨砂玻璃状阴影时已到中晚期了，开始出现长期、反复、逐渐加重的咳嗽，重症病人四季都会出现咳嗽，部分病人还会伴有喘息。如果发展到慢阻肺、肺心病等病症还会出现心悸心慌、水肿、乏力、气短、胸背疼痛等症状，患者稍微一走动就会喘得厉害，到后期连静息时也会感到气短，不得不依靠吸氧、甚至呼吸机来挽救生命！专家得出

结论，患者在确诊后五年生存率低于50%，平均生存期仅为4—6年。

周静怡指出，传统治疗很容易忽视肺纤维化的存在，甚至错误地把纤维化当作炎症和病毒来治疗，临床一般用止咳、化痰、消炎、激素、吸氧等层层递进的治疗手段，只能缓解症状，但对已形成的纤维化没有作用，这些方法又会加重纤维化发展速度，进一步损害肺功能。因此，单纯的对症治疗只会导致肺病越治越重。只有逆转纤维化，才是治疗各种慢性肺病的有效途径。

记者 沈健

该怎么办？

「出场专家」简介

周静怡——中华医学会呼吸分会成员、北京市呼吸系统病理学委员会委员，在三甲级医院从事医疗临床工作四十余年。致力于各种呼吸系统的诊疗与研究，积累了丰富的临床经验，尤其在慢支、肺气肿、肺心病、慢阻肺、间质性肺炎等纤维化疾病的中西医结合诊治上有独到的见解。

9月9日(本周六)在青岛恒生堂诊所坐诊。(名额有限，请提前预约)

讲文明树新风 公益广告

文明自己 关爱他人 奉献社会

文明青岛共创 美好生活共享

中共青岛市委宣传部

9月4日
6版中缝答案
《看图猜成语》：
1、苍翠欲滴；
2、风雪兼程；
3、虎口拔牙；
4、了如指掌；
5、良药苦口；
6、音如宏钟。