



微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

①



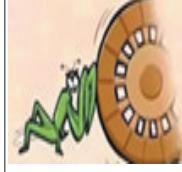
②



③



④



⑤



⑥



答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“240809”查询本期答案(可扫描本报上方二维码)

8月7日
6版中缝答案
《看图猜成语》:
1、残羹冷炙;
2、独树一帜;
3、人去楼空;
4、水乳交融;
5、引人入胜;
6、珠联璧合。

三伏天养生先祛湿 快停下这些“加湿”行为



发腻,说明体内有湿热。

三伏天如何祛湿?

1. 拍打肘窝或腘窝

操作步骤:四指紧紧并拢,用手指指尖拍打肘窝或者腘窝,注意要垂直拍打,不要前、后、左、右来回蹭,拍打力度以不感觉疼痛为宜,每个部位拍打3分钟即可。

2. 穴位按摩:尺泽穴+委中穴

尺泽穴位置:将手微微弯起来,攥个拳头,在肘横纹位置,来回拨动时会感受到一根非常硬的筋,这个筋的外侧就是尺泽穴。委中穴位置:腘窝横纹正中央就是委中穴。

两个穴位操作步骤一致,先找准穴位,然后顺时针按揉20次,接着再逆时针按揉20次,按揉力度一般以有酸胀感为宜,每个穴位按揉3分钟即可。

想祛湿喝什么?

为什么进入三伏天后,人体更易有湿气?三伏天天气炎热、雨水较多、空气湿度大,此时湿气容易侵袭人体,而湿为阴邪,易伤人体阳气。除此之外,由于天气炎热,有的人此时喜欢吃一些偏凉的食物,比如冰饮料、冰西瓜等,对人体脏腑功能也会产生影响。

如果此时不重视祛湿,到了冬季,就可能会出现很多疾病,比如胃肠不适,容易出现腹痛、腹泻,或者出现呼吸系统疾病。也就是人们常说的“湿邪不除,越积越毒”。因此,一旦察觉到体内有湿气,就要及时祛湿。

针对不同体质人群,中医在治疗方法和用药上也不一样,常见湿气重的情况,可以分以下三种:

湿热人群

湿热人群,一般多见面垢油光、口苦、舌苔黄腻等症状。在辨证准确的情况下,可以试试用生薏米煮粥祛湿,粥里也可以加点赤小豆。

寒湿人群

寒湿人群,一般多见手脚冰凉、脸色苍白、唇色淡、容易感到疲劳等症状。在辨证准确的情况下,可以试试用炒薏米煮粥,粥里不建议加赤小豆。

痰湿人群

痰湿人群,一般多见头昏沉、周身困重、乏力、舌偏胖大等症状。在辨证准确的情况下,可以试试茯苓薏米代茶饮。取5克茯苓、5克薏米,加入适量清水,大火煮开后转小火煮20分钟即可。

快停下这些“加湿”行为

久坐不动 运动少的人,经常会出现身体沉重、四肢无力等湿气重表现。坚持运动可有效加快新陈代谢,促进湿气排出。

洗澡后不及时擦干身体、头发 洗澡后,要及时、充分擦干身体,包括脚。还要及时吹干头发,头发还湿着时不要直接入睡。

常熬夜 如果到了休息时间还不睡觉,肝脏得不到休息,身体就容易出现头昏、脑袋发胀、眼睛干涩胀痛等肝胆湿热症状。

偏好肥甘厚味 肥甘厚味是指辛辣油腻、甜腻的精细食物,或者味道浓厚的食物。过量食用油腻食物会伤害脾胃,降低其运化能力,从而助长湿气生成,停留在体内。

贪食生冷 贪食生冷、酒饮及饮食不规律的人群,更容易生湿。 莫凡

健康指南

“小小”结石
可以置之不理吗

“胆囊结石”是在体检时经常会被提及的字眼。有时候,患者一听有结石立刻要求手术,但医生说“可以不管”;有时候,患者觉得“小小结石”可以忽视,却不小心演变成了胆囊癌。那么,胆囊结石到底该重视还是忽视呢?

这种,可“忽视”——

医生指出,对于无症状的胆囊结石,同时又不合并胆囊癌高危因素的情况下,可以“忽视”,也就是暂时可以不处理,定期体检复查随访即可。通过对无症状胆囊结石患者的长期随访观察发现,这部分患者可以长期无症状,短时间内很少有患者会出现严重症状而需要手术。

这两类,要“重视”——

目前通常认定两类患者需要重视胆囊结石:一类是有临床症状的胆囊结石患者,比如有发热、右上腹及右肩背部痛、胆绞痛等与胆囊结石相关的症状。研究表明,这个群体发生急性胆囊炎、胰腺炎、胆道梗阻的风险较高,需要重视。

与此同时,没有症状但具有胆囊癌高危因素的患者也不能轻视。比如,胆囊结石巨大、瓷化胆囊、胆囊黄色肉芽肿病变和胰胆管合流异常等,这些是胆囊癌的高危因素,其他可能的高危因素还有肥胖、女性、糖尿病、胆囊腺癌症等。胆囊癌是胆囊结石最严重的并发症,是一种预后极差的恶性肿瘤。 吕彦霖

自我按摩 缓解“空调病”

在空调房里待久了,容易头痛、感冒等,这被称作“空调病”,按摩可以缓解不适。

头痛。可以在医生指导下按摩以下几个部位:印堂穴(两眉中点处)、太阳穴、百会穴(头顶部中点处)。

感冒。可以在医生指导下按揉迎香穴(鼻翼旁凹陷处)。

颈椎病。在空调房里待久了,脖子、后背僵硬这些颈椎病的症状很常见,可以按揉风池穴(后发际角凹陷处,左右各一)、风府穴(两风池穴连线中点处)。

肠胃不适。空调吹多了,就容易拉肚子、恶心、食欲不佳,这时可以按揉神阙穴(肚脐)、天枢穴(神阙穴旁开2寸处)。 钱文娟

腰背痛可能是胰腺在求救

有些腰背痛并不是肌肉骨骼的问题,而是胰腺在“求救”。

胰腺靠近背部,此处神经丛丰富,一旦炎症使胰周产生大量炎性渗出液,侵犯周围神经纤维,或肿瘤压迫后侧神经,便会表现出明显腰背痛。胰腺产生的腰背痛常位于正中或偏左,靠近系膜带的位置,因此又称“束带痛”或“皮带痛”。这种痛可能会持续加重,尤其

是夜间,在仰卧、伸懒腰等脊柱伸展时加剧,俯卧位、蹲位、弯腰等脊柱弯曲时可有一定缓解。

不过,并非所有胰腺问题都以腰背痛为表现,这与病变的具体位置有关。如果胰头出现病变,以右上腹疼痛为主,可向右肩放射;病灶在胰尾者,以左上腹疼痛为主,并向左肩放射,可伴有恶心呕吐、发热、黄疸等症状;如果处于胰腺癌早