

微信扫一扫  
游戏玩起来  
看图猜成语

①

怪  
惊

②



③



④

病+手=丙

⑤

笑

⑥

霜

答案见下期  
中缝,也可关注“老年生活报”  
微信,回复“240710”查询  
本期答案(可扫描本报一版  
上方二维码)7月8日  
6版中缝答案  
《看图猜成语》:  
1、背水一战;  
2、里应外合;  
3、毛手毛脚;  
4、明枪暗箭;  
5、天崩地裂;  
6、引狼入室。年纪大了就会“弯腰驼背”?  
当心骨质疏松症

随着年龄的增长,老年人开始出现“弯腰驼背”,看似是正常的生理现象。事实上,驼背是一种脊柱畸形,威胁着老年人的健康。那么,人老了为什么会驼背?如何才能保持骨骼健康、预防驼背呢?

柱变形和骨折。多数患者在早期没有明显的症状,通常是在骨折发生后,才发现已经患有骨质疏松症。

不想“弯腰驼背”  
牢记五个方面

骨骼的发育成熟是一个漫长而复杂的过程,人的骨量在30~35岁达到顶峰,此后骨量逐渐减少。为了达到更高的骨量峰值,保持骨骼健康,到老也不“弯腰驼背”,均衡饮食、适当运动、增加日晒、积极治疗基础疾病非常重要。

**均衡饮食:**钙是骨骼的主要成分,对于维持骨骼的结构和功能至关重要。老年人可以增加摄入牛奶、酸奶、奶酪、小鱼干、豆腐、紫菜、海带等富含钙质的食物,要避免过量进食影响钙吸收的食物,如酒精、咖啡、碳酸饮料等。维生素D有助于钙的吸收和利用,除了适当晒太阳,老年人还可以通过食用富含维生素D的食物,如鱼肝油、

蛋黄等来补充。同时,建议适量摄入蛋白质,保持饮食的多样化,确保摄入足够的钾和镁。

**适度活动:**预防骨质疏松症的运动方法有很多,老年人要根据年龄、身体状况和运动能力来选择。运动应循序渐进、持之以恒。不建议老年人进行负重、深蹲训练,可能导致关节损伤。其他抗阻运动及行走、慢跑、游泳、骑车等,可以提高心肺功能,促进血液循环,有助于骨骼健康。平衡和灵活性训练如舞蹈、太极拳等,可以降低跌倒的风险。太极拳已经成为预防老年病的重要运动方式,能够降低髌部骨折的发生率。此外,老年人还可以尝试伸展运动、握力训练等。**增加日晒:**选择上午11时到下午3时,尽可能多地暴露皮肤于阳光下,可持续晒15~30分钟,以促进体内维生素D的合成。尽量不涂抹防晒霜,以免影响日照效果,但应避免长时间直接暴露在阳光下,避免皮肤晒伤。  
**积极治疗基础疾病:**某些疾病可能加重骨质流失,如甲状腺功能亢进症、库欣综合征、风湿性疾病、慢性代谢性酸中毒等,患者要积极治疗。  
**适时补充钙剂及维生素D:**骨量峰值过后,人的骨量逐渐减少,男性超过50岁、女性绝经后,均应定期监测身高。当身高降低超过2厘米时,需要警惕椎体压缩性骨折,建议定期检测骨代谢指标及骨密度。如果已经患有骨质疏松症,老年人需要积极进行抗骨质疏松治疗,同时合理补充钙剂和维生素D。建议每日额外补充500~600毫克元素钙,每日补充800~1000IU维生素D。肾功能不全患者需补充活性维生素D,但要注意监测血钙与尿钙,补充过量将导致高钙血症和肾结石。肖艳新

照效果,但应避免长时间直接暴露在阳光下,避免皮肤晒伤。

**积极治疗基础疾病:**某些疾病可能加重骨质流失,如甲状腺功能亢进症、库欣综合征、风湿性疾病、慢性代谢性酸中毒等,患者要积极治疗。**适时补充钙剂及维生素D:**骨量峰值过后,人的骨量逐渐减少,男性超过50岁、女性绝经后,均应定期监测身高。当身高降低超过2厘米时,需要警惕椎体压缩性骨折,建议定期检测骨代谢指标及骨密度。如果已经患有骨质疏松症,老年人需要积极进行抗骨质疏松治疗,同时合理补充钙剂和维生素D。建议每日额外补充500~600毫克元素钙,每日补充800~1000IU维生素D。肾功能不全患者需补充活性维生素D,但要注意监测血钙与尿钙,补充过量将导致高钙血症和肾结石。肖艳新老了就驼背?  
当心骨质疏松症

健康的骨骼特别是脊柱使我们身姿挺拔,但在人的一生中,骨骼并非一成不变。受年龄、生活习惯或疾病等因素的影响,人体内的骨量会不断丢失。骨质疏松症就是一种与增龄相关的骨骼疾病,随年龄增长发病率升高。骨质疏松症的发展程度决定着驼背的明显程度。随着我国人口老龄化日益严重,老年骨质疏松症已经成为严重影响中老年人群健康的慢性疾病之一。

骨质疏松症是一种代谢性骨病,主要特征是骨量减少、骨微结构被破坏,导致骨强度下降和脆性增加,进而发生骨折。具体来说,就是单位体积内的骨组织量减少,骨髓腔增宽,骨骼的载荷能力减弱。

骨质疏松症多见于绝经后的女性和老年男性。典型的临床表现为疼痛、脊

## 如何尽量避免预防运动猝死发生

日前,17岁中国羽毛球新秀张志杰在印尼日惹举行的亚青赛赛场上心脏骤停,不幸离世,引发关注。无论对于运动员还是普通人,想要避免类似悲剧的发生,及时识别至关重要。

及时识别  
是生存链第一环

医院外遇到心脏骤停,及时识别是生存链的第一环,也是心脏骤停抢救成功的关键一环。医院外的心脏骤停可能出现多种症状,但第一目击者仅需识别两个症状即可判定:第一是意识突然丧失。可以轻轻拍打病人的双肩,对其耳朵大声呼喊,没有反应就提示已经意识丧失。第二是观察判断是否有呼吸。目击者可以俯身将耳朵放在病人的口鼻部,用10秒钟时间听是否有呼吸声、看胸腹部是否有起伏、感觉是否有气流冲击自己的颜面部。此时不规则呼吸和叹息样呼吸,都可视为已无呼吸。一

旦符合上述两个表现,就应立即判定为心脏骤停,尽早呼救、进行心脏按压和人工呼吸,并第一时间使用AED。

切莫不敢动  
但要动得科学

张志杰不幸离世后,有人发问“不运动是不是就不会猝死”。专家表示,不必因担心猝死而不运动,但要科学锻炼,增强风险意识。

对于普通民众进行体育锻炼,张复兵有三个建议。首先便是合理饮食、科学健身,养成健康的生活方式,才能提高身体素质,减少患病风险。第二是量力而行,根据自己的年龄、身体状况等,选择合适的运动项目和强度,尤其不要过量运动。第三点是尊重“自然”,选择良好的运动环境,如温度、湿度、空气质量等,不要在严寒酷暑、空气污染的情况下进行锻炼,降低运动风险。王笑笑

## 暴雨天警惕这些疾病来“找茬”

近段时间,连续降雨,入院就诊呼吸道、瘙痒皮疹、胸痛胸闷、心理问题等病患有所增多。专家提醒,高温高湿天气,细菌、病毒等病原微生物容易传播扩散,五类疾病高发,市民需警惕。

**中暑:**暑热天气、湿度大和无风的高温环境下,由于体温调节中枢障碍、汗腺功能衰竭和水电解质丧失过多而引起的以中枢神经和(或)心血管功能障碍为主要表现的急性疾病,根据疾病轻重程度可分为先兆中暑、轻症中暑和重症中暑,表现为头痛、头晕、恶心、呕吐、眼花、疲倦、出汗等症状,继而加重,可出现发烧、呼吸和脉搏加快、面色发红、不出汗、胸闷等,部分病人会出现大汗不止、面色苍白、四肢抽搐,严重者可出现神志不清、意识丧失,甚至死亡。其中最严重的是热射病。**呼吸道疾病:**雨天空气湿度大,有利于细菌、病

毒等微生物的繁殖和传播。加之人们长时间处于室内,空气流通不畅,容易导致呼吸道疾病的发生,如感冒、支气管炎、哮喘等。此外,潮湿的环境还容易滋生霉菌,进一步增加呼吸道疾病的患病风险。

**皮肤疾病增多:**空气湿度比较大,人们皮肤变得潮湿、油腻,加上汗液刺激,容易导致湿疹、皮炎、痱子等皮肤疾病发生。长时间穿着潮湿的衣物和鞋子,容易引起脚部真菌感染,如脚气、灰指甲等。**风湿性疾病加重:**雨季气温适中但变化无常,容易诱发或加重风湿性疾病,如关节炎、风湿性关节炎等。**心理健康受影响:**阴雨连绵的天气容易让人感到压抑、烦躁,甚至引发抑郁症等心理疾病。长时间处于这种情绪状态下,不仅会影响人们的日常生活和工作,还可能对身体健康造成不良影响。李琪夏季心脏  
最怕两种“冷水”**喝冷水:**夏季天气炎热,如果此时大量喝冷饮,容易刺激肠胃,使血管收缩,血压升高,易诱发心脑血管意外。**正确做法:**夏季解暑,不妨饮用热茶。热茶利于汗腺排汗,可以达到散热的效果,而且茶味苦涩,可清体内火热,收敛体内津液。**洗冷水澡:**天气炎热时,皮肤毛细血管处于扩张状态,如果突然洗冷水澡,会刺激血管收缩,引起出汗不畅、心悸、头痛等不适。尤其是中老年人,以及有冠心病、高血压、中风病史和心律失常人群,应尽量避免洗冷水澡。**正确做法:**洗澡水温宜控制在38℃~40℃。高继明口干舌燥  
试试葛根泡茶

夏季易上火,夏季感觉口干舌燥,此时不妨用点葛根,有助缓解不适症状。

葛根辛甘而性凉,轻清升散,既能疏散腠理经邪气,又能解肌发表退热。推荐三款葛根代茶饮。

**葛根茶:**葛根30克,加水煮沸后饮用。可缓解高血压引起的头痛、眩晕及项背不舒。**桑皮葛根茶:**葛根18克、桑白皮9克,加水煮沸后饮用。可用于糖尿病所致的消渴症及失于滋润而出现的口干舌燥、烦渴多饮。**葛根菊花茶:**葛根10克、菊花15克,沸水冲泡15~20分钟后饮用。用于津伤口渴、小便短赤、头晕目眩。钟国一个动作  
强肾护耳

日常生活中,我们如何延长自己听力的?今天教大家一个动作——鸣天鼓,长期坚持可强肾护耳。

将双手掌搓热,将两掌心紧按两侧耳廓,使两耳听不到外界声音。再将食指按压在中指上,然后用力使食指滑下,叩击脑后高骨(后脑部骨突出处,即枕骨最高处),叩击时可听到“咚咚”如击鼓的声音,共叩击24或36次。

叩击时须有节奏,不可过快,同时凝神静听敲击的鼓响,不宜分散注意力。可于每天睡前和起床后进行。

中医认为,肾开窍于耳,鸣天鼓可以起到强肾固本、祛风通络、通利耳窍、醒脑提神等功效,对头晕、健忘、耳鸣、耳聋等症均有很好的防治作用,尤其适合老年人肝肾亏虚引起的上述症状。晓丹