



微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

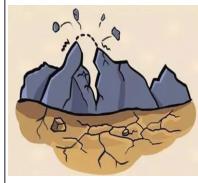
①

吝

②

贼**爸**

③



④

样

⑤



⑥



答案见下期中缝，也可关注“老年生活报”微信，回复“241213”查询本期答案（可扫描本报上方二维码）

12月11日
6版中缝答案
《看图猜成语》：
1、红光满面；
2、绝处逢生；
3、脱缰野马；
4、一目十行；
5、一意孤行；
6、一针见血。



▶ 天冷为何易诱发肩周炎？

诱发肩周炎的原因很多，其中温度是重要因素。冬季气温骤降，为了保存身体的热量、减少温度的丢失，人体周身血管收缩，血液循环相对减慢。肩部作为人体活动的重要部位，其周围的肌肉、肌腱、滑囊等软组织在寒冷刺激下也随之变得“僵硬”，血液循环不畅、代谢能力减弱，从而引发炎症。

此外，冬季人们户外活动减少，肩部缺乏必要的运动，容易导致肌肉僵硬。随着年龄的增长，人体的正气逐渐减弱，肩部结构亦逐渐老化，对寒冷刺激的抵抗力减弱，也易引发肩周炎。

▶ 识别肩膀的求救信号

肩部疼痛 肩部呈阵发性疼痛，多为慢性发作，疼痛逐渐加剧，甚至呈持续性

寒冬易发肩周炎 六招给肩膀解冻

一到冬天肩膀就隐隐作痛，严重时甚至胳膊都抬不起来，这很可能是肩周炎犯了。快来跟医生学学，如何给肩膀“解冻”吧。

疼痛。当气候变化、夜间或劳累后疼痛会加重，甚至伴随着剧烈的活动疼痛。

肩关节活动受限 肩关节各方向的主动与被动活动均受限，尤其是梳头、摸背、穿衣、洗脸等日常动作难以完成。

畏寒 肩部在寒冷天气下疼痛更加明显，患者常感到患侧肩部畏寒，与对侧不一样。

肌肉痉挛或萎缩 随着病情的发展，肩部肌肉逐渐呈条索状，到中后期肌肉出现萎缩。

▶ 送你6个护肩小妙招

热敷疗法，温暖舒适 可以取适量不去皮的生姜，洗净后捣烂，挤出姜汁备用。将姜渣在锅中炒热，用纱布包裹扎口，在患侧肩部热敷。姜渣包凉后，加些姜汁

入锅炒热后再敷。每次热敷15至20分钟，每日1至2次。

除了上面的姜渣热敷法，还可以试试用醋热敷。取适量食盐放入铁锅内爆炒，另取适量陈醋，边炒边洒入盐内。醋洒完后再略炒一下，倒入事先准备好的布包内，趁热敷于肩部疼痛处。每次热敷15至20分钟，每日1至2次。

更加简便易行的还有热水袋热敷法。选取大小合适的热水袋，检查无漏气后，将60℃至70℃热水装至热水袋容量的三分之二，排出气体，旋紧袋口，擦干袋外面的水，敷于患侧肩部。每次热敷15至20分钟，每日1至2次。

药物辅助，消炎止痛 局部外用药物如麝香止痛膏、红花油等，可以外用于患处，起到缓解疼痛的作用。但使用时要遵循医嘱，避免过敏等不良反应。

此外，还可以遵医嘱服用口服药，如布洛芬缓释胶囊、塞来昔布胶囊等，可以口服以缓解疼痛和炎症。

按摩推拿，舒筋活络 通过按摩肩部肌肉和穴位，可以促进血液循环，缓解肌肉僵硬和疼痛。可以选择专业的按摩师进行按摩，也可以自己在家进行简单的按摩。

中药调养，内外兼修 中药内服可以根据个人体质和病情进行个性化调理，通过补气、温经、散寒、活血化瘀等功效来缓解肩周炎症状。但这需要在专业中医医生的指导下进行。

穿戴保暖，抵御风寒 冬季外出时，应穿戴保暖的衣物，尤其是肩部要特别注意保暖。可以选择带有保暖功能的围巾、披肩等。在室内时，避免肩部长时间暴露在寒冷环境中，可以使用暖气、空调等设备来调节室内温度。

适度运动，增强体质 适度进行肩部运动，如耸肩、旋转肩膀等，可以促进肩部血液循环，缓解肌肉僵硬和疼痛。但运动时要避免过度用力，以免加重症状。莫鹏

健康课堂

暖气病怎么防

暖气病是指因冬季室内暖气开放，长时间处于温暖密闭干燥的环境中，身体出现的一系列不适症状的统称。可能出现咽干、咽痒、咳嗽等呼吸道症状；皮肤容易干燥、瘙痒，甚至出现脱屑、皲裂；可能会感到心慌、胸闷等。预防暖气病，首先要保持室内湿度，可使用加湿器，也可在室内放置水盆、湿毛巾等；天气好时每天通风2~3次，每次15~30分钟；每天喝足水，多吃新鲜的果蔬；进行适量运动，如散步、慢跑、瑜伽等，有助于增强肺部功能；室内温度不宜过高，以18℃~22℃为宜。王艳梅

夜尿多 按小腹

尿频是老年人常见的一种症状，表现为小便次数增多，但无疼痛，多因肾气不固、身体虚弱所致。自我推拿腰腹是一种很好的治疗方法。

揉腰 腰部有腰眼穴，位于后腰部，在第4腰椎棘突下，后正中线旁边3.5寸，左右各1个。按揉时，坐在凳子上，两手握拳放在腰后，用拇指突出的关节按住腰眼，用力做旋转按揉，以酸胀为好，每天转揉50次。每天坚持可起到益气固肾作用。

揉腹 腹部有一个元穴，在肚脐下3寸。用一只手的中指在穴位上按揉，以穴位点甚至整个腹部有酸胀感为最好，每次5分钟，宜睡前进行。按摩此穴具有补肾的作用，肾气足则固摄有力，尿频即可消除。张章

咳嗽别乱用胖大海

胖大海味甘性寒，归肺经和大肠经。用胖大海泡水喝具有清热润肺、利咽解毒、润肠通便的作用。但是，胖大海不适合长期服用，风寒感冒引起的咳嗽、咽喉肿痛等也不适合用胖大海缓解。对于烟酒过度引起的咳嗽、声音嘶哑、咽部不适，胖大海也没有治疗效果。由于胖大海性味寒凉，脾胃不好的人长期服用不当还容易引起腹泻。不过，对于冬季因为上火、肺热引起的声音嘶哑、咽喉不适，适合用胖大海泡水的方法来缓解，如果与适量蜂蜜一起冲泡，效果更好。

泡水时，胖大海不宜超过3枚，过多容易中毒。风热感冒引起的咽喉燥痛、干咳无痰、声音嘶哑，可以用胖大海3枚和甘草3克一起泡水服用。胖大海也可用于食疗，取胖大海3枚水煎取汁，与粳米30克一同煮粥，每天1剂，连续服用3到5天，有清热利咽、润肠通便的功效。李霆

健康散步五法

普通散步法 普通散步的速度最好为每分钟60~90步，每次走20~40分钟。此种散步法适宜有冠心病、高血压、脑溢血后遗症和呼吸系统疾病的老人。

快速行走法 快速行走速度为每分钟90~120步，每次走30~60分钟。快速行走法适宜身体健康的老人和慢性关节炎、肠道疾病、高血压恢复期的人。

手臂背向散步法 即行走时把两手的手背放在腰部，缓步背向行走50步，然后再向前走100步。这样一退一进反复行步5~10次。手臂背向散步法适合病情轻微的阿尔茨海默症患者。

摆臂散步法 行走时两臂前后做较大幅度的摆动，行走速度为每分钟60~90步。这种走法适宜有肩周炎、上下肢关节炎、慢性气管炎、肺气肿等疾病的老人。

摩腹散步法 行走时两手旋转按摩腹部，每分钟行走30~60步，每走一步按摩一周。摩腹散步法能增强胃肠道功能。向辉

“睡觉时猛抖一下”是怎么回事

在夜晚快要入睡的时候，身体会猛地抖动一下，继而把自己吓醒。

专家介绍，其实“睡觉时猛抖一下”的现象叫“临睡肌抽跃症”。需要提醒的是，如果入睡抽动发生频率太高，伴随头晕、头痛等症状，可能是大脑损伤造成的，此时需要及时就医。如果夜晚入睡或者休息时双腿不安地抽动，有时还伴有疼痛、麻木感，难受得不知道把腿放在哪儿，只有下床活动活动才

能缓解，则需要警惕不宁腿综合征。

想要预防临睡肌抽跃症，需要保持规律睡眠，每天保证6到10小时睡眠，睡前可以听一些舒缓的音乐。睡觉时选择正确的睡姿，避免趴着睡、蜷着睡或者压迫身体等不良的睡姿。睡前不要喝含兴奋神经物质的饮料。睡前可用热水泡脚，促进血液循环，缓解肌肉痉挛。睡前半小时进行适度的拉伸，可使肌肉得到放松。吕彦霖

整膳食结构，多吃钙含量高的食物，如奶制品、大豆、坚果等，同时戒烟限酒、做菜少放盐等。

绝大多数的人睡抽动是正常的生理反应，就像打嗝、眼皮跳时出现的肌肉抽动一样正常。专家表示，这种抖动一般不会影响睡眠，相反可能让你的睡眠更深沉，和猝死更没关系。但如果一段时间内持续存在入睡抽动，需要及时去医院排查是否有潜在疾病。

甩不掉的“累”可能是慢疲

酸痛？

3. 是否出现不伴有关节疼痛？
4. 是否出现睡眠障碍，睡眠后精力也不能恢复？
5. 是否出现新发头痛？
6. 是否有淋巴结肿大的症状？
7. 是否经常感到咽部不适，如喉咙疼痛或干燥？
8. 是否经常感到体力或脑力劳动后连续24小时身体不适？

如果上述测试中你回答“是”的问题超过4个，

则可能已经患上慢性疲劳综合征。

慢性疲劳综合征是自限性疾病，许多人能在两周内靠自身免疫力不用治疗而康复，在此期间，患者需要劳逸结合，避免过度劳累和压力，保持良好的作息习惯和饮食习惯，进行适度的体育锻炼，保证充足的休息和高质量的睡眠，多晒太阳。如果通过自我调整，状态没有改善，建议及时去医院寻求针对性的治疗。宋颖