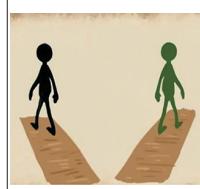




微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

①



生活指南

春天推荐8种
“天然养肝菜”

苏菜:有“护生草”的美誉,中医认为它性味甘凉,有清肝明目,和中益胃的功效,可以疏肝理气,消水肿而不伤脾胃。它的钙、钾、铁等营养元素也很丰富,还具有补钙、降脂、护血管等作用。

春笋:甘凉,可以疏肝理气,春天食用,符合减酸增甘的饮食原则,对养肝也有帮助。它还具有润肠通便、通利血脉的作用,尤其适合便秘、胃口不好、痰湿体质的人群。

豌豆:养肝祛湿,豌豆苗青色入肝,能疏肝理气,它富含纤维素,有助于通便。还有利水消肿、和中健脾、生津止渴的作用。

菠菜:有滋阴平肝、清理肠胃热毒的功效,有助于预防春季里因肝阴不足引起的高血压、头痛目眩和贫血等。

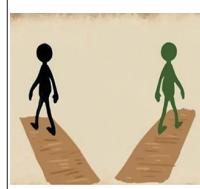
韭菜:李时珍在《本草纲目》里称韭菜为“肝之菜”。它含有挥发性精油及硫化物等特殊成分,散发独特的辛香气味,有助于疏调肝气,增强消化功能。

茵陈:是春季常见的野菜,药食同源,入肝胆经,被称为“养肝第一草”。春季各种传常用它来预防肝炎。

胡萝卜:富含胡萝卜素,进入体内后转化成维生素A,不仅能保护黏膜,提高免疫力,还能够帮助肝脏细胞的修复,对缓解夜盲症和干眼症也有帮助。

芹菜:春天肝气旺盛,容易导致肝阳上亢,出现口干、头晕、失眠等问题。芹菜有清热平肝、祛风安神的作用,还能平稳血压,正适合现在食用。 高继明

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“240221”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

2月7日

6版中缝答案
《看图猜成语》:
1、风烛残年;
2、临危受命;
3、人山人海;
4、如雷贯耳;
5、一贫如洗;
6、阴差阳错。



雨水养生:调理脾胃 调畅情志

雨水是二十四节气中的第二个节气。在中医养生中,雨水节气是一个重要的时间节点,这个阶段,天气变化频繁,时而潮湿阴冷,时而温暖干燥;气温起伏不定,乍寒乍暖……市民朋友也要顺时而生,做好养生保健。

注意保暖避湿气

民谚提到“雨水非降雨,还是降雪期”。随着雨水时节到来,大地虽有回春之势,但气温仍较低,雨水节气也经常出现“倒春寒”现象,温差变化较大。

“寒”与“湿”是雨水节气的主要天气特点。为避免寒湿侵袭人体,在穿衣方面,市民需要注意保暖。

为了避免湿气在身体表面滞留,建议市民首先选择棉质、透气性好的衣物。此外,市民们要重视“春捂”,脚部、背部、腹部都要关注到位,谨防感冒、腹泻等疾病,切不可因爱美过早减去衣物。对一些特殊人群,如血液病患者,由于本身机体骨髓造血功能异常,御寒抗邪能力差,较常人更易发生感染、出血、贫血等症情,在晴雨交替及温度变化较大的雨

水节气,更应照顾好自己。

调理脾胃 省酸增甘

雨水节气,气候潮湿寒冷,人体脾胃功能相对较弱,容易出现消化不良、食欲不振等情况。春属木通肝,脾胃属土,脾胃与肝密切相关,春季肝气容易过旺,也容易发生肝脾不和、肝胃不和的消化道疾病。

在饮食方面,建议喝点米粥以补养脾气,健脾化湿。粥以大米或小米为主,可适当加山药、莲子、薏米等。酸味入肝有收敛之性,甘味入脾经,食之可健脾。

雨水时节要少吃酸性食物,适当多吃山药、大枣、南瓜、栗子、甘蔗等甘味食品。此外,根据“春夏养阳”的中医养生原则,市民可适当食用一些温补食材,如姜、葱、蒜、韭菜、羊肉等,有助于温脾助阳化湿,驱寒暖身。

随着人们物质生活水平提高,大家可以选择和食用的食物十分丰沛,但也要注意饮食有节,切莫吃得过饱,少食油腻之品,避免加重脾胃负担。

室内通风 防潮除湿

雨水节气,气候潮湿,室内容易出现潮湿、发霉等情况。要保持室内通风,尤其是在晴好天气,保持空气流通,防止湿气滞留,更要定期清洁卫生间、厨房等潮湿易滋生霉菌的地方,避免霉菌滋生,必要时可借助除湿机、风扇等工具防潮除湿,保持室内干燥清洁。

适度运动 调畅情志

《素问·四气调神大论》中提到“春三月,夜卧早起”。此时,人们应该根据四季阴阳消长的变化,告别冬日蛰伏封藏的状态,顺应

春季万物萌发之势,逐渐增加活动。雨水节气多雨多湿,建议市民还是以室内运动为主,可以选择瑜伽、太极拳、游泳等,并通过跑步、踏步机等加强腿部运动,调畅气血。

湿冷的天气易影响情绪,人们常感到烦躁、心情不佳。可通过听音乐、阅读、与朋友交流等方式来调节情绪,保持心态平和。 陈海琳

链接

雨水节气食疗推荐

▶ 防风粥

防风 10—15 克,葱白 2 根,粳米 30—60 克。先以防风、葱白,水煎取汁,去渣;另取粳米煮粥,待粥将熟时加入药汁,煮成稀粥服食。祛风解表,散寒止痛。适宜于感受风寒,恶风自汗,头疼身痛,风寒湿痹者。

▶ 山楂乌梅消滞茶

山楂 10 克,乌梅 10 克,谷芽 10 克,麦芽 10 克,冰糖适量。所有药材洗净后放入瓦煲,加水 600 毫升,大火煮开,转小火,再煮 20 分钟后加入冰糖即可。生津止渴,开胃消滞。

做好四件事 这类疾病不上门

新春佳节,聚会喝酒、熬夜打牌在所难免。专家提醒,以上这些因素均不利于前列腺的健康。如果男性出现尿频、尿急、尿痛或伴有小腹部等不适,甚至出现排尿困难,就要考虑可能是前列腺出现问题,一定要及时就医。冬春季养护前列腺提醒做好以下几点:

防寒保暖,热水盆浴:寒冷冬季注意前列腺关键部位的保暖,及时穿秋裤,外出避免直接坐凉椅子。

热水盆浴,准备一大盆热水,水温控制在 40℃ 左右,坐在水盆里,每天一次,每次 20—30 分钟,促进前列腺血液循环,缓解病症。

定时饮水、不要憋尿:前列腺患者应养成定时饮水的习惯,建议每日饮水量在 2000ml 左右。夜尿次数多的患者,可增大白天饮水量,睡前尽量避免饮水。憋尿会让膀胱过度充盈,减弱逼尿肌张力,容易诱发尿潴留,平时“有尿就排”。

膝关节“积水”要抽出来吗

膝关节“积水”即膝关节积液。当膝关节滑膜与周围组织出现炎症反应,滑膜分泌的滑液量增加,滑膜表面正常吸收和分泌功能失衡,滑液无法及时吸收,便会在关节腔内积聚形成关节积液。

膝关节积液一定要抽出来吗?其实,正常的膝关节内也存有少量润滑液,大约在 5 毫升到 10 毫升,作用为润滑关节、营养关节软骨,减少关节活动摩擦。当膝关节有积液时,要不要抽出来,还要视情况而定。

当膝关节内有少量积液,没有症状,则无需处理。当有大量积液时,则需进行治疗。

首先,明确病因,针对原发病进行治疗。其次,经药物保守治疗。对于急性滑膜损伤、积血瘀滞,以活血化瘀为主,如合并急性非细菌性感染可联用非甾体消炎镇痛类药物,如合并细菌性感染需加用抗感染药物。再次,关节腔内药物注射治疗。非细菌感染性引起的关节积液可抽关节液并在关节腔内注射激素类

避免久坐,适当锻炼:久坐会增加前列腺的负担,导致前列腺充血,血液循环不畅会造成前列腺阻塞,建议每次不超过 1 小时起身活动片刻。

不吃辛辣刺激的食物:辛辣刺激食物会引起血管扩张,使前列腺和膀胱颈充血和水肿,出现疼痛、排尿不畅等症状。避免饮酒或少饮酒。适当吃海产品、瘦肉、粗粮、白瓜子、南瓜子等含锌量较多的食物。 刘旭

药物抑制滑膜炎症反应,同时可注射富含血小板血浆 (PRP)、玻璃酸钠或几丁糖促进膝关节功能恢复。最后,还有理疗、中医中药治疗、关节镜微创治疗等。

日常生活中预防关节积液发生,要避免着凉,膝关节遇到湿寒易影响局部血液循环,加速退变。健康减重,体重过重,加重膝关节载荷,加速磨损。避免反复深蹲膝,避免爬山或上下楼梯。适当借助助行器具,分担膝关节压力,提高步行稳定性。 程飚

每天吃点洋葱
肝癌风险降低33%

研究发现,每天吃 5—6 克洋葱,肝癌风险下降 33%。研究指出,洋葱等蔬菜富含膳食纤维,减少肝脏脂肪合成,降低肝脏代谢负担,膳食纤维还有助于维持健康的肠道微生物系统,减少炎症。

值得注意的是,生洋葱中的刺激性物质含量高会对胃黏膜产生刺激,引起肠胃不适。所以,胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡患者,易过敏体质的人,以及患有皮肤病瘙痒性疾病患者不建议生吃洋葱。 康时