

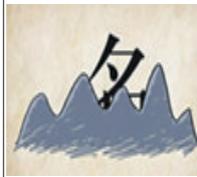


微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

①

辰

②



③

惊石

④



⑤

刀

⑥



答案见下期
中缝,也可关注
“老年生活报”
微信,回复
“240724”查询
本期答案(可扫
描本报一版上
方二维码)

7月22日
6版中缝答案
《看图猜成语》:
1、比比皆是;
2、当头一棒;
3、积米成山;
4、交浅言深;
5、天外有天;
6、雾里看花。



健康提醒

三伏天怎么吃“苦”

三伏天,很多人会受到“苦夏”的困扰,倦怠乏力,食欲不振。此时,适当吃些苦味食物,如苦味食物如苦瓜、苦菊、芹菜、莴笋等所含的生物碱因具有消暑清热、促进血液循环、舒张血管等药理作用,是夏季天然养生品。

苦味食物虽好,但也要注意用量,一周吃2至3次即可。过于寒凉的食材虽然能清火,却容易伤及脾胃,很多人在不清楚身体条件时盲目“吃苦”,苦寒败胃,会引起食欲不振、腹泻等一系列症状,所以不是人人都适合在夏季“吃苦”。经期女性、体质差的人群、脾胃虚寒的人群更应谨慎“吃苦”。

此外,丝瓜、甜瓜、黄瓜等葫芦科的瓜类蔬果,在特殊的条件下,会产生有毒物质葫芦素(碱糖甙毒素),吃到嘴里会有苦味。人体误食葫芦素后,可发生上吐下泻、毛发脱落的症状,还可能伴有消化道出血、肝肾功能损害等情况。因此,若吃食用这些食物时有苦味,应及时漱口且扔掉。陈子源

“以热制热”先辨体质

在三伏天,一些人可能会选择“以热制热”的方法来养生,比如通过促进身体排汗来达到消暑目的。专家指出“以热制热”并非所有人都适合。

在三伏天,“以热制热”的养生方法并不适合所有人——内热体质的人群若采用“热养法”可能会导致上火,而易出汗的人群则可能因出汗过多引起心慌等不适症状。此外,对于体质较差或脾胃虚寒的人来说,大量喝凉茶可能会加重身体虚弱、虚寒的状况,甚至出现腹泻、腹痛等症状。因此,人们在选择养生方法时,应根据自己的体质来判断是否适合“以热制热”。

传统有“冬吃萝卜夏吃姜”的说法,也并非所有人都适合夏天服用生姜。姜性偏温热,可以用来温中驱寒,对于胃寒体寒、风寒感冒、食欲不振者比较合适;但并不适合内热较重、肺热燥咳、胃热呕吐、口臭、痔疮出血、痛疮溃烂、肝炎、脱发等人群。

对那些体质阳虚或是在炎热天气身体也感觉凉的人,可以适当食用羊肉进补,但需适量,否则更容易上火;有内湿、内热的人,三伏天不宜食用羊肉。同样,热性体质、脾胃好的人,夏天适当喝冷饮、吃冷食未尝不可,但不能把冷饮当水喝;脾胃虚弱的人,如经常腹泻、大便不成形、有腹部坠胀等症状的,不宜吃寒凉的东西。宋欢

夏天高发 痛疼难忍
钟南山所患痛风怎样才能避免

近日,网传中国工程院院士钟南山病重,不少网友发文祈祷。17日,钟南山回应媒体称,因为痛风和感染出现病变,但目前康复得还不错,只是走路有点困难。不久前,在广州医科大学2024年毕业典礼上,钟南山也对“腿脚不便”传言回应称,目前患有痛风,心肝肺肾都还正常,没有什么大事。

值得注意的是,彼时,钟南山就表示,这次痛风已经20余天还未康复,脚踝等部位发生感染,因此无法下地正常行走。



预防痛风要避免摄入过多高嘌呤含量的食物,适当运动排出尿酸,定期检测尿酸值

1 痛风的痛,有多可怕?

痛风,到底有多痛?中华医学会风湿病学分会发布的2023年版《痛风诊疗规范》显示,痛风自然病程分为无症状高尿酸血症期、急性发作期、发作间歇期和慢性痛风石病变期。

典型痛风发作常于夜间,起病急骤,疼痛进行性加剧,12小时左右达高峰。疼痛呈撕裂样、刀割样或咬噬样,难以忍受。受累关节及周围软组织红肿,皮温升高,触痛明显。症状多于数天或2周内自行缓解。发作前多有诱发因素,多为饮酒、高嘌呤饮食、受冷和剧烈运动。

痛风好发于下肢,如足背、足跟、踝、膝关节、指、肘、腕关节亦可受累。同济大学附属上海市第四

人民医院疼痛科主任陈辉指出,关节内积液含有高浓度的尿酸结晶和炎症因子,这些物质导致滑膜水肿、软骨表面缺损的形成,再加上微小痛风石的磨损破坏作用。即使在积液吸收、消炎消肿后,关节内部组织结构也无法完全恢复到发病前状态。

除关节损害外,长期高尿酸血症亦可引起肾脏病变及心脑血管损害。

2 夏季更易发作

《2017年中国痛风现状报告白皮书》显示,我国高尿酸血症患者人数已达1.7亿,其中痛风患者超过8000万。曾被我们认为是“老年病”的痛风,也开始找上年轻人了。

值得注意的是,夏天是痛风的高发季节,这主要与

饮食结构和生活方式有关。夏季痛风发作更频繁,主要与吃海鲜、喝啤酒,一次性摄入大量含糖饮料,出汗量大但水分补充不足或不及时,室内空气温度过低或身体离出风口过近等因素有关。

3 如何远离痛风

国家卫健委发布的《成人高尿酸血症与痛风食养指南(2024年版)》指出,高尿酸血症与痛风的发生与膳食及生活方式密切相关,尤其是长期摄入高能量食品、大量酒精和(或)高果糖的饮料。

肥胖是高尿酸血症与痛风发生的独立危险因素。合理搭配膳食,减少高嘌呤膳食摄入,保持健康体重,有助于控制血尿酸水平,减少痛风发作。

高尿酸血症和痛风人群应科学选择食材,严格控制膳食中嘌呤含量。动物内脏如肝、肾、心等,嘌呤含量普遍高于普通肉类,应尽量避免选择。鸡蛋的蛋白、牛奶等嘌呤含量较低,可安心食用。

另外,定时、规律性饮水可促进尿酸排泄。饮酒会增加高尿酸血症与痛风的风险。果糖可诱发代谢异常,并引起胰岛素抵抗,具有潜在诱发尿酸水平升高的作用,应限制果糖含量较高的食品,如含糖饮料、鲜榨果汁、果脯蜜饯等。

养成规律、适量运动的习惯也是高尿酸血症与痛风的有效防治措施之一。高尿酸血症与痛风人群应选择适合自身的运动项目,循序渐进地锻炼,增强代谢与免疫功能。谭思静

一支藿香正气水
为何让他进了抢救室

藿香正气水成为人们的祛暑良药,可前不久,福州的陈先生却在服用藿香正气水15分钟后突然昏厥。

他因发热咳嗽就医后注射头孢西丁钠,归途中误判中暑自服含酒精藿香正气水,随即出现心慌气短、面部潮红等症状并昏厥,确诊为双硫仑样中毒反应,源于头孢与酒精的相互作用。

“藿香正气水+头孢”为何会中毒?

藿香正气水中通常含有40%-50%的酒精,当这些酒精进入人体,经过乙醇脱氢酶的转化变成乙醛。由于头孢类药物抑制了乙醛脱氢酶的活性,导致乙醛无法继续降解,从而在体内大量堆积,便会发生双硫仑样的中毒反应。这种症状多在两种药物联用的5分钟到1小时内出现。轻则出现颜面潮红、头痛、恶心、呕吐、心悸、血压下降,重则出现胸闷、胸痛、气短、休克等症状,甚至死亡。

所有“藿香正气”家族都含酒精?

藿香正气水:乙醇含量为40%-50%,相当于40度的“酒”。

藿香正气口服液:不含乙醇。因此,对于酒精过敏的患者,在必要情况下,可考虑选择藿香正气口服液。张恒

怎样躲开心脑血管病小高峰

每年的6到8月份,都是心脑血管疾病发作和死亡率攀升的小高峰。高温天气下预防心血管疾病,应该做好以下几点。

切莫“贪凉”:室内外温差过大容易导致血管急剧收缩,一般室内温度设定在28℃左右,避免空调冷风直吹;冷饮要节制;避免冲冷水澡,如果正在出汗,最好先擦拭干净,休息10-15分钟之后,温水洗澡。

饮食宜清淡:避免暴饮暴食,吃麻小、喝啤酒容易引发胃肠不适,导致胃疼和腹泻等,严重者出现心脑血管意外。建议增加新鲜蔬果和全谷类的比例,生食一定要洗干净。建议保证饮用

2000-2500毫升水。

运动要适度:选择天气凉爽的时段进行轻松的有氧运动,如健步走、跳广场舞等。不要做剧烈运动,以身体感觉不到疲劳为度,以免增加心脏负担。

起居有常、心态放松:保证充足睡眠,避免熬夜。过度紧张激动亦会使得中枢神经兴奋,导致动脉血管异常收缩,从而诱发心肌梗死或心绞痛,心态平和和有利于心血管健康。

合理用药:包括高血压患者在内的很多心血管病患者,到了夏天常常自行减药、停药,或者因为疏忽忘记吃药。建议严格遵医嘱按时按量用药,以免延误病情。张兆慧

“肿瘤标志物”升高,离癌症还有多远

肿瘤标志物是人体里一些特别的“信号分子”。这些信号分子可能是蛋白质、酶、激素,甚至是某些基因片段。

它们在体内的含量或结构异常,可能提示我们身体某些地方出了问题,部分情况下和癌症存在关联。

当你看到体检报告上某种肿瘤标志物升高时,心里可能会咯噔一下,想着“糟了,我是不是得癌症了?”其实,不必这么紧张。肿瘤标志物升高有很多种原因,并不一定是癌症在作祟。

首先,炎症和感染也能导致肿瘤标志物暂时升高,甚至某些正常情况也有可能出现升高。一次普通的感冒、慢性支气管炎,甚至是牙龈炎,都可能让这

些标志物“跳高”。比如甲胎蛋白(AFP)升高,可能意味着肝炎而不是肝癌。

生活习惯也会影响肿瘤标志物的水平。长期吸烟者的癌胚抗原(CEA)水平通常比不吸烟者高。饮酒过多的人,铁蛋白(SF)也会升高。绝经前女性,喝咖啡有可能导致CA125升高。

还有一些特殊情况会导致肿瘤标志物升高。例如,妊娠期间和婴儿的AFP也有可能升高,而随着年龄增长,部分绝经前女性的月经期间CA125也会升高。

所以,肿瘤标志物升高只是身体发出的一个信号,这时候正确的应对方式非常重要。王咏