

微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

①



姓高的人都在这里

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
“250106”查询
本期答案(可扫
描本报一版上
方二维码)1月3日
6版中缝答案
《看图猜成语》:
1、板上钉钉;
2、别有洞天;
3、不识泰山;
4、道听途说;
5、翻云覆雨;
6、孤军作战。

健康指南

冬季谨防跌倒
三种情况正确应对

冬季雨雪天气增加跌倒风险,老年人、行动不便人群应在做好必要防护情况下外出活动,或减少不必要的外出活动。如果不慎跌倒,如何应对?

若跌倒后出现肢体剧烈疼痛,且伴有明显肿胀、畸形,很可能发生骨折或脱位。不要随意移动受伤部位,尽快拨打急救电话,等待专业医护人员处理。

跌倒后出现头晕、头痛等,可能存在颅脑损伤风险。原地不动,将头偏向一侧,防止呕吐物误吸引起窒息,请旁人拨打急救电话。

若是轻微疼痛,可在旁人协助下慢慢起身,观察后续症状,若出现局部肿胀、疼痛持续不缓解等,也应及时就医检查。 张辰昊

谨防三种
“伪”耳鸣

耳鸣是指没有外界声源的情况下,患者自己感知到的无意义的声音信号。“没有外界声源”和“无意义的声音信号”是耳鸣的必备要素。没有这两个要素,则不是耳鸣。临床常见的“伪”耳鸣有以下几种情况:

1. 周围没有任何声音,但是就是能听到其他人说话的声音。耳鸣一定是无意义的声音,如果听到的是“歌声、谈话声”等这样的有意义的声音,即使没有外界声源,也不能称之为“耳鸣”,而是“幻听”。这是临床上最容易同“耳鸣”相混淆的症状。

2. 听别人讲话的声音跟以前不一样。“也不是听不见,就是听到的跟以前不一样,像换了一个耳朵似的”,患者描述的上述症状极有可能是听力下降的表现,常见于突发性听力下降的患者。

3. 一打哈欠,耳朵里就有一股气流。这也不是“耳鸣”。平常说的耳朵,是指肉眼可见的耳廓,在我们的颅骨里,紧随耳廓之后,有外耳道、中耳。连接中耳腔和鼻咽部的结构称为咽鼓管。近鼻咽部的咽鼓管咽口一般是关闭的,当我们吞咽、打哈欠时,咽鼓管咽口开放,鼻咽部、口咽部的空气经咽鼓管进入中耳腔,中耳腔的压力瞬时较平常高,可引起耳胀、耳闷及短暂的听力下降。一般吞咽数次后,上述症状可有所改善。 梅玲

小寒最冷“三九”来
保暖温补护阳气

1月5日,迎来二十四节气中的“小寒”,因隆冬“三九”基本处于这一节气内,小寒往往是一年中寒冷的时期。中医专家认为,小寒时节养生防病重在防寒和保护阳气,可在做好保暖的同时适当运动和进补。

专家介绍,小寒时节寒湿较重,寒为阴邪,主收引凝滞,易伤阳气,常诱发呼吸系统疾病、急性心梗、冻伤、关节疾病和胃肠病。外感寒邪易使气血运行不畅,诱发寒证、痛证,女性则容易出现痛经、月经不调等。

因此,小寒养生不但要遵循“秋冬养阴”的原则,还要格外注意保护阳气。外出应做好保暖,护好头、颈、腰等重点部位;宜保持充足睡眠,以帮助阳气潜藏、阴精蓄积;可选择散步、慢跑、打太极拳等运动增强抵抗力,户外运动时宜采用鼻吸口呼方式,并在运动前充分热身;还可多晒太阳,以缓解寒冷引起的血液循环变慢、脑部供血不足。

冬季进补能够补养精气,为来年的健康打下基础。专家介绍,小寒时节可选用羊肉、核桃仁、大枣、桂圆肉、山药、栗子等补益脾胃、温肾助阳的食物,还可选择消食化痰的萝卜粥、健脾养胃的茯苓粥、益气养阴的红枣粥等,最好不吃寒凉或生冷之品。

专家同时提醒,进补不宜过急,晚餐应节制饮食,以顾护滋养胃气;体质偏热、易上火的人应“缓补”,补益太过易导致体内积热,出现口腔溃疡、上呼吸道炎

症、便秘等疾病或症状。

小寒节气还可采用一些中医药适宜技术来调养身体。小寒是养肾的好时机,艾灸大椎、足三里和关元等穴位有一定的温补肾阳功效,可增强人体免疫力;睡眠不好的人可尝试晚间泡脚十五分钟左右,这样有助于驱寒和促进血液循环,可在一定程度上改善睡眠质量。 田晓航 帅才

骨质疏松患者慎用胃药

很多人认为,年龄大了,发生骨质疏松很正常,尤其是女性,更年期后雌激素分泌减少,更会加重骨质疏松。事实上,药物也是发生骨质疏松的原因之一,骨质疏松患者服胃药时应注意,避免加重病情。

目前,临床上使用较多的抑制胃酸的药物是质子泵抑制剂,这类药物还常被用于治疗幽门螺旋杆菌感染和消化道出血。由于该类物质能抑制胃酸分泌,导致钙离子吸收障碍,促进溶骨等,因此,长期口服这类药,会增加患骨质疏松和发生骨折的风险。一般来说,用药时间越长,年龄越大,风险越高,但停药后,药物持续影响骨骼的风险较低。长期服用者应定期检查,必要时换用其他药物。

还有一种熟悉的胃药——胃舒平,其主要成分为氢氧化铝。很多人只要一有胃痛症状,就会

自行服用胃舒平。老年人本来就容易钙质吸收不良,长期服用胃舒平,可能会加快骨质疏松的进程。长期服这类药的患者应适当补充钙剂和维生素D,少吸烟,平时多吃些牛奶、豆制品等含钙丰富的食物。

患骨质疏松的人看胃病,应在就诊时告知医生,医生会选择短期或间歇用药施治,或者改用雷尼替丁等药物。

吴静

甲状腺疾病会影响心脏

速、房颤、早搏等)。长此以往,心脏负担越来越重,最终变成心力衰竭。

甲减时,会有一种黏蛋白沉积在全身各处,不仅会引起四肢、颜面部的水肿,也会引起心脏的水肿。心肌肿胀、收缩力下降,心包产生积液,限制心脏的跳动。此外,甲减时

甲状腺激素分泌过少,会导致心跳变慢、血脂水平升高,久而久之还会引起冠心病。部分甲状腺功能异常合并心脏病的患者症状不典型,尤其是老年患者,起病隐匿,进展缓慢,易造成误诊、漏诊,因此有心脏病的患者建议常规筛查甲状腺功能。 王利宏

急性鼻炎常备哪些中成药

上呼吸道感染得到控制后会逐渐缓解。

急性鼻炎所导致的病情较轻、病程短,为自限性疾病。多数患者预后良好,一般7~10天内可痊愈。

急性鼻炎用药要注意以下几点:

1. 鼻塞时轻时重、流清水样鼻涕或浊涕、前额头痛、反复感冒、自汗乏力等。推荐中成药:通窍鼻炎片/胶囊/颗粒、香菊片、辛芩颗粒。

2. 鼻塞、流脓鼻涕、口苦、嗅觉减退、鼻痒气热等。推荐中成药:霍胆丸、鼻渊舒口服液、干柏鼻炎片/胶囊。

3. 恶风寒、鼻塞、流清水样鼻涕。推荐中成药:感冒清热颗粒、荆防颗粒。

刘澧



小寒时节养生防病重在防寒和保护阳气,做好保暖的同时适当运动和进补。

专家介绍,小寒时节寒湿较重,寒为阴邪,主收引凝滞,易伤阳气,常诱发呼吸系统疾病、急性心梗、冻伤、关节疾病和胃肠病。外感寒邪易使气血运行不畅,诱发寒证、痛证,女性则容易出现痛经、月经不调等。

因此,小寒养生不但要遵循“秋冬养阴”的原则,还要格外注意保护阳气。外出应做好保暖,护好头、颈、

腰等重点部位;宜保持充足睡眠,以帮助阳气潜藏、阴精蓄积;可选择散步、慢跑、打太极拳等运动增强抵抗力,户外运动时宜采用鼻吸口呼方式,并在运动前充分热身;还可多晒太阳,以缓解寒冷引起的血液循环变慢、脑部供血不足。

冬季进补能够补养精气,为来年的健康打下基础。专家介绍,小寒时节可选用羊

按揉腰腹缓解尿频

尿频原因有很多,主要是肾气虚衰,封藏固摄失职所致。肾一旦虚弱,各种生理功能便会减弱或衰退,从而引起尿频。其次,前列腺肥大也会引起尿频。平时做一些简单的运动锻炼可以缓解尿频。

甩手 具体做法:头正身直,双手自然下垂,两脚分开,与肩同宽,两眼平视,自然呼吸。然后两只手同时向前、向后甩动,身体随着双手自然地前后摆动。向后甩手时,双脚的大拇趾用力抓地,力发于腰,作用于手,落于足跟,人的重心随着身体的摆动而在足底前后移动。该运动主要是通过甩手、身体摇动,气鼓荡等有节奏的运动将手足经脉调动起来,以达到锻炼泌尿系统功能的目的。

揉腰 中医认为老年人尿频大多是因为肾气虚亏,固摄无力造成的。可以采用自我推拿腰腹的方法来达到强肾缩尿的功效。具体做法:揉腰眼穴。取穴:腰眼穴位于后腰部,在第4腰椎棘突下,后正中线旁开3.5寸,左右各1个。按揉方法:坐在椅子上,两手握拳放在腰后,用拇指突出的关节按住腰眼穴,用力做旋转按揉,以酸胀为度。每天按揉50次即可。

揉腹 按揉腹部关元穴有强肾的作用,肾气足则固摄有力,尿频症状即可在一定程度上得以缓解。取穴:关元穴位于人体前正中线的任脉上,在脐下3寸。按揉方法:揉腹时,可用一只手的中指在关元穴上按揉,以穴位点,乃至整个腹部有酸胀感为好。每次按揉5分钟,宜睡前进行。 胡佑志