

微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

①

神化

②



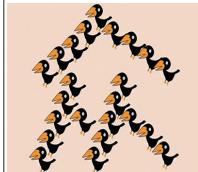
③

也

④

哭

⑤



⑥

答案见下期
中缝,也可关注“老年生活报”
微信,回复“241011”查询本
期答案(可扫描本报一版上方
二维码)10月9日
6版中缝答案
《看图猜成语》:
1、兵戎相见;
2、步步为营;
3、害群之马;
4、见缝插针;
5、三生有幸;
6、形影不离。

赤脚行走,真的能养生吗



社交媒体上各种新奇的养生方法层出不穷,其中“赤脚行走”就是一种引起广泛讨论的养生方式。支持者认为,赤脚走路不仅接地气、促进血液循环,而且还很解压。那么,这种做法真的能养生吗?今天,就为大家分析下赤脚行走的利弊。

赤脚行走可能带来的益处

中医认为,通过刺激足部的特定穴位,可以调节相应脏腑的功能,从而达到治疗疾病、保健养生的目的。基于中医理论和现代医学研究,赤脚行走有可能带来以下健康益处:刺激足部反射区、提高本体感觉、强化足部肌肉、促进血液循环、调节阴阳平衡、放松身心、增强免疫力、改善睡眠。

回归自然也别忽略潜在风险

不恰当的赤脚行走方式,反而可能带来一些风险,需要我们特别注意。

受伤和感染风险 赤脚行走增加了被尖锐物体划伤的风险。此外,长时间光脚走在粗糙地面上,可能导致皮肤硬化、开裂。而破损的皮肤容易感染各种细菌、真菌,甚至寄生虫。

足部问题加重 对于已有足部问题(如扁平足、高弓足)的人,赤脚行走可能加重症状。没有合适的支撑,可能导致足部疼痛或

变形。此外,如果不适应赤脚行走,可能导致步态改变,引发膝关节、髌关节或背部问题。

过度刺激 对于一些体质较弱或有特殊健康问题的人来说,突然开始大量赤脚行走可能导致身体不适,如疲劳、肌肉酸痛等。

经络紊乱 从中医角度来看,如果赤脚行走方式不当或时间过长,可能导致经络失衡,反而影响健康。

寒邪入侵 中医认为,长时间赤脚可能导致寒邪从足部入侵,特别是在寒冷潮湿的环境中,可能引发一些健康问题。

把握这些助你走对路

循序渐进 从短时间、平缓地形开始,逐步增加时间和难度。可先从室内开始,然后慢慢尝试室外环境。

选择安全卫生的环境 优先选择清洁、平整的草地或沙滩,避开可能有碎玻璃、尖石等危险物的区域。行走后及时清洗双脚,并检查是否有伤口。如果

足部有伤口或水泡,应该等完全愈合后再尝试。

关注身体反应 如果感到不适或疼痛,应立即停止并穿上鞋子。特别注意足部、腿部和背部的反应。

个性化调整 根据自身情况(如有糖尿病、周围神经病变等)调整赤脚行走的频率和强度。有慢性病的人最好先咨询医生意见。

选择适当时间 避开正午强烈阳光或寒冷的冬季早晨。早晚较为舒适的温度更适合赤脚行走。

循经点穴 了解一些基本的足部穴位,在行走时有意识地刺激这些穴位,可能会增加赤脚行走的效果。

最后需要强调的是,养生不应盲目跟风。赤脚行走可能带来一些好处,但并非人人适用,例如:贫血患者、胃下垂患者、冠心病患者、下肢骨关节有疾病或损伤的人群不建议进行赤脚散步锻炼。时间也不是越多越好,建议散步在饭后半小时进行,时间控制在30至40分钟。
杨然

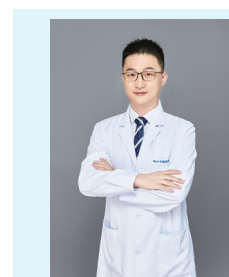
肝癌:不容忽视的健康威胁

肝癌的形成并非一蹴而就,它往往是多种因素长期作用的结果。慢性乙肝和丙肝病毒感染是最为常见的致病因素之一。这些病毒在肝脏内长期“兴风作浪”,破坏肝细胞,逐渐引发炎症、纤维化,最终可能导致肝癌的发生。长期大量饮酒也是肝癌的重要诱因,酒精在肝脏中代谢时产生的有害物质会损害肝细胞,增加癌变的概率。

除此之外,食用被黄曲霉毒素污染的食物,如发霉的花生、玉米等,也可能埋下肝癌的祸根。还有一些遗传因素、代谢性疾病如脂肪肝、糖尿病等,也在一定程度上增加了患肝癌的风险。

肝癌在早期阶段常常没有明显症状,这使得它容易被忽视。随着病情的发展,可能会出现肝区疼痛、腹胀、食欲不振、体重减轻、黄疸等表现。但此时,病情往往已经较为严重。

对于肝癌的诊断,医生通常会综合运用多种检查手段。血液检查中的甲胎蛋白(AFP)是肝癌的重要标志物,若其数值异常升高,需警惕肝癌的可能。影像学检查如超声、CT、磁共振成像(MRI)等,可以帮助发现肝脏内的肿

医院
临沂市肿瘤
孙延雷

块。对于疑似病例,还可能需要进行肝脏穿刺活检,通过病理检查来明确诊断。

在治疗方面,早期肝癌患者如果符合手术条件,手术切除肿瘤是首选的治疗方法。对于一些病情较重或手术不适合的患者,还可以选择肝移植、放疗、化疗、靶向治疗和免疫治疗等。

预防肝癌,需要我们从日常生活做起。首先,预防乙肝和丙肝感染,及时接种疫苗,避免不安全的输血、注射和性接触。对于已经感染的患者,要积极治疗,控制病毒复制。其次,养成良好的饮食习惯,减少食用霉变食物,避免过度饮酒。保持适当的体重,加强运动,定期进行体检,特别是有肝癌家族史、慢性肝病患者等高危人群,更应提高警惕,定期进行肝脏相关的检查。

(本栏目由山东省老年学与老年医学学会协办)

天凉后这样洗澡

入秋后,天气也越来越干燥。不少人洗澡后发现,皮肤出现皮屑、疹子,这种情况还要每天洗澡吗?对此,专家表示,入秋后,有5种澡能不洗就别洗。

第一种:频率太高。 秋季如果洗澡的频率还像夏天那样频繁,会加速皮肤油脂与水分丢失,甚至破坏皮肤角质层。此时,皮肤就会变得更加干燥、脆弱,进而引发瘙痒,甚至可能感染细菌。

正确做法是: 北方地区,秋冬季每周洗澡1-2次即可,南方地区或是喜欢运动的人,可以隔一天洗一次澡或者每天洗一次澡。

第二种:时间太长。 洗澡时间太长会对皮肤表面起保护作用的皮脂膜造成影响,长此以往,没问题的皮肤也可能洗出问题,引起皮肤干痒。

正确做法是: 一般淋浴5-10分钟就够了,即便泡澡,最好不超过20分钟。特别是本身有心血管疾病的人群,更不建议长时间泡澡。

第三种:温度太高。 过高的水温会使神经末梢兴奋,加快身体水分流失,继

而加重洗澡后的皮肤干痒,甚至会诱发荨麻疹。另外,水温太高易导致血管扩张,使心脏、脑部血液供应减少,有基础疾病的人甚至还可能诱发心律失常、猝死。

正确做法是: 洗澡的水温,接近人体体温37℃至38℃左右为好,一般不超过40℃。

第四种:力度过大。 健康的皮肤屏障,可以阻挡灰尘、细菌等进入身体,也可以起到保湿作用。如果受损,会加速水分流失,造成敏感、干痒,也更容易被细菌感染。所以,洗澡时适度清洁就好。

正确做法是: 少搓澡,健康皮肤2-4周搓一次澡就可以了。力度要轻,以皮肤不发红、不疼痛为准。

第五种:清洁产品太刺激。 在选择清洁用品时,既要关注清洁能力,还要尽可能温和,不损伤皮肤。比如用后皮肤不干燥,保持皮肤光泽润滑。

正确做法是: 洗澡后,先用柔软的毛巾擦拭身体,然后尽快使用保湿身体乳锁住皮肤水分,皮肤干痒的症状也能有所缓解。陶亮

咽喉反复疼痛
竟是心脏病惹祸

一年多来,七十多岁的黄先生,饱受喉咙疼痛的困扰。他一直以为是炎症所致,但用了各类消炎药、润喉片等均改善不明显。直到做了心脏彩超等检查才发现,竟是冠状动脉粥样硬化性心脏病引发的不典型症状。

医生介绍,这种情况称为心源性咽喉痛或心绞痛,它是由心脏供血不足引起的。咽喉疼痛伴随胸痛,特别是有压迫感、紧绷感或烧灼感,或者是疼痛放射至肩膀、手臂、下巴或背部,这种情况就要引起重视。此外,咽喉疼痛伴随明显的气短、呼吸困难,特别是在平静状态下,或伴随其他心脏病症状,如冷汗、恶心、头晕等症状。老年人或高危人群,出现这些症状,就要考虑是否心肌梗死或其他严重的心脏问题。

怀疑有心脏病,最简单方便的检查就是心电图和心脏彩超。心脏彩超可以评估心脏射血功能,心电图可以评估心肌缺血。

林宝珍

一颗坏牙竟引发脑炎

日前,广东河源的阿丽轻微发烧,起初以为是普通感冒,随着身体不适症状逐渐加重,剧烈的头痛已影响到她的生活。就诊后,医生发现阿丽的颅内存在多处感染。医生推断,是患者口腔中的细菌经过鼻腔、破坏颅底骨质结构后向颅内发展,从而引起脑膜炎。

医生介绍,脑脓肿是一种威胁生命的感染,幸存者神经功能缺损的风险很高。而脑脓肿最常见的病原体就是口腔细菌,通常与

慢性的牙齿感染相关。其中,一半患者的细菌通过临近组织的扩散进入颅内,1/3的病例通过血液传播。当口腔、牙齿出现炎症反应,又未能得到及时治疗,炎症扩散局部可引起颜面部间隙的感染,临近扩散甚至可以引起脑炎的产生。特别是有糖尿病等基础病的患者,出现严重并发症的概率更大。

预防龋病的最重要手段就是控制牙菌斑。除了注意口腔卫生,还要定期进行专科检查。
孙夏

聊聊天助长寿

退休后,如果整天把自己关在家里,容易引起诸多毛病。所以,一定要走出家门,主动与人多交谈,对身心健康和长寿好处多多。

防止过早衰老 谈话过程中,需要用脑,有时还能学到一些新知识,这样能促使大脑细胞活动加快,达到防衰健脑的作用。

可以消愁解闷 通过闲聊中获取的趣事、乐事有

助于消除不愉快的事情,摆脱烦恼、疑虑、委屈等情绪。

增进广交朋友 特别是已丧偶的老人,闲聊之中可结识新的朋友,与他们常聚会、多聊天,有助排遣心中寂寞,逐渐忘掉往日痛苦。

扩大生活视野 大家相聚在一起见识多、谈得广,在为他人解难之中自己也能自得其乐,心胸就会变得更开阔。
北青